

## 文人雅事

## 黄庭坚的茶事与茶诗

□高丽妹

宋人嗜茶。宋人饮茶并不单为止渴生津，而是真正将其发展为一种文化。宋人对茶的偏好，主要表现为对茶叶良种和烹茶技艺的钻研与探索，特别是以点茶、分茶、斗茶为代表的烹茶技术，黄庭坚对此尤为在行。在茶叶的选择上，他推崇建溪流域（在今福建南平境内）出产的“龙凤团茶”为上品。据欧阳修《归田录》记载，此茶原是宋初贡品，官人用金纸剪出龙凤花纹覆在茶饼表面，“龙凤团茶”由此得名。后来蔡襄任福建路转运使时，对茶加以改造，二十饼方重一斤，其“品绝精”，区别于一般土庶所饮之茶。大约在五代时，宫廷用茶主产地由江苏阳羡（今江苏宜兴）逐渐转为福建建州（今福建建瓯）。除了龙凤团茶，黄庭坚认为建州出产的拣芽、金挺、密云龙等品种亦佳，特别是拣芽，其“一枪一旗”（大致相当于今人所说的一芽一叶）“最为挺特光正”。

在名贵品种之外，黄庭坚还偏好家乡分宁县（今江西修水）双井村的特产——双井茶。双井茶属草茶，草茶之“草”，指其特殊的制作方法。茶叶采摘后经过清洗，直接进入蒸熟、晾干、烘焙的程序，并不需要像团茶那样做成茶饼，其形态更近于我们今日所饮的散茶。茶味虽薄，但足慰乡情。黄庭坚不仅是双井茶的爱好者，更是其不遗余力的“代言人”。元祐年间入职馆阁期间，黄庭坚在京师大力推广双井茶，使得这种种植面积仅数

亩、产量极低的地方茶一时声名大噪。

除了茶叶本身外，黄庭坚对与茶相关的水、器、术等都有涉猎。譬如论茶具：

恨泥潦，不敢屈煎茶耳，絮遂足用。铅茶碗极烦调护，亦不急须也。（《与德之司法帖》）

竹表瓷里茶盃最佳，恨未有天生佳瓢称之耳。……相茶瓢与相筍竹同法，不欲肥而欲瘦，但须饱霜露耳。（《与敦礼秘校帖》）

泥制茶具不宜煮茶，铅制茶具用起来烦琐，二者皆非理想茶器。茶具材质讲求呼应，竹表瓷里的茶盃最好用竹瓢来配，茶瓢选用的竹子必须是形状细长、年岁已久的老竹。

再如论茶艺：

石磑须洗，令无他茶气，风日极干之。芽子以疏布净揉，去白毛乃入磑，少下而急转，如旋风落雪，方得所。（《与王庐山书》）

点时净濯瓶，注甘冷泉，熟火煮盏烤盏，令热汤才沸即点。草茶劣，不比建溪须用熟沸汤也。（《答王子厚书》）

双井茶制作粗简，因此碾茶、候汤都要花费心思。先用击打、揉捻和拣选的方式将茶叶表面的白毛连同杂物除去，然后用石磨研磨，讲究“少下而急转”，也就是一次投放的茶叶数量不宜多，转磨的动作要轻盈迅速，只有这样碾出的茶粉才会“如面如雪”、细腻洁白，并且“不欺其香味”。至于候汤、点茶，就更复杂了，烧

水之前要先将茶瓶清洗干净，然后向内注入冷泉水，接着大火烧开，水刚沸腾就要点茶，因为双井茶不比团茶味重，只有“嫩汤”点出的双井茶口感方佳，否则就会色青味涩，难以入口。

宋人对茶的偏好，也体现在与茶相关的大量文学作品中。黄庭坚的咏茶诗即是宋代咏茶诗的缩影。现存黄庭坚的诗作中，有数十首专门咏茶的诗，另有几篇文章，涉及茶道相关问题。

黄庭坚的咏茶诗中，最为人所称道的当属下面两首：

《以小团龙及半挺赠无咎并诗用前韵为戏》

我持玄主与苍壁，以暗投人渠不识。城南穷巷有佳人，不索宾郎常晏食。赤铜茗碗雨斑斑，银粟翻光解破颜。此物已是元丰春，先皇圣功调玉烛。昆子胸中开典礼，平生自期举与滑。故用浇君磊砢胸，莫令鬓毛雪相似。曲几团蒲听煮汤，煎成车声绕羊肠。鸡苏胡麻留渴渴，不应乱我官焙香。肥如鸳鸯雷响吼，幸君饮此勿饮酒！

