

茶中有真趣

——读《吃茶趣：中国名茶录》

□ 刘昌宇

茶在人们日常生活中，占据着重要的地位，很多人喜欢在闲暇时，有滋有味地品鉴那香茗中飘逸的清趣。茶文化学者杨多杰，研究茶艺和茶道多年，对茶史有着深入的了解，清秋之季，他携近著《吃茶趣：中国名茶录》，与我们聊聊茶的前世今生，话茶的营销制作之道，轻启扉页，缕缕茶香已然从书卷里氤氲开来，令人沉迷。

中国是一个名副其实的产茶之国度，栽培茶树历史悠久，品茗啜茗更是蔚然成风，由此形成厚重的茶文化。全书从六个章节，分门别类讲述龙井、碧螺春、白茶、黄茶、大红袍、凤凰单丛、铁观音、闽红、祁红、普洱、六堡、茉莉花茶等名茶的历史发展、制作特色、形貌滋味，揭示出中国茶史从发轫、生长直至壮大的全过程。上古时期，智慧的国人就从野茶树碧绿的茶叶间，嗅到一股馥郁的草木馨香，更神奇的是，每当人们劳累疲乏之时，采下这些绿叶嚼食，不仅消疲而且止渴。这一惊奇的发现，一下拉近了国人与这些绿植的距离。后来，这些散布在大自然中的“奇异”之树，经过一代代茶农的精心培育和驯化，终于培植成泽被后世的茶树。小小茶树受土壤、气候、水质等客观因素的影响，只能在一些特定的区域内存活，但千百年来，执着的国人

硬是凭着高超的技艺，不断扩大它们的生存地域，让这些绿意葱茏的树木，始终焕发出昂扬的生命活力。如今，走遍江南北，无论丘陵、山地，还是荒原、沟壑，都能看到这些小小茶树顽强生长的身影。

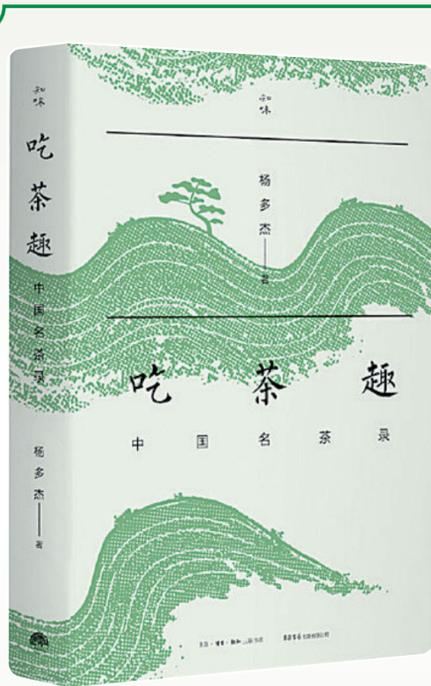
作为资深的茶学者，作者十分注重理论联系实际。成书前，他本着田野调查精神，力求在捋清茶史的基础上，进一步梳理出中华名茶栉风沐雨的成长脉络。为此，他深入这些名茶的原产地，详细探究每一株绿植从开枝散叶到采摘加工，再到征服人类味蕾的内在奥妙。令人叹服的是，许多名茶树木看似其貌不扬，有的甚至不择贫瘠地生长在幽僻之处，不显山不露水地展示出坚韧的生命能量。从鱼米之乡的江南，到风吹草低见牛羊的塞北，它们一次次突破生命的“禁区”，始终以安之如素的禀性，执拗地扎根在广袤的中华大地，与天地同伍，与岁月同行，与人类共情，用自己超拔的表现，演绎出中华名茶砥砺风雨顽强生长的生命奇迹。透过中华名茶的生成史，不难窥见大自然的磅礴伟力，更彰显出一幅人与自然和谐相生的美丽画卷。

通过全书对众多名茶的讲解，帮助我们初步厘清绿茶、白茶、乌龙茶、红茶、普洱、六堡、花茶等各茶系的区别，知晓

哪个地方的茶品质好、价格高的茶叶未必好喝，大红袍跟红茶不是一回事等基本茶识。对怀孕、痛风等特殊时期，能不能饮茶，又该饮用什么样的茶，都做到了了然于胸。借着这场书写，作者也与我们畅谈了名茶的定义、标准、发展趋势。据统计，我国名茶至少有1017种，究竟哪款茶最好喝？哪款茶最昂贵？哪款茶最讲究？相信每个人心中都有一本茶经，正所谓没有最好，只有更好。这一方面说明，中国确实是茶的王国，茶树品种的丰富性和多样性得到了很好的保护；另一方面也说明，生态优先、绿色发展的理念，正在时下的中国得到很好地践行。

