

推进健康涟水建设 提高人民健康素质



茶里滋味长

本报记者 杨海燕

喜欢饮茶,更喜欢茶文化的周志平,以茶会友,因茶喜茶,将生活过得活色生香、芬芳四溢。

周志平今年41岁,成集镇人。因爱人做工程,多年来,她跟着他到过新疆、河南、苏州等地生活。每到一处,周志平去的最多的地方,就是形形色色的茶吧。在茶香飘逸中,她感受着当地的风土人情,也结识了越来越多的茶友。

我国的茶文化源远流长,让周志平为之沉醉。她上网了解茶文化知识,参加各种各样的茶艺培训班,向当地的茶艺师讨教学习,不断提高着自己的茶艺。

在学习茶艺过程中,周志平并不是一帆风顺。她参加过很多知名茶艺师的授课活动,发现一些“大师”故作玄虚,有的连常识性的茶文化知识都讲错了,有的只注重形式而忽略了茶文化的内涵,有的茶艺水平一般……

“真正好的茶艺师,不会滔滔不

绝要求你应该怎样做,而是用行动去引领你,让你从中感悟茶道。”见识多了,周志平有了自己的体会。大道至简,她发现真正的茶艺大师不会以噱头唬人,而是自带气场,却又像亲朋好友一般让人亲近。

几年前,周志平回到涟水开了一家茶叶店,她的兴趣也从茶道延伸到了花道上。她常常一边品茶,一边赏花,沁人心脾,赏心悦目,不知不觉中,她觉得生活开始变得静、雅、美、真、和起来。

花道流派众多,周志平最欣赏的还是中式插花营造自然、本真、空灵互化的意境。为提高插花技艺,2017年,她特意前往苏州拜著名花艺大师夕月为师,学习苏式花道。

中式花道的清、疏、淡、远,增加了品茶的韵味,调节了品茶的氛围,增进了品茶的乐趣。她常常到大自然中,采摘一些时令花草,插入花器,再煮上一壶茶,在氤氲茶香中,

让时光在花木里慢慢流淌……

周志平意识到,随着人们生活品位的不断提升,对茶文化的兴趣会越来越浓。而在现实中,很多人对茶文化了解不够深入,饮茶也存在很多误区,有人一味跟风,如当普洱茶流行时,就大量饮普洱茶。“就像广东人到东北旅游时带回很多大补食材,但不一定适合他们的湿热体质。”周志平打比方道。不同体质、不同年龄段的人,喝的茶也不一样,饮茶还要本着“茶宜常饮不宜多饮”的原则,让饮茶真正有益于健康。

为让更多的人了解茶文化和感受中式插花的魅力,近来,周志平在泰山路上开了一家“沐心茶舍”,让顾客在品味茶香中感受精妙的茶道,在清新的花香中品味美好的生活。

有的顾客因对茶艺不了解,在周志平邀请品茶时,生怕端杯姿势不对惹人笑话,周志平向他们解释:“饮茶是用来放松身心的,如果过于注重形

唱歌好不好啊?”大宝仰着小脑袋瓜,满脸期待地看着我。我没有拒绝的理由,便亲了亲他的额头说:“好啊!”

“我的好妈妈啊,下班回到家,劳动了一天,多么辛苦啊!妈妈妈妈快坐下,妈妈妈妈快坐下,请喝一杯茶,让我亲亲你吧,让我亲亲你吧,我的好妈妈!”唱到最后的时候,他似乎有些害羞了,躲到了奶奶的身后,捂着小脸,不看我。我这才明白,原来是大宝在幼儿园才学的一首新歌,并且记住了歌词,难怪从一见到我就要让我“喝茶”呢!

“太棒了,谢谢你为妈妈唱这么好听的歌曲!”我拉过大宝,搂在怀里亲了亲。

“妈妈,那你现在要不要喝茶?”大宝挣开我的怀抱,端着奶奶递过来的水杯,执意问道。

“好啊!谢谢大宝!”我配合地接过水杯。那一刻,我喝的不是白开水,而是“甜饮”,饮在嘴里,甜在心底。

不知道从什么时候开始,忽然感觉大宝长大了,站在餐桌边,已经毫不费力就可以拿到桌子上的东西。仿佛在一晃间,他已经长到一米多高了。打小大宝就比较擅长说话,只是以前说的都是些天马行空的,

现在却是一字一句说到人心坎里的那种。

星期天大宝去野餐,他一个人待在帐篷里不肯出来。可能是觉得有些无聊,他邀请我进去:“公主,你愿意和我一起待在城堡里避暑吗?”“你要叫我仙女!”我调侃。“可是只有公主和王子才能住在城堡里啊!”大宝说。

“但我就是想做仙女啊!”我继续调侃。

“那好吧!”大宝思考了一会,“像仙女一样好看的公主,你愿意接受我的邀请,在我的城堡里待一会吗?”

