

茶缘

■李坤鸿

茶事,是刻在中国人骨子里的风雅。从神农尝百草的传说,到陆羽《茶经》的初成,从宋人斗茶的精巧,到明清泡茶的随性,一缕茶香,飘渺千年,最终化入寻常巷陌,成为“柴米油盐酱醋茶”里那一分熨帖的闲情。以茶会友,便是这闲情最温暖的注脚。

近日,得一位退休的老领导相邀,说家藏“靓茶”,共品一番。我对茶道钻研不深,但好茶的滋味也曾领略:其色澄澈,其韵悠长,饮后通体舒泰,心神安宁。于是,便怀着一份期待,欣然赴约。

老领导寓居闹市一寻常公寓,朴素无华。电梯门开,夫人已笑脸相迎。踏入屋内,却别有洞天——一股清雅的书卷气扑面而来。窗明几净,墨香隐约。客厅墙上字画悬垂,皆名家手笔;博古架上器物清供,透出主人雅趣。最妙是书房,满架图书井然,案头笔墨生香。老领导精神矍铄,声若洪钟,笑言晚年之乐,莫过于读书、写字、吟诗作对、与友品茶。说话间,老领导从抽屉里取出一叠手稿让我看。原来是100多首未发表的诗稿,这让我想起几年前老领导赠我诗集的情景。在欣赏间,我指着一首描写饮茶的短诗正想说感受,老领导却接下话题笑着说:“茶里有乾坤啊,”并感慨道,“小小一杯,能见山川岁月,能养静气平和。”

寒暄过后,言归茶事。只见他缓步至窗台,从一个浑朴直径约30公分的陶罐中取出一只小布袋,置于茶几之上。动作间,竟透出几分庄重的仪式感。他小心解开布袋,露出一团被陈旧棉纸严密包裹的物件。棉纸已泛黄脆薄,边缘残损,显然已历经无数次开合。待他轻轻展开,内里一块暗褐色的茶饼,仅余鸭蛋大小,却凝聚了所有的目光。

那棉纸本身,就是一部沉默的历史。正面是一幅线描版画,上方印着“生普”二字,下方是模糊且看不全的“深入开展……学习普洱茶生产……”标语。翻过来,灰黄的棉纸面上,旁注“1968年生产”。一瞬间,时光倒流——这饼茶,竟封存了半个多世纪的风雨。它不再是简单的饮品,而是一位沉默的时光旅人,带着那个特殊年代的体面与印记,莅临此刻。

“这是老茶叶了,难得啦。”老领导的声音很轻,仿佛怕惊扰了茶的沉睡。他用茶针轻轻剥下些许茶叶,乌褐紧结,隐现光泽。投入温过的茶壶,沸水沿壁轻注,旋即倒出,是为“醒茶”。我忙说一巡即可,不忍毫末浪费。他含笑点头,再次高冲,琥珀色的茶汤淙淙倾出,霎时满室飘香,那是一种难以言喻的沉郁陈香,混合着药香、木质

香,深厚而温和。

举杯近鼻,香气沁人心脾。轻啜一口,茶汤滑过舌面,竟无丝毫滞涩,唯有醇厚绵密的甘润,如山间清泉,潺潺浸润。数杯之后,暖意自丹田升起,额角微微沁汗,通体舒畅。我们静静品饮,很少说话。窗外的市声仿佛远去,只有壶中轻轻的沸腾声,和茶汤注入杯中的清响。在这安宁的片刻,茶汤的色泽愈发红亮透澈,宛如融化的琥珀。

“茶味如何?”老领导笑问。“真,且纯。”我沉吟道。他闻言大笑,颇为欣慰。我连饮六杯,意为“六六大顺”,既是礼仪,也是由衷地感激。这何止是品茶?分明是借由这一瓯活水,与过往的岁月对坐,聆听一片树叶在漫长寂静中修行、转化的故事。它曾历经喧嚣,终归沉静;曾饱含青涩,化作醇和。这恰如人生,万千阅历,最后沉淀为圆融的智慧与慈悲的温情。

告别时,暮色已浓。走在华灯初上的街头,心中一片澄明。想起《茶经》所言:“茶之为用,味至寒,为饮最宜精行俭德之人。”此刻,口中津液犹甘,喉韵深长,脑海中再现那剩余茶饼的情影。一杯老茶的缘分,不仅关乎味觉的盛宴,更是一次文化的寻根与心灵的涤荡。