心似莲花开，我心自悠然。作者在回溯中华名茶史时，围绕着怎么喝茶、喝什么样的茶等热点话题，不徐不疾阐明他心目中的茶道：首先，茶文化要在尊重中华茶俗的基础上，作到推陈出新，并把这种文化传承，自觉融入到日常生活中。其次，喝茶不必追捧名茶、贵茶，爱喝茶、不挑剔茶就行。再次，研习茶道，务必先喝茶，增加感性认识的同时，再读茶书，以增强对茶的理性认识，天长日久，自会品出茶中的真趣。最后，喝茶是件陶冶性情的雅事，喝什么样的茶，要根据自己的体质、尊崇自己的喜好来定，无须盲目跟风。作者最后点评说，这样的茶道，简单、质朴、澄澈，也是茶文化中孜孜以求的至境，值得每一个好茶者效而仿之。

品茶，不在于茶的贵贱。读懂茶道中的文化意蕴，也就读懂了中华名茶的韵味，这样品茶，方能悟出其中的真趣。秋已至，景更美，且让我们邀朋聚友，品啜一杯清茶去……



《吃茶趣：中国名茶录》

作者：杨多杰
出版社：生活·读书·新知三联书店
出版时间：2022年7月

内容简介：中国茶文化历史悠久，茶叶种类繁多，全国近20个省份都有茶叶生产。中国名茶历经沧桑，传承有序，也在不断演变发展。

作者语言风趣有个性，每种名茶的写作视角各不相同，使得全书知识性、故事性较强，引人入胜，凸显中华茶文化的博大和韵味。另外作者还搜集大量极具时代特色的旧茶包装、广告等，可谓图文并茂。



枕上诗书 闲处好

□ 程中学

“枕上诗书闲处好”出自宋代李清照的《摊破浣溪沙》，意思是靠在枕头上读书是多么闲适。而在浮躁的现实生活中，在暑热未消的初秋，“枕上诗书”不仅有静心静神的作用，还能收获诗书入心后的智慧、乐观与美好。

对于喜欢读书的人而言，诗书入心向来是一件快乐的事。在他们的生活中，读书是日常，是忙完一天之后的休息方式。哪怕生活里一地鸡毛，读书也能让他们静下心来，消化和消遣生活中所有的不愉快，给心灵以慰藉和滋润。有诗书为伴，便不会无奈和茫然，更不会感到孤独和寂寞。

让诗书成为生活里的一部分，是一件幸福的事。研究表明，读自救一类的书，有助于帮助人们免受某些情绪失控和轻度精神疾病的困扰。我喜欢读书，更敬佩能在百忙中抽出时间读书的人。我的邻居是个建筑工人，因家境贫困，早早便辍学扛起养家的责任，但他一直保持读书的习惯。每当夜深人静之际，便是他开始读书的时间。每每路过他家门前，窗内映出一个认真读书的身影，还不时做读书笔记。有一次，我因好奇走上楼前看，发现他的读书笔记十分整洁，书上圈画重点，笔记写感悟，有条不紊，一丝不苟。他的读书精神深深感动了我。我以为自己读书的习惯维持得挺好，其实不过是在大多数时候走马观花地阅读，并没有读到书中的精髓，这使得我在他面前自惭形秽。

有一次在公园散步时，一个埋头读书的女子引起我的注意。她坐在公园的凉亭里，手捧一书，旁若无人地看得津津有味。她的表情随着书上的文字变化着，丰富而细腻，专注而专情。在凉亭的对面，有跳广场舞的，有扭秧歌的，乐曲阵阵，笑声不断，但丝毫没有破坏她读书的心情与雅致，始终沉浸在自己与书籍的深切交流中。都说喜欢读书的女人优雅而知性，而我觉得她是“众人皆醉我独醒”。

