

魅力乡土·

新茗虽好,也不要贪杯

陈茂声

“一缕水沉香散后,半瓯新茗味回时。”品茶是一种享受,更是一种文化。有利于健康,能提升修养。

中国人爱喝茶,早在千年前对茶的认知就是喝茶有益健康。闲暇之余,约三二知己,举杯品茗,茶汤里那蒸腾的氤氲,如同迷蒙缥缈的雨雾,透过这如烟如雾袅袅上升的水汽,不知不觉会陷入一种无际的遐思,一种入禅的意境。鼻尖阵阵的茶香,细细品尝,回味中有甘甜,一种感受,一份心情,让人仿佛进入了“两腋清风起,我欲上蓬莱”的仙境。“茶亦醉人何必酒,书能香我不须花”这种陶醉,会让人精神上、心灵上超然物外。

美国伦斯勒理工学院生物科学系王春雨教授团队,一项研究表明,经常

喝绿茶能防癌,绿茶当中的表没食子儿茶素没食子酸酯,有抗癌的作用。英国米兰大学的一个研究团队,也曾对喝茶与癌症之间的关系,进行了探索,最终发现,经常喝绿茶的中国人,在患肺癌的风险上,相对来说会比较低。另外,据英国生物银行,针对50万人进行研究,10多年的统筹分析,最终结果是爱喝红茶的人,总死亡率下降。还有消息表明,经常喝茶的人,与不喝茶的人相比,抵抗病毒效率高出了68.3%。

茶中含有咖啡碱、单宁、茶多酚、蛋白质、碳水化合物、游离氨基酸、叶绿素、胡萝卜素、芳香油、酶、维生素a、b、c、e、p以及无机盐、微量元素等400多种成分。适量地饮用茶,能帮助我们消食解腻、提神解乏,止渴、利尿、治咳、祛痰、明

目、降低血压、防止动脉硬化等。茶中含有的儿茶素和黄酮甙,具有增加微血管弹性,降低血脂以及溶解脂肪的作用,因为能防止血液或肝脏中胆固醇的积聚,常饮茶对防止血管硬化、有助于降低心血管疾病发生风险。有研究结果表明,每天一杯(236.6ml)茶使心血管疾病的死亡风险平均降低4%;每天一杯茶可降低2%心血管事件的发生风险。

任何事物都要一分为二去看待,茶再好,也不可多喝,多喝一样醉人。这是因为茶中的咖啡碱会刺激人的神经中枢,过量饮茶会引起心跳加快、血液循环加速、肠胃不适等一系列不良反应。茶中含有大量鞣酸,易影响人体对铁离子和蛋白质的吸收。尤其是在空腹状况下,茶水会刺激胃黏膜让人产生

肠胃灼热、反酸、血糖和血压降低等不适感。如果喝茶喝得头晕乏力,心慌手抖,还冒着冷汗,胃里空空的,却又像有什么东西,想吐又吐不出来,非常的难受,这种类似于醉酒一样的状态其实是“醉茶”了。另有研究证明,过量饮茶可能增加胃癌的风险。2019年《欧洲流行病学杂志》上的一项涉及50多万人的研究发现,每日茶叶消费量大于4g与胃癌风险升高46%相关。于是,饮茶不宜过浓,不宜过多,更不要空腹。而且高血压、心脏病、泌尿系统结石等常见疾病不宜喝茶。

总之,茶作为一种礼仪,重在品,重在雅。而作为一种保健饮品,正如“劲酒虽好,也不要贪杯哟”的广告词那样,重在适量,不可过度。

乡情

李家萱

料峭三月风,山头斜照,乍晴转雨。“恻恻轻寒翦翦风”“一蓑烟雨任平生”萧瑟处,寂寞看风絮,乡情滚滚翻涌……

遥想,母亲曾在那沙河港乡,四望山之角,一个小小茶村扶贫,彼时,我曾窥见过最纯真的乡情。

茶香新叶吐嫩芽,乡情传遍天涯。

草熏风暖,清风穿林,清晨,天初破晓,我随母亲走上陡峭的茶山,呼吸着馨香的空气。青绿成画,笔笔勾勒出茶乡盛景,只见一群隐匿在茶林中的采茶女,轻摇茶树,手执嫩芽,投入腰间茶篓,忙碌在一层层的青绿之中,她们在氤氲茶香中谈笑,清风浮起了她们的帽发,一簇簇春色,一筐筐碧绿,装点着绿浪翻滚的茶园,她们是茶山儿女,亲手明媚了信阳毛尖的芳华。