《奉谢刘景文送团茶》

刘侯惠我大玄壁，上有雌雄双凤迹。鹅溪水练落春雪，栗面一杯增目力。刘侯惠我小玄壁，自裁半壁煮琼糜。收藏残月惜未碾，直待阿衡来说诗。绛囊团团余几壁？因来送我公莫惜。个中渴羌饱汤饼，鸡苏胡麻煮同吃。

黄庭坚用“苍”“玄”二字形容团茶经过烘焙后乌黑的色泽，用“壁”来

形容团茶圆润扁平的形状。“栗”“糜”二字则形象地反映了泡沫的特点。鹅溪画绢素以细密闻名，宋人曾取此绢制成茶罗，茶汤上浮起的这层泡沫细小均匀又洁白饱满，有如鹅溪绢上落了一层薄薄的春雪。更难得的是，黄庭坚咏茶不仅追其源、绘其貌、形其气、述其味，还敏锐地捕捉到了水烧开时声音的特点。铜壶烧水，水沸腾时不断发出“咕噜咕噜”的声音，仿佛车轮行驶在羊肠小道上发出的闷响，故曰“煎成车声绕羊肠”。此诗是元丰八年黄庭坚与苏门群贤集会后所作。在黄庭坚之前，众人以“肠”字韵咏茶唱和已达四次，再出佳句的难度很大，但黄庭坚别出心裁，调动听觉元素对煮茶过程进行描写，故苏轼叹道“黄九怎得不穷”，以称赞其穷尽想象力的描写。晁补之也作诗相和曰：“车声出鼎细九盘，如此佳句谁能似？”

文学是审美和文化的载体，一代文学反映一代社会之特点。宋代文人擅长发现身边习见物品中所蕴含的价值和美感，并进而形成了一种从容优雅、多元兼容的宋文化。黄庭坚正是这种文化风尚的典型代表。他对提升茶艺技法的孜孜以求，对生新瘦硬诗歌风格的惨淡经营，对“点铁成金”“夺胎换骨”的创作手法炉火纯青的淬炼，折射出了宋人特有的精神气度。总之，宋代社会经济文化的发展，催生了诗歌意象的不断丰富与革新，造就了宋代咏物文学与宋文化的繁荣。（摘自《光明日报》）

## 家庭教育

## 理解孩子，鼓励孩子，欣赏孩子

□高丙成

家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师。学前教育法提出，营造良好家庭环境，促进学前儿童健康成长。为了帮助孩子扣好人生的“第一粒扣子”，我们需要携手努力，用爱与智慧为孩子营造一个健康、快乐的成长环境。

了解并尊重孩子的发展规律和个性特点

孩子的发展是一个多维度、动态且有序的过程，涉及生理、认知、语言、社会情感、道德等多个领域，具有特定的规律性。家长可以通过阅读专业书籍、参与幼儿园专家讲座、社区育儿宣传等方法了解儿童发展规律。

家长应尊重孩子成长规律，珍视游戏和生活的独特价值，避免“揠苗助长”“超前教育”。例如，可以通过积木游戏锻炼孩子的精细动作和手眼协调，通过“躲猫猫”游戏帮助孩子建立客体永存概念，而非强制孩子提前学习写字、算术。家长要关注儿童发展的顺序性。例如，从小中班注重鼓励爬行、跑跳等大动作，逐步过渡到大班重点培养绘画、剪纸等精细动作。每个孩子都是独一无二的，拥有着自己独特的天赋、兴趣和个性。家长可以通过记录孩子的日常行为、建立成长档案，并结合幼儿园老师的反馈等，了解孩子的个性特点和优势特长，依据多元智能理论设计针对性的支持策略，让每个孩子都找到自己的闪光点，将孩子的个性转化为成长优势，促使孩子获得全面而有个性化的发展。