正如古人云：“读书破万卷，下笔如有神。”枕上诗书闲处好，让我们一起加入读书的行列吧！

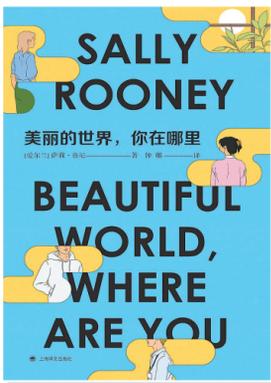


《心的事情》

作者：黎戈
出版社：江苏凤凰文艺出版社
出版时间：2022年7月1日

内容简介：作者年近半百，将镜头对准日常生活，记录关于“心的事情”：窗前的植物、流浪阿咪的日常、医院里的普通护士、城市的四季更替，和无数书籍的体温。

这是作家与内在自我的对话，袒露出那些存于日常之间隐秘而深刻的情感。她的文字在散步、阅读与生活之间，迸发出直觉式的表达。



《美丽的世界，你在哪里》

作者：萨莉·鲁尼
出版社：上海译文出版社
出版时间：2022年6月

内容简介：该书聚焦疫情时代下，经济、政治、生态环境恶化，年轻人的迷茫和挫败感。讲述小说家艾丽丝独自搬到陌生滨海小镇，在交友软件结识蓝领工人费利克斯，邀请他陪自己去罗马宣传新书的故事。他们能否相信，还存在一个美丽的世界？



《不老》

作者：叶弥
出版社：江苏凤凰文艺出版社
出版时间：2022年7月1日

内容简介：20世纪70年代末，35岁的孔燕妮在等待男友张风毅出狱前的25天里，结识了从北京到江南小城吴郭的“调研员”俞华南。在陪着俞华南“走访”的日子里，吴郭城里的各色人等纷纷出场……一个时代结束，新的时代即将来临。有人离开，有人归隐，有人老去。只有孔燕妮，因为心中有爱，永远不老。该书入选“十四五”国家重点图书出版规划项目。

走进别有洞天的“脑”世界

——读《我的大脑好厉害》

□ 刘小兵

大脑是人体重要的器官，它主导着机体内一切活动过程，调节着机体与周围环境的平衡，而且还主导着人类的思维。正因为大脑很关键，所以多年来，科学家对它的研究始终没有止步。《我的大脑好厉害》用平实的语言，讲述大脑的组成和神经系统的工作机理，用引人入胜的科学解读，为我们呈现出一个别有洞天的大脑世界。

众所周知，脑科学虽然很重要，但对它的研究，真正取得飞跃式的发展，还是近20年的事。因此，对于公众十分关注的大脑世界，还有许多未解之谜等着去破解。基于这样的认识，作者在自序中简要阐明写作此书的目的，就是希望读者通过本书的阅读，能正确地认识自己，找到一种与他人、与世界和谐相处的方式。

书中，作者形象地把大脑比喻成“火箭发射中心”，只不过它控制的不是火箭发射，而是我们的身体和思想。人类的大脑从神经功能学上来看，主要分为三层：第一层

是感受信息；第二层是情绪管理；第三层则是智慧认知。

既然谈到脑科学，就少不了对大脑基础知识方面的了解，本书对此进行深入的解读。首先，对脑的内部构成和各部门功能运用，逐一予以剖析。对一些似是而非的问题，则一一给出标准答案。作者善于带着问题意识，从破解一个个“脑”谜团，层层递进地去论证大脑对于人类的极端重要性。从眼睛为什么是心灵的窗口，到为什么压力会让人白头；从智力是不是先天注定，到为什么有人怎么也学不好；从听音乐做作业到底好不好，到机器人与人的区别是什么……一路侃侃而谈。全书语言风趣幽默，讲解深入浅出，把复杂深奥的科学原理，适时结合图表、游戏、实验等丰富多彩的诠释方式，解析得明白晓畅。比如，她把人类的大脑比喻成“巨大的核桃”，让人一下就认识到大脑复杂的外部构造。再如，她说人类的大脑表面上布满褶皱（也叫脑沟），每个人的脑沟纹路都是不一样的，就像人的指纹一般，即便是双胞胎，其脑沟纹