初入茶场,再会茶山儿女,她

们抖落盛满青绿的筛子,将欲开未开的芽头送入更深的底,我玩笑着想来尝试,她们也不介意,将筛送入我手中。我终于看清她掌心的浓绿,那是茶的色彩,布满指尖,沁入皮肤,却是一生洗脱不了的印记。收获的季节,采摘需及时,茶人们白日忙采摘,夜色里赶制,晨昏不休,万千辛劳换来香茗一杯。我怀着感慨,触摸茶的冰凉柔滑,似珍重,似千斤。

趁春光,走出深山的游子,归乡驱车品茗,口音各异,但不改的是清茶入口的满足与笑意。他们眼中只此青绿,心中只此情怀,眷恋着家乡的黄昏,车辆融入茶山深处,消失于暮色,带着帧帧茶乡的诗和远方,回归自己眼前的苟且,走向天涯海角。品一杯香茗,念一份乡情,何处婵娟都为吾乡……

红心绽放光彩,挚言深爱乡情。

清凌潭水,如簌簌其鸣。推门及山,宛若人间仙境。走访问至一户耄耋老太,门前清亮干净,老人笑意盈盈,慈和平静,岁月剥落了她的齿,模糊了她的眼,在她鬓间织日月。我本以为她的乡村生活苍白平淡,可当她在宣纸上,手执毛笔,用颤抖的手,写下“党员”二字时,惊愕之余,我方才注意,门前新粉的白墙上,誓言铿锵——“听党话,跟党走,感党恩。”那苍劲有力的字迹,仿佛刻入墙体,感动我心,在这间陈设简朴的屋里,唯有堂屋间,一张毛泽东主席像熠熠生辉,那是满山青绿中最亮丽的红。党的富民好政策如春风般沐浴着这个她一生深爱着的家园,小山村发生翻天覆地的变化,交谈中言语尽是称赞连连。

雨前初见花间蕊,雨后兼思花韵味,零落成泥乡清浓,唯有香如故。

湘湖如画

虚白

辽阔恬静的湘湖和玲珑剔透的西湖,分别位于杭州钱塘江的南与北,而古代湘湖的面积却有4个西湖大,为越王勾践复仇操练水兵的地方。

踏湖而行。远处,烟波浩渺,浅山如黛。近者,静谧的深灰色别墅群,拥以奇花异草,她们临水玉立,呈现出一派水乡风韵。

湘湖,从西山隧道西出口到罗坞桥,整个湖面星棋罗布着形态各异的桥,有拱形的、平的、石的、木的、长的、短的、大的、小的、古代的、现代的。它们将湖上此岸与彼岸、此洲与彼洲、此汀与彼汀、此岛与彼岛相勾连。

在洲、汀、岛、岸上,各种造型独特的楼亭台榭,错落有致。人文景观的精雕细刻与两岸连绵叠翠的浅山,与烟波缭绕的湖水,组成了一幅别开生面的山水画。

人文与自然相融合。迷人的湘湖与游人如织、景观似珠玉的西湖相比,这里多了一些山湖之间的野趣。游人疏朗从容品鉴,或坐在临水褐色巨石上小憩观望;或漫步于趣味横生的拱桥之上,瞭望远方;或铺软席于绿茵之上,舒展慵懒的筋骨。

位于窑里坞的神秘“跨湖桥遗址”中的古越船,更是让人穿越八千年,惊叹于远古人的生活与智慧。

在公交车707的终点站,金

沙戏水处,一边是如江似海、宽阔辽远的湖水,一边是利用废弃的浑朴的砖瓦厂组成的新颖别致的“浙江省陶瓷艺术博物馆”。令人惊叹的是大师们超凡脱俗的作品与憨厚朴纳的旧窑场,以及高入云端的红砖砌成的烟囱,交相辉映。人们体验着美学意义上的粗犷美与尺寸山河的秀美。

然而当太阳西垂,满天红霞,倒映碧波,犹如天堂胜景,则是另一番气象。

当人们坐在行驶在山下湖岸旁宽而平的马路上的公交车里的时候,透过明净的车窗,观看着一幅幅流动的画面,那心情定然是恬然而愉悦的。

诗品时空·

立春

谢旭晴

无雨无雪的晴日

立在阳光之城

发丝传递着温暖的气息

风已带来春天的味道

几声鸟鸣开启人们发芽的心情

春风就要返回旧址

零星的鞭炮声

增添了元宵节的仪式感

我用指尖在屏上写意一朵春到人间

今日起,所有站着的人都会,

俯首称臣

所有坐着的人都会,

忘记上一个冬天的疼痛

有一个新的春天即将,君临天下

跳动的脉搏

王定众

城镇的公交

每天把农村的人接进城

再送回乡下

日复一日

一条条老路

如同跳动的脉搏

时间久了

奔波就是血栓

早晚堵在生活的痛处

再也喊不出声音

