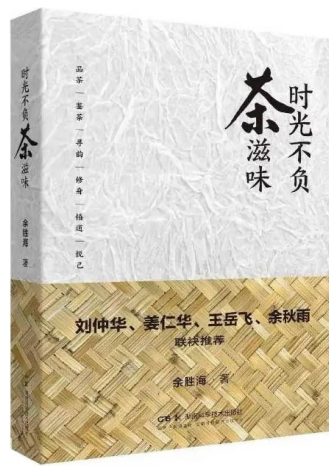


烟火与风雅交织在一盏茶中



“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，这句流传千年的俗语，早已将茶刻进中国人生活的基因里。它从“柴米油盐”的日常烟火，延伸到“琴棋书画诗酒茶”的精神雅趣，在一泡一饮间，藏下人生的起伏与哲思。《时光不负茶滋味》作者的茶缘，始于童年父亲手中的一杯绿茶，“杯里抓一把翠绿的茶叶，倒进开水，热气腾腾时，茶叶在水中上下起伏，继续舒展，茶水翠绿微黄，黄中泛绿。我好奇地尝了一口，苦得直伸舌头，从此对绿茶敬而远之。”那时的茶，是孩子眼中“不解的苦味”，却也是父亲日复一日的习惯，茶默默见证着百姓日常生活的平淡与温馨。

茶趣感知仪式里的温度

一杯茶里藏着万千滋味与无穷乐趣，每一口茶都能品出不同的意境。

作者对每一类中国茶的滋味都有生动的注解：“绿茶清新宜人，像春日里的细雨，鲜爽中带着草木的清香；红茶醇厚绵柔，似冬日里的暖阳，甘甜中裹着花果的芬芳；白茶清清凉凉，如秋日里的清风，淡雅中透着岁月的沉静；黄茶清香甘醇，若初夏的晨露，温润中藏着娇嫩的气息；黑茶浓厚醇厚，像陈年的老酒，浓烈中带着时光的厚重；青茶高远清幽，如山间的云雾，层次中飘着兰韵的雅致。”这样的描写，不是简单的味觉罗列，而是将茶与季节、与自然相连。

作者最偏爱的红茶，“白底蓝花的陶瓷盖碗里，汤色金黄透亮，一股花香、果香、蜜香交织的香气飘散出来，口感清新柔和、鲜甜甘爽，小啜一口，口腔都充盈着迷人的香气，闭上眼好像置身于百花丛中。随着冲泡次数增加，汤色先是加深，然后逐渐变浅，叶底舒展后，芽尖鲜活，秀挺亮丽，余韵在喉间久久不散。”这种对味觉、视觉、嗅觉的精准捕捉，让没喝过金骏眉的人也能想象其美，让爱茶人产生强烈共鸣。更有趣的是，作者还揭秘了“为何贵茶口感更爽”：“越贵的茶，茶叶里各种成分的协调度越好，茶氨酸含量也越高。茶氨酸含量越高，茶的甜度、鲜爽度就越高，苦涩度越低，口感也更加顺滑，喝起来味道就淡；而便宜的茶，苦涩度高，对味蕾的刺激较大，味道反而浓烈。”这些小知识，既解答了茶友的疑惑，也让品茶多了一层“探索的乐趣”。

茶的“仪式感”，是书中另一处充满趣味的地方。从煮水开始，洗杯、投茶、冲泡、倒茶、奉茶，到最后的品饮，前后有六七道程序。泡茶时，需摒弃杂念，专注于一壶一叶，一注一泡，使心归于宁静，达至

物我两忘之境。这种“仪式感”的本质，是对生活的“珍视”。“唐代已有煮茶之风，陆羽《茶经》中便记录了煮茶的器具与步骤；宋代杜耒诗云‘寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红’，挚友相聚围炉煮茶，吟诗作赋，好不快乐；明清时期，文人墨客冬日围炉煮茶赏雪，更是成为一种文化追求。”而当下的围炉煮茶，则多了几分人间烟火：“架起一个小火炉，上面放一个玻璃茶壶，里面煮着老白茶，三五好友围坐，聊天喝茶，满院都是食物与茶的香气。”作者特别提到，围炉煮茶的重点不在茶，而在炉火与陪伴。