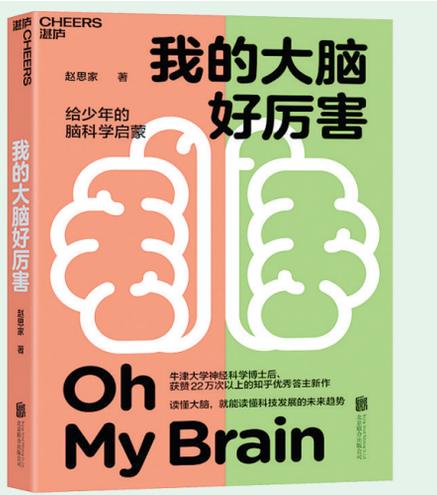
路也都是独一无二的。这种精妙的类比，让人很自然地联想到它的成因，从而促使人们去展卷阅读，探求大脑卓越的表现。有趣的是，现实生活中，许多人想当然地认为，脑袋大的人会比较聪明。作者则借助翔实的实验数据，为我们揭示出一个人之所以聪明，不在于大脑的重量和体积，而取决于神经细胞的密度高低。她同时鼓励普罗大众：科学已经证实，后天的学习和持续不断的教育，能够有效提升神经细胞的密度，正所谓“脑筋越用越灵”，说的就是这个道理。总之，人类所有的认知活动，最初都来源于神经细胞的信号传递，最后经过大脑的汇集和加工，最终完成各类复杂而丰富的思维传递。通过作者深入浅出的讲解，让我们明白，大脑就是通过一系列严谨有序的运动，把一个个生命个体与外部世界有机地勾连到一起，用思维的“缰绳”维系着心灵世界与天地万物的联系，从而真正达到人与世界和谐共生的目的。

《我的大脑好厉害》

作者：赵思家
出版社：北京联合出版公司
出版时间：2022年4月

内容简介：作者通过孩子们感兴趣的55个日常问题，带来一门学校老师不教但非常重要的课——脑科学。

全书以基础篇、五感篇、情绪篇、学习篇、健康篇和未来篇六大篇章，为读者搭建一个科学完整的脑科学知识框架。作为科普作家，作者擅长把复杂、艰深的脑科学知识转化成俏皮有趣又不失严谨的文字，帮助每个孩子都能以轻松有趣的方式认识自己厉害的大脑。书中还加入作者多年来科研工作的思考和实践方法，设计有助于孩子培养科学思维的栏目。



秋天你好

□ 黄淑芬

清晨，推开窗户，一股久违的凉风扑面而来。凝望窗外，高大的木兰树泛着青黄的光。鱼塘边的芒果树上，金黄色的芒果藏在青褐色的叶子中，正在探头探脑地张望。颗粒饱满的玉米，沉甸甸地压弯玉米杆，像一个拄着拐杖的驼背老汉……

抬头望天，天空干净、蔚蓝，仿佛刚刚用清水擦洗过，且被一种力量抬举着，不断升高、升高，抵达一个前所未有的高度，留下广阔的空间。整个乡村显得空旷、宁静而肃穆。远方，山叠着山，有一种灰白的烟岚，填补在山与山的空隙间，显出几分缥缈和神秘。

秋天，你好。或许是出生在秋天的缘故，我喜欢秋天，对秋天的景致、气温、色泽全都接受。我喜欢在秋日的午后漫步田野，脚下踩着枯黄的野草，有一种柔软的感觉传来。田里的稻谷成熟了，谷田边有无数小鸟，它们不怕田里的稻草人，悠闲自在，飞起飞落。其中，以麻雀居多，叽叽喳喳地叫个不停，在谷田里上下翻飞。还有几只长尾巴的灰喜鹊，绅士似地在谷田边不紧不慢地踱步，偶尔啄一下谷粒。谷田边的几棵大树上也是鸟鸣啾啾，其中有几只鸟叫不上名字，看上去比麻雀还小。银灰色的羽毛，红色的尖嘴巴，在枝丫间飞来飞去，叫声婉转清脆，非常动听。

我不忍打扰这些小精灵，往更远处走去。一条小溪弯弯曲曲，时隐时现，往低处一路冲下去。溪两旁种下的红薯，终究是抵不过季节的更替，缠绕在一起的藤叶已然枯黄，匍匐大地，不愿多言。红薯悄悄地伸出嘴来，把地面拱出一道道裂缝，像个孩子一样，盼望着挖红薯的人快来。

秋风中，土坡上的豆荚泛着黄光，衰枯中不乏韧性，黄豆荚、绿豆荚、黑豆荚开始饱满，毛茸茸的豆荚上包裹着一个实实在在的秋。不远处的山脚下，传来说话声，原来是挖芋头的人。雨水充沛，肥料足，一个个芋头饱满滚圆，被农人小心地从地里刨出，箩筐里的芋头越堆越高，农人喜笑颜开。

板栗树迎着风，晒着秋阳无声地站在高高的山岗上，树上披着尖刺外衣的板栗，在枝头咧开嘴傻傻地傻笑。有些已经迫不及待，从壳中跳出，扑向大地。

我穿行在秋天的怀抱里，感受着秋的大美，心中充满感激。忍不住站在山中的空旷处，大声对着天空呼喊：秋天，你好！