相信孩子是有能力的学习者  
3岁至6岁是儿童主动性发展

的关键阶段，表现为好奇提问、自主探索等，爱问“十万个为什么”。

孩子并非被动等待知识灌输的容器，而是像科学家一样，通过观察、假设、实验主动构建对世界的理解。即便没有成人指导，孩子也能通过观察、实验解决较为复杂的问题。例如，他们可以用积木搭斜坡让小球滚动。孩子天生是有能力的学习者，因此，教育的核心绝不是灌输，而是保护孩子与生俱来的学习本能。家长需要做的，不是“教孩子学习”，而是为他们提供支持性的环境、探索的机会，信任孩子的学习节奏，让孩子释放出意想不到的潜能。

给予孩子高质量的陪伴和适宜的支持

0~6岁是儿童大脑突触快速形成的阶段，是大脑发育黄金期，丰富的亲子互动（如对话、游戏）能提升孩子的语言能力、逻辑能力和创造能力。高质量的陪伴，能让孩子感到被爱，建立安全的依恋关系，成年后更自信、合作交往能力更强；能帮助孩子学会处理情绪，模仿家长的社交行为，从而更好地与他人互动；能帮助孩子通过观察和模仿父母行为建立规则意识，塑造行为习惯与价值观。比如，家长日常专注阅读，孩子便会有更大可能爱上学习。

真正的教育，发生在每日的互动中。高质量的陪伴需要家长全情投入，要适应孩子的节奏，跟随孩子的兴趣。注重互动优先，选择需要合作的活动，如拼图、手工等，而非被动娱乐，如看电视、玩手机等。陪伴孩子，重要的不是时间长短，而是能让孩子感受到“我的感受被理解，我的尝试被鼓励，我的独特被欣赏”。（摘自《光明日报》）

## 节令之美

## 孟夏将尽 仲夏登场

□周润健

北京时间6月5日17时57分将迎来芒种节气，意味着孟夏将尽，仲夏登场。农谚说：“芒种芒种，连收带种”，此时节，我国北方地区喜逢收麦，“一川麦浪镰初试，争得薄翠翠齐”；南方地区则忙于插秧，“手把青秧插满田，低头便见水中天”。民以食为天，喜乐在其中。

芒种，是二十四节气中的第九个节气，也是夏季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，夏季的节气大多与农事有关，如小满意味着麦子开始成熟，而芒种则提醒人们，夏收、夏种、夏管的“三夏”大忙季节到了。

芒种前后，气温显著升高。“芒种时小麦已经成熟，人们要争分夺秒地收割麦子。农谚说：‘芒种忙，麦子黄，好似龙口夺食粮’。‘龙口’指的是降雨，收割麦子时最怕下雨，因为下雨会直接影响麦田的产量。所以，有农

谚调侃地说：‘种在地里都是草，收回囤里才是粮’。”王来华说。

“时雨及芒种，四野皆插秧”。在南方，芒种是插秧的忙碌时刻，人们不辞辛劳地在田中劳作，一块块稻田换上了新绿。“新秧初出水，渺渺翠秧齐”；秧苗从水中探出头，远远望去，宛如翠绿的毯子铺在宽阔的水田上，绘就出一幅幅赏心悦目的天然画作。

旧时，割麦和插秧都非常辛苦，忙的时候常常会人手不够。唐代诗人白居易的《观刈麦》就描绘了一幅“男女老少齐上阵”的画面：“妇姑荷箬食，童稚携壶浆”；南宋诗人杨万里所作《插秧歌》则刻画了一个“全家总动员”的场景：“田夫抛秧田妇接，小儿拔秧大儿插”。

芒种，既是收获成果又是播种希望的时节。愿所有的人，尤其是即将在这个时候参加高考的莘莘学子，都能辛苦耕耘，快乐收获，让梦想成真。（据新华社）

## 波澜不惊

陈振海 摄

## 健康之友

## “红胎记”的健康隐患

□祝加学 范新东

7岁女孩小林出生时额头上有一块红色印记，随着孩子成长逐渐增大，最终被确诊为血管瘤。5岁男孩小杰的右小腿上有一个明显的红斑，随着时间推移红斑范围不断扩大，经医院检查确诊为血管瘤，已经压迫到周围神经和肌肉。