清茶里的人生智慧

“人生如茶”，这四个字在书中被诠释得淋漓尽致。他观察茶叶在水中的状态：“茶叶在滚烫的水中涤荡着，起起落落，先苦后甜，苦尽甘来，最后归于平淡，这不正是我们的人生写照吗？年轻时，我们像刚入沸水的茶叶，浮躁地翻滚，经历挫折与磨难；中年时，慢慢舒展，沉淀下经验与智慧，尝出生活的甘甜；老年时，归于平静，在平淡中享受岁月的馈赠。”年轻时，他喝绿茶觉得苦，后来才懂“绿茶的滋味，就如同人生的青涩时光，苦中藏着希望”；中年时，他在快节奏的生活中，借茶“按下暂停键”：“伴随茶香袅袅，仿佛为生活按下暂停键，在忙碌的生活中找到片刻宁静，思考人生的方向”；老年时，他更能体会“茶不过两种姿态：沉、浮；饮茶不过两个动作：拿起，放下”，这种“沉时坦然，浮时淡然”的心态，正是茶教给我们的人生智慧。

人生如茶，茶不过一满一空。月满则亏，水满则溢，人生切忌过于圆满，要空杯以对。只要保持空杯心态，就有喝不完的好茶，就有装不完的欢喜与感动。这种心态体现在饮茶中，是不执着于“名茶”“贵

茶”，而是“遇茶喝茶，喝自己喜欢的茶”；体现在人生中，是不沉溺于过去的成绩或遗憾，而是以“归零”的心态面对每一天。

茶文化的鲜活传承

茶文化在寻茶的脚步里。《时光不负茶滋味》中，作者的“寻茶之旅”充满了故事性与画面感。他去西湖揭秘龙井的独特魅力：“西湖龙井生长在狮峰山、龙井村、梅家坞一带，这里群山环绕，云雾缭绕，土壤肥沃，水质清甜，独特的自然环境造就了龙井色绿、香郁、味甘、形美的特点。清晨，茶农戴着斗笠，挎着竹篮，在茶园里采摘嫩芽，手指翻飞间，一片片嫩绿的茶叶落入篮中，露水沾在茶叶上，晶莹剔透。”他去武夷山寻找野生茶：“武夷山的丹霞岩壁间，野生茶树扎根在石缝里，汲取着山水的灵气，枝干遒劲，叶片厚实。当地茶农带着我沿着山间小路攀爬，拨开茂密的植被，才能看到这些茶中隐士，采下几片茶叶，在山水边冲泡，入口是浓郁的岩韵，回甘悠长。”

每一段寻茶旅程，作者都不仅“买茶”，更深入当地的自然与人文：“只有置身茶区，才能真正了解茶之真色、真香、真味。知道西湖龙井的香郁来自云雾的滋养，知道武夷岩茶的岩韵来自丹霞的土壤，知道云南普洱的陈香来自岁月的沉淀。”在杭州茶馆，他感受“风雅与诗意”，茶馆临湖而建，窗外是西湖的波光粼粼，室内是古色古香的桌椅，茶艺师用盖碗泡茶，动作优雅，一边泡茶一边讲解茶的故事，偶尔有古筝声传来，让人仿佛置身于宋代的茶坊。在成都茶馆，他体验“慢生活”，成都茶馆里，竹椅、盖碗、铜壶是标配，茶客们喝着茉莉花茶，摆着龙门阵，有的下棋，有的听书，阳光透过茶馆的天井洒进来，悠然而惬意。在广东，