听到这句话的一瞬间,我惊呆了!这个还不到四周岁的小家伙,居然能在坚持自己原则的情况下,又顾及了我的感受,说出“像仙女一样好看的公主”这样两全其美的话。那一刻,我折服于这个小家伙的语言表达能力!

最近这个阶段,不知道他是看了什么动画片还是故事书,不再叫我“妈妈”,而是改称“老妈”。“你还是算了吧老妈!快点跟我回去吧,弟弟还等着我们呢!”下班路上我想停车买点水果的时候,他会这样说。

“老妈,快看我这样子是不是帅呆了?”我关上车门,转头看着眼前两



我的大宝

冯文娟

“妈妈,请喝茶吧!”
“妈妈,你快歇歇吧,我给你倒杯茶好不好?”

……

在小院子里一见到我,大宝就不停地说着这些,起初我没太注意,当他重复了几次后,我才敷衍地点点头回答:“好啊!”但是大宝却记在了心里,一进屋子,就赶紧让我坐下,然后喊:“奶奶,快点给我妈妈倒杯茶!”
“大宝,妈妈不渴!”我有点哭笑不得。

“妈妈,你上班太辛苦了!我给你

槐花情

郑庆霞

买菜的时候,听到一苍老的声音在嘈杂的人群中吆喝:“槐花哦,槐树花哦,香香嫩嫩的槐树花哦。”我不禁停下脚步,走到老人的篮子跟前。“姑娘,要不要槐花,我就剩这些了,便宜点,都给你。”老人说。

老人有八十岁上下的样子,很精神,脸上的笑容慈祥而温和,温软的嗓音,一下子进入我的心底,仿佛母亲就站在我跟前,对着我的脸,宠溺地微笑着。

我的心柔软得不行,递给老人二十块钱,然后提着一塑料袋的槐花,匆匆离开菜场。

算起来,我还是去年这个时候去了一趟老家,陪母亲闲话家长里短,走的时候,母亲塞给我一大袋子的槐花干,再三叮嘱:“想吃的时候用清水浸泡一下,然后炒鸡蛋,或是包槐花饼。千万不要受潮变质了,你小的时候,槐花可是救过我们一家人性命呢。”

我连连点头。母亲满意地拍拍我的肩膀,理理我的头发。那一刻,不擅矫情的我,面对满头白发的母亲,一下子不舍起来,紧紧抱住她,忍不住泪水模糊了双眼。

母亲用她干燥的手背抹去我的泪水,好一会,才轻轻笑起来:“有时

间就回来看看。不许哭,自己也是做奶奶的人了,要注意身体。我不是很好吗。”

我坐上车,回头望着我年迈的母亲,发现她佝偻着背蹒跚地前行,不时还回过手,朝我离去的方向缓缓地挥一下手。

一个月前,弟弟给我发信息,说母亲突然不舒服,念叨槐花炒鸡蛋。弟弟说跟她解释,槐花还没到吃的时候,母亲便不再说话,可过了一会,她又开始念叨,该吃槐花炒鸡蛋了。当时,我竟然没想到,那是母亲想我了,她知道我爱吃槐花炒鸡蛋,她的心里,惦记着我呢。

回到家里,我把槐花用开水过一下,然后放进冰箱,告诉孩子们我要去看他们的姥姥,便迫不及待地和我先生赶往母亲的身旁。

我家门口那颗老槐树,遒劲的枝干上挂着一串一串的洁白,浓浓的香味萦绕在院子四周,香香甜甜的味道,让路过的行人忍不住使劲嗅起来,仿佛要把这香甜带回家里去。

母亲坐在院子里,眯起眼,在竹椅上轻轻地摇晃。我走到她身边,轻轻地叫声“妈”,握住那双苍老的手,轻柔地摩挲起来。

“回来啦?”母亲看到我,只是微微地笑一下,又无精打采地眯起眼睛。

我和先生对视了一下。我心里有点恐慌,以前看到我回来,母亲都会大声打招呼,生怕左邻右舍不知道,如今的母亲,没有了生命的激情,也完全没有了那种精气神。

先生去采摘槐花的时候,我把母亲扶进屋子里,让她躺在床上,然后我系上围裙开始张罗午饭。弟弟下班回到家,桌子上已经摆满了菜,母亲颤巍巍地夹了一块槐花炒鸡蛋,放进我的碗里,说:“这是你最爱的,多吃点。”然后,又低下头,仿佛打起了瞌睡。