这,便是茶缘。是人与物的相逢,是今与昔的和解,是浮华褪去后,生命底色那抹最温暖、最安宁的澄光。



乡村晨光 黄诒高摄

冬季养心要“暖、慢、稳”

三九寒天,身体会启动御寒模式,无形中加重心脏负担,使心血管面临一年一度的“健康大考”。

首先,寒为阴邪,其性收引,寒邪外袭,可致卫阳被遏,腠理闭塞,气血运行骤然收紧,脉道挛急。气血“紧缩”之态,可致血压升高、心跳加快,周身供血虽暂得保障,但心脏负荷骤增。其次,冬季阳气内藏,人常多食肥甘厚味,兼之活动减少,易致脾胃运化不及,痰湿内生。湿性黏滞,浸淫脉道,则血行迟缓、浊质易凝,形成“痰瘀互结”之势。血浊行缓,不仅加重心气耗损,亦会增加脉络壅滞、栓闭之险。最后,频繁出入于温暖室内与寒冷户外,腠理随温度骤变而开阖失序,气血亦随之起伏不定。如此反复,易使阴阳气机逆乱,血压起伏无常,成为中风、胸痹等心脑血管事件的潜在诱因。中医认为,护心养血应从“暖、慢、稳”做起。

会穿衣,巧保暖。护住身体核心区,后颈、肩背、胸口、脚踝是保暖关键部位,这些区域受凉易引起全身血管反射性收缩。一条围巾、一件背心、一双长袜,往往比一件厚外套更实用。日常穿衣要遵循“洋葱式”方法,即内层透气、中层保暖、外层防风,便于随温度变化灵活增减衣物,避免汗出当风。

起床缓,运动慢。清晨是心血管事件高发时段,醒后别急着起身,可在床上转转手腕、脚腕,床边静坐几分钟,再缓缓站起,给予血管充分的适应时间。良好的睡眠有助于气血调畅,因此除了起床有讲究,按时睡觉也是重中之重。建议每晚22点半前卧床,23点前入睡,保证每天7~8小时睡眠。枕头高度

以8~12厘米为宜,有助于颈动脉血流畅通,促进血管夜间修复。运动也应避开清晨,最好在上午10点后或下午阳光充足时锻炼。运动前要充分热身,运动强度以身体舒畅、微微发热为宜,切忌大汗淋漓,以免耗伤阳气、易感寒邪。可每天快走30分钟;练习八段锦中“双手托天理三焦”一式,调和全身气血;太极拳虚实转换,有助于调节血压;每天踮脚50次,刺激脚底穴位,改善下肢血液循环。

饮食衡,情绪稳。年末岁关,应酬增多,饮食切忌过于油腻,食用饺子和汤圆时注意荤素搭配、控制分量,喝汤时尽量撇去浮油。日常可多食山楂(活血消脂)、黑木耳(降低血黏度)、芹菜(辅助降压)等;适当食用莲子心、苦瓜等清心食材,防痰湿瘀阻;血脂偏高者,可饮山楂陈皮茶;情绪焦虑者,饮玫瑰花茶;肝火偏旺、血压偏高者,饮决明子茶。另外,情绪剧烈波动是心血管系统的“隐形杀手”,日常务必保持心态平和,避免大喜大悲。可每天进行15分钟正念冥想,或聆听古典音乐20分钟,有助于放松心情、扩张血管。

在此基础上,适当运用中医外治法,养护效果更佳。例如,每天按揉内关穴(腕横纹向上约三指宽,两筋之间)调节心率,按太冲穴(足背第一、二跖骨结合部前方凹陷处)稳定血压,按百会穴(头顶正中线与两耳尖连线的交点处)缓解头晕。睡前用生姜、艾叶煮水泡脚,可温通经脉,瘀血体质者可加少量红花、川芎,痰湿体质者加花椒、益母草,水温不宜过高,泡15~20分钟即可。

小说连载

6

网恋

■叶进雄

一个真正的刑满释放人员吗?还是只是一个模仿者?为什么要在音乐平台上唱这首歌?那歌声里的痛苦,是真的曾经历过的深渊,还是仅仅为赋新词强说的愁?那种直抵灵魂的冲击力,那种渴望“重新发出热和光”的嘶吼,太具有蛊惑性了。

目光不受控制地移到歌曲评论区。评论的数量不算庞大,大概百来条。大多数都是感叹和共鸣:

“唱到我心里去了……”

“坐过三年牢的老哥飘过,兄弟,感同身受。”

“这声音绝了,沙哑但有力量!”