他探秘早茶文化，一壶普洱茶或铁观音，搭配虾饺、烧卖、凤爪等茶点，家人朋友围坐，边吃边聊，从清晨到上午，享受慢下来的时光。

这些经历让“茶”不再是货架上的商品，而是有产地记忆、人文温度的生命体。作者说：“遇到好茶就像获得了一种思想，迫不及待地想与大家分享。懂得分享，就会有喝不完的好茶。”他曾在中秋与茶友“博饼”（福建厦门的传统民俗游戏）：“茶友拿出珍藏二十年的水仙单枞，开水浸没茶叶时，空气中飘散着淡淡的桂花香气，端起茶杯喝一口，甘甜瞬间在喉间涌出。我们一边博饼，一边品茶，窗外月华如水，窗内笑声不断，那一刻，茶成了最美好的纽带。”

这种分享，不仅是“物质的传递”，更是“精神的传承”。作者在书中引导读者正确喝茶：他提出喝茶的“早、少、淡、温”四原则：“早上喝淡茶补充水分，稀释血液；少量饮茶避免加重心脏负担；清淡饮茶防止鞣酸影响铁吸收；喝温茶保护咽喉、食管和胃黏膜”；也根据体质推荐茶类，“性寒的绿茶适合体质偏热、喜长痘的人群；性温的红茶适合畏寒、手脚冰凉的人群；老白茶适合女性；乌龙茶性平，适合大多数人”；还提醒特殊人群饮茶的事项，“经期、孕期、产期的女性适合饮少量淡茶；神经衰弱者不要在临睡前饮茶；服用中药、补铁药物时应避免饮茶”。以茶修身，以茶养性，就像古代茶人传授泡茶技艺那样传承。

（原载《天津日报》，作者为王小柔）



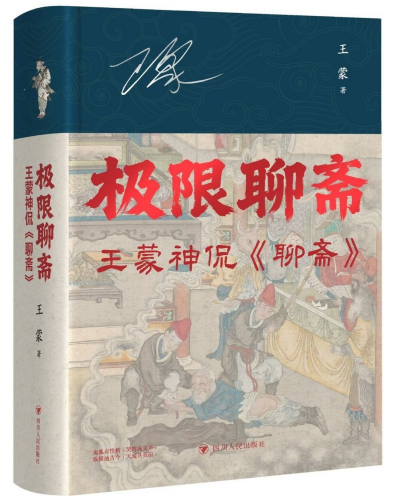
新书推介

《我与狸奴不出门》



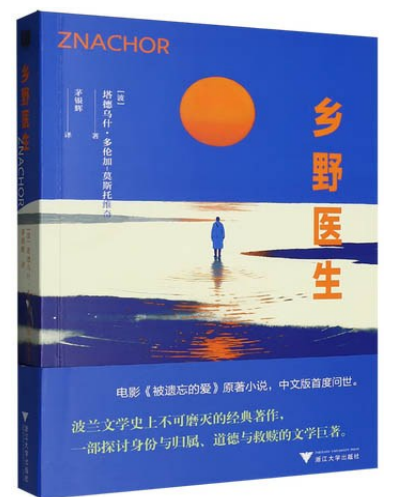
内容简介：宅家抱猫、带妈妈出门旅行、喝全冰全糖的手摇茶……黄丽群的散文记叙的就是这般可爱的生活，不过她在面对世俗、衰老、孤独以及人到中年的种种苦恼时，却又鞭辟入里地开辟出属于自己的生活哲学。

《极限聊斋》



内容简介：91岁的王蒙挑中了《聊斋志异》，在满篇人神妖混合的世界里，他却读出了人类社会的种种镜像，看到了蒲松龄创造力和文学逻辑的“极限”表达。而点评处处不忘呼应世道人心，蒲松龄的那些海阔天空，原来都是可以用来开拓今时人间的。