“妈,你不是也喜欢吃槐花炒鸡蛋吗?今天这菜,特别香呢。”我柔声说。母亲抬起头的瞬间,我分明看到有泪光在她不太灵活的眸子里闪动。“我做不动了,你回来还要自己弄饭。”母亲好像因为不能为女儿做一顿可口的饭菜而深深自责。

“妈,现在该是我为您做饭了,该是我照顾您了。过去的事我也会记得,干旱那一年,庄稼都旱死了,唯有我家门前这棵老槐树,开了一树的花,我们天天吃它,一家人才保住活命。我们都会记得,生活再好,我们也

式,那么就违背茶艺的初衷了。”为此,她摒弃了茶艺中“凤凰三点头”“关公巡城”等形式,并将自己的茶艺称之为“生活茶艺”,以追求茶艺的本质——泡出最好喝的茶。

品茗谈天地,赏花悟人生。不知不觉,周志平的茶香和花香带给越来越多的人以悠然宁静的心境、快乐轻松的心情。

“以后,我会开公益茶艺课,来纠正很多人对茶的错误认知,让更多的人喜欢中国传统的茶文化,提高生活品位。”周志平表示,如果有人对花道感兴趣,可以一起交流学习,她还可以推荐他们到自己的花道老师处学习。



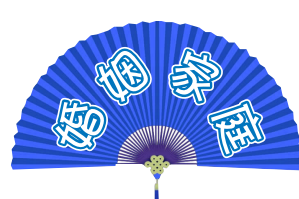
手插兜的大宝,扬着个小脑袋,语气酷酷的,模样拽拽的。我有些诧异,这还是之前奶声奶气,整天围在我身边打转的小家伙吗?什么时候,他竟已长成了小男子汉的模样了。

“老妈,等你老了,走不动了我也抱着你上楼好不好啊?”我在这还恍惚着,大宝拉着我的衣角协商道:“但是现在我累了,走不动了,你能抱我吗?”

差点就被他给骗了,看来还是个小家伙啊!我有些哭笑不得地抱起他:“那我抱你到楼梯边,上楼自己爬,好不好啊?”

“好的,老妈!我爱死你了!”大宝眉开眼笑,挥舞着手臂,“等补充完能量,我又会变成勇敢的银河奥特曼了!”

嗯,这就是我的大宝,一个聪明可爱的小家伙,虽然总有一天他会长大,或许会变得叛逆,但现在还是我的小宝儿,不是嘛!



日常礼仪规则(二)



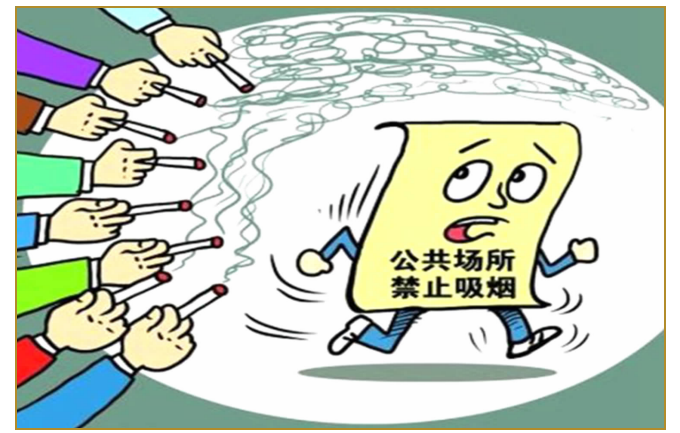
公共场所不喧哗



垃圾分类不乱扔



不乱贴乱画



公共场所不吸烟,不随地吐痰



爱护公共设施,不乱刻乱画



不浪费饭菜,不过分劝酒

“生活”与你相约

为了更好地展示涟水人美好的生活,《涟水日报》“生活”专版开设以下栏目:

绿色天地、服饰品位、人生百味、繁星荟萃、安东美食、百姓故事、我爱我家、人生旅途、婚姻家庭、美好记忆。

投稿或联系方式:

1. 涟水日报全媒体平台

2. 邮箱: 83300700@qq.com

3. 编辑电话: 139120686154

编辑 QQ: 83300700