“听着难受,但忍不住想再听一遍。”

偶尔也有质疑:

“炒作吧?这年头真是什么人都能火?”

“别唱了,听着真晦气!”

没有谩骂,也没有轻佻的玩笑。这里的氛围和游戏里截然不同,甚至带着一种沉重的敬畏。评论者似乎都被那歌声里承载的重量压得沉默了,只有零星的文字试图表达难以言表的触动。

一条评论吸引了她的视线:

「寒风中的小马」:谢谢大家。唱出来,心里松快了些。生活不易,各自珍重。发布时间显示3个月前。

简短的几个字,没有任何修饰,甚至带着一丝笨拙的质朴。但“松快”和“珍重”两个词,却像两根细小的针,轻轻刺了她一下。他似乎不擅长表达,或者说,不屑于表达,只传递最直接的感受。

她又点开了歌手的主页。极其简陋,只有孤零零的一首《北郊》,头像下方空白的简介栏像一片苍白的荒漠。没有其他作品,没有动态,没有关注任何人,也没有任何粉丝列表(也许设置了隐藏)。这真的是一个刚获得“新生”的人,在网络上小心留下的、如同寒风里一只小马般卑微的印记。

这简单的页面却无形中增加了“寒风中的小马”在她心中的真实感。没有哗众取宠,没有包装修饰,只有一首歌,一个头像,一句简单的回应。像一块棱角分明、未经打磨的原石,就那么硬生生地杵在繁华虚拟世界的角落里,沉默,而真实。

“各自珍重……”

她喃喃重复着这四个字,指尖无意识地抚过屏幕上的“发送私信”按钮。心脏在胸腔里不规则地跳动着,

一个大胆的念头在脑海边缘疯狂试探:要不要……问问呢?就问问这首歌背后的故事?作为……一个被歌声打动的陌生人?

这个念头让她的脸颊如同火烧,一股强烈的自责感立刻涌了上来。问什么?有什么资格问?难道说“你的歌唱得真好,能说说你坐牢的故事吗”?这简直荒唐且残忍!窥探他人隐秘的伤疤,以此满足自己浅薄的好奇心?这和她厌恶的网络调侃本质上又有什么不同?

她猛地缩回手,仿佛被按钮烫到。不行!绝对不行!

她狼狈地关闭了酷狗音乐,连带着那个让她心绪不宁的ID界面。屏幕重新回归到全家福的壁纸——蓝天,碧海,丈夫坚实的臂膀搂着她和儿子,三张灿烂的笑脸被阳光镀上金边。那是她生活的锚点,是她所有安心的来源。此刻,这张温馨的照片却让她目光有些闪烁,心头掠过一丝微不可察的刺痛感。

像做贼心虚一样,她迅速删除了酷狗音乐的浏览记录,甚至顺手清理了电脑的缓存。做完这一切,她才长长舒了

一口气,紧绷的脊背松懈下来,靠在椅背上,感觉一阵疲惫。窗外的阳光依旧明媚,但书房里的光线仿佛暗淡了几分。

接下来的时间变得漫长而焦躁。她强迫自己收拾屋子。跪在光洁的木地板上擦拭几乎不存在的灰尘,动作机械而用力。拧抹布时,指尖因用力过度而微微发白,脑子里却无法遏制地响起那嘶哑的高潮:

“啊,啊,生活啊……如今我对你充满渴望……”

水龙头开到最大,哗哗的流水声试图掩盖内心的嘈杂,清洗着几片蔫了的菜叶。水流冲击着翠绿,也冲击着她纷乱的思绪。菜叶的脉络在水波中扭曲变形,模糊地勾勒出那个简笔画小马的轮廓。她烦躁地甩甩头,关掉水龙头。

拿起手机,想刷一下朋友圈转移注意力。目光扫过那些晒娃、晒美食、晒风景的动态,觉得格外寡淡刺眼。指尖滑动时,丈夫一小时前发来的消息映入眼帘:

「帆船主体画好啦,哲哲可真认真了!晚上想吃什么?回去带给你?」下面附着一张照片:儿子噘着小嘴,一脸专注地给画布上的一角天空涂着蔚蓝色;丈夫则拿着画笔在一旁微笑着指导,颜料蹭了一点在他的围裙上。