《乡野医生》



内容简介：作为莫斯托维奇最具代表性的作品之一，小说《乡野医生》被包裹在“失忆医生寻找自我救赎”的通俗外衣之下，是严肃的社会批判。莫斯托维奇纯熟地将人性探索、心理分析、法庭悬疑、爱情故事、犯罪悬疑和幽默元素融合在作品中，在看似封闭的乡村空间里，对乡村与城市、科学与传统、法律与良知、道德与欲望等当时波兰社会存在的矛盾给出了文学的思考回应。

《历史叙事和时间意识：与文学史和文学现场有关》



内容简介：孟繁华这本《历史叙事和时间意识：与文学史和文学现场有关》所给予的不仅是一部文学论集，更是一种思考文学的方式。在他的文字中，历史与现场不再对立，而是可以相互对话、彼此启发的两个维度。这种贯通历史与现实的目光，以及始终不渝的文学热忱，正是孟繁华文学批评最动人的品质。

（本报综合）

冬日读书可暖心

口述/刘倩 整理/本报记者 陈希子

每到冬天，我都会在房间里为自己打造一个小小的读书角落。一张柔软的沙发、一盏柔和的台灯，还有一杯热气腾腾的茶。我将自己埋在沙发里，双手捧着书，仿佛整个世界都与我无关。书页轻轻翻动的声音，在寂静的房间里回响，那是冬日里最美妙的旋律。

清晨，阳光透过窗帘的缝隙，洒在床头的书桌上。我慵懒地从被窝里爬起，伸个懒腰，拉开窗帘，让阳光毫无保留地洒进房间。书架上的书，随意抽出一本，或许是经典文学名著，或许是深奥的哲学著作，又或许是轻松的散文集。坐在窗边的藤椅上，阳光洒在身上，暖暖的，瞬间驱散冬日的寒意。翻开书页，那淡淡的墨香在空气中弥漫开来，混合着阳光的味道，让人心旷神怡。

尤其在中午的时候，冬日的暖阳，像一位温柔的画家，用金色的画笔轻轻勾勒出一幅幅宁静而美好的画面。在这样的暖冬里，读书成了我最惬意的事情。

读一本好书，就像与一位老朋友促膝长谈。书中的文字，如同朋友的话语，温暖而真挚。它们或幽默风趣，让我在寒冷的冬日里露出会心的微笑；或深情款款，让我感受到人世间最真挚的情感；或充满智慧，让我在迷茫时找到方向。每当我翻开书页，那些文字就像一束束温暖的阳光，穿透寒冷，照亮我的心房。

记得有一次，冬日的午后读到了朱自清的《背影》。那质朴的文字，却蕴含着深沉的父爱。当我读到父亲艰难地攀爬月台，为儿子买橘子的场景时，我的眼眶湿润了。在那个寒冷的冬日，我感受

到了一种温暖的力量。那是亲情的力量，它让我在寒冷中不再感到孤单。我仿佛看到了自己的父亲，在生活中为我默默付出的身影。那种温暖，如同冬日里的暖阳，温暖了我的心，也让我更加珍惜身边的人。

还有一次，我在冬夜读到了海子的诗。他的诗句充满了对生活的热爱和对未来的憧憬。在那个寂静的夜晚，我被他的诗句深深打动。海子说：“从明天起，做一个幸福的人，喂马，劈柴，周游世界。”他的诗句让我明白，即使在寒冷的冬日，我们也可以拥有幸福和希望。只要我们心中有爱，有梦想，生活就会充满温暖和阳光。

不同类型的书能带来不同的心灵滋养，比如读一本经典文学作品，让人在作者构建的故事世界中感受人性的温暖

与美好；读一本历史书籍，能让人在古今穿越中体会岁月的厚重与温暖的传承；读一本哲学著作，能让人在思考中获得心灵的宁静与温暖的力量。

读书不仅是知识的积累，更是心灵的滋养。在冬日里读书，就像在寒冷中寻找温暖。那些文字、那些故事、那些思想，都如同冬日里的暖阳，温暖着我们的心。它们让我们在寒冷中不再感到孤独，让我们在迷茫中找到方向，让我们在困境中看到希望。