很多新生儿身上出现的红色印

记，常被老一辈人称为“红胎记”，并视作吉祥的象征。实际上这些红色印记背后可能隐藏着健康隐患，例如血管瘤或血管畸形。

血管瘤是一种良性肿瘤，通常在婴儿出生后数周内出现，表现为红色或紫色的凸起肿块。多数血管瘤会在孩子5岁到7岁时自然消退，虽然生长迅速，但一般不会造成长期影响。血管畸形则不同，它是与生俱来的血

管发育异常，表现为红色、紫色或蓝色的斑块。血管畸形不会自行消退，反而可能随着年龄增长而加重症状。特别是发生在四肢或关键部位时，可能会严重影响身体功能。

血管瘤和血管畸形通常不会危及生命，但可能带来诸多困扰和健康风险。最直观的是影响外貌，可能让孩子产生自卑心理。功能方面，发生在眼睛、嘴唇等部位可能影响视力和

进食功能，出现在四肢或关节处则可能导致活动受限，甚至影响肢体正常发育。此外，某些类型的血管瘤和血管畸形容易破裂出血，引发感染。

家长若发现宝宝身上有红色印记，建议及时就医。对于确诊血管瘤的患儿，需定期随访观察其自然消退情况。若确诊为血管畸形，则要根据医生建议选择激光治疗、药物治疗或手术治疗等。（摘自《新民晚报》）

## 美文欣赏

## 草木风骨

□梅金娟

黄土的褶皱里，华池的山梁像手掌，托着几簇灰绿的影子——早柳的枝条垂下来，拂过崖畔的窑洞。春分一过，柳芽儿便成了庄户人家的念想。阿婆们挎着荆条筐，掐下嫩生生的叶尖，焯水后拌上芥末面蒸成“柳芽馍”。咬一口，清苦里泛着草木的倔。

崖头的马茄子树似乎最懂孩子的馋。到了五月里，它的青果子就藏在带刺的枝丫间，我们赤着脚爬上土坡，掌心被划出血痕也顾不得。待到

七月，浆果由青转红，最后凝成墨玉般的紫。祖母用粗陶碗盛了，撒一把野蜂蜜渍着，说是给念书费眼的孩子“明目”。核心晒干后装进蓝布口袋，冬天咳嗽时丢几粒进药罐，满屋子飘着微苦的香。后来读到《本草纲目》里“蕤仁安神养肝”的句子，恍惚间又听见祖母在窑檐下捣药的声音。

沙棘林是荒坡上的火。霜降后，橙红的果子缀满棘刺，远看像一片烧不尽的晚霞。三爷扛着木梯去摘果，棉袄被划开几道口子，却笑着说：“这刺是沙棘的骨气哩！”腊月间，倘使谁

家的孩子害了冻疮，沙棘油抹上三日便结了痂。沙棘根在地下织成网，把流沙捆得服服帖帖——就像三爷用羊皮袄裹紧孙儿那样。

最难忘清明时分的茵陈蒿。灰白的绒毛裹着嫩茎，在残雪未消的田埂上探头。母亲说这是“春神的信使”，采回来焯水刺碎，和着玉米面烙成蒿子馍。麦收时节，割麦人怀里总揣着这青团子，咬一口，蒿草混着汗水咸的。后来离乡多年，在异乡药铺的抽屉里看见了晒干的茵陈，忽然懂得草木的温良——它们把苦酿成良药，

把困境化作了生机。

沟底的柠条开花了，金灿灿的碎瓣像撒了一地铜钱。放羊人折了枝条编筐，念叨着“柠条开花，羊儿回家”。村里人说，柠条的命和庄稼汉一样，越是苦楚，越要活得敞亮。

如今站在梁峁上望华池，早柳依然垂着旧时的绿，沙棘还是燃着往日的火。这些草木把千年的光阴写成最朴素的道理：活着，就是把根扎进深土里，把果酿成甜，把刺长成铠甲，把每一寸苍茫都守成家园。

（摘自《甘肃日报》）



乘舟欲行

马宁 摄