冬日的寒冷是暂时的，而读书带来的温暖却是永恒的。让我们在这个寒冷的冬日，拿起书本，沉浸在书的世界里。让那些温暖的文字，驱散寒冷，照亮我们的心房。在冬日里读书，让心灵不再寒冷，让生活充满温暖。

在阅读中重新与世界联结

口述/章宁 整理/本报记者 朱亚平

合上《如何阅读一棵树》，作为终日与图纸、标尺打交道的建筑师，我曾以为“精准”与“高效”是职业的全部要义，却在这本充满草木气息的书中猛然惊醒：那些被我忽略的树木，竟是最懂自然法则的建造大师，而“阅读”它们的过程，实则是重拾与世界联结的修行。

书中说，每棵树的年轮都是时光的刻度，树皮的纹理藏着生长的密码。这让我想起去年主持老城区改造项目时的经历。为保留一棵百年槐树，团队反复修改设计方案，年轻工程师不解：“移栽成本更低，为何要为一棵树大费周章？”直到我带着他摸到槐树粗糙的树干——那深褐色的纹理如老建筑的拱券般交错，树疤处新生的嫩芽透着倔强。我告诉他：“这棵树的根在地下延伸数十米，比我们的地基更懂这片土地的承载力，它的存在，本就是老城区最珍贵的‘建筑’。”

从前的我，总在电脑前用参数模拟自然光影，却忘了真正的阳光穿过树叶的斑驳，是参数无法复刻的灵动。读完此书，我开始强迫自己走出设计院的玻璃幕墙。清晨，绕着公园快走时，我会特意停在银杏树下，看扇形叶片将晨光切割成细碎的金箔；加班晚归路过小区的香椿树，会仰头闻闻新叶的清香，听夜风穿过枝桠的簌簌声。这些曾被视作“浪费时间”的瞬间，渐渐成了设计灵感的源泉。在最近的社区项目设计中，我将梧桐树干的螺旋纹理转化为旋转楼梯的扶手曲线，把玉兰花瓣的舒展形态融入天窗设计，业主说，这座建筑“像从院子里长出来的一样”。

书中对树木与环境共生关系的描述，彻底改变了我的设计理念。建筑师常自诩“改造自然”，却忘了树木才是最智慧的“协调者”：松柏在贫瘠山地扎根，

用深根固土；榕树在多雨的南方生长，用气根疏导水分。这我在某景区游客中心的设计中，放弃了原有的混凝土高墙方案，转而采用高低错落的木构框架，既模拟了当地松树林的形态，又让建筑与山体形成自然过渡。施工时，工人发现地基处有片原生灌木，我当即决定修改图纸保留它们——如今那些灌木从建筑的架空层探出枝叶，成为最生动的绿色幕墙。

现代生活的快节奏，让我们习惯了用屏幕接收信息，却丧失了用感官触摸世界的的能力。就像书中所警示的，当我们对身边的树木视而不见时，其实是在切断与自然的精神联结。作为建筑师，我曾沉迷于追求建筑的“视觉冲击力”，却忽略了建筑应有的“温度”。而这份温度，恰恰藏在树木的纹理里、叶片的摩挲声中。现在我会提醒团队：“去工地前先绕着周边的树走一圈，它们会告

诉你该建什么样的房子。”

每棵树都是一本厚重的书，年轮是页码，纹理是文字。当我学会用掌心感受树皮的粗糙，用耳朵聆听叶片的私语，我不仅读懂了树木的故事，更读懂了建筑的本质——不是征服自然，而是与自然共生。这种与树木的相遇，让我在繁杂的图纸与会议中，始终保持着对生命的敬畏与从容。

现在，路过街角的树，我都停下脚步。听听它用沉默的方式，诉说着任何设计理论都深刻的建造哲学，它们也会用最温柔的姿态，唤回我们遗失已久的自然初心。

