

茶中浮沉多少事

喝茶只是一件朴素的事。

一个“茶”字，象形又会意——人在草木之间，清茶一盞，如坐山林，如归草木，宁静中找回自我。茶，没有酒之烈，没有糖之甘，没有药之苦，只为平和、安详、纯然。喝茶只有两个动作：拿起，放下。而茶叶只有两种姿态：浮与沉。刚冲入开水，茶叶还漂浮着，是难以启齿的。静待茶叶沉潜下去，清香方能入口。人生也是一样，学一个拿起、放下，学一个沉潜下去，再学一个世事沉浮间，怎样将自己一点点、从容不迫地婉转释放。

一杯好茶，水温很重要。武夷岩茶，需要一百摄氏度的开水；陈年普洱，事先得将茶叫醒；金骏眉则见不得开水，很容易就烫死了。人生如茶，品

茶亦是品人生。别求大幕初开，就轰轰烈烈，浓酽香甜；没有后劲的人生是无趣的，次第舒展，缓缓释放，清幽缭绕，茶的一生如同人的历练。

唐代大诗人卢仝，世人尊称“茶仙”。一天，卢仝在家中睡觉，酣然之时，被一阵敲门声惊醒。开门一看，是好朋友孟谏议的新茶送到。卢仝迎进新茶，马上冲泡，细细体会茶中的妙趣，写出了后世传诵的好诗《走笔谢孟谏议寄新茶》，谓之：

一碗喉吻润，两碗破孤闷。

三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。

四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。

五碗肌骨清，六碗通仙灵。

七碗吃不得也，唯觉两腋习习清

风生。

蓬莱山，在何处？玉川子，乘此清风欲归去。

“一碗喉吻润”，第一碗茶喝进去，嘴巴喉咙都滋润了。想必酣然大睡后口干舌燥，醒来喝上口新茶，自然满口生津，满心滋润。

“两碗破孤闷”，第二碗开始喝出好情致。内心的孤单、烦闷，都在茶里融掉了。

“三碗搜枯肠，唯有文字五千卷”，第三碗喝得人头脑兴奋，想吟诗作赋了。搜肠刮肚，发现在茶水的涵养下，腹中舒开五千卷文字。

“四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散”，喝到第四碗，一生不平事都随着轻汗发散了。

五碗喝出了“肌骨清”，六碗喝出了“通仙灵”，简直要进入神仙境界。

绝妙的要数第七碗，“七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生”，到此不敢再喝了，因为腋下习习吹起了清风。“蓬莱山，在何处？玉川子，乘此清风欲归去。”“玉川子”是卢仝给自己起的号，此时他已超脱混沌世事，思慕蓬莱仙山，想凭借着茶的清气远远飞去。

喝出生命的简约空灵，喝出俗世中的神性，是中国古人喝茶的最高境界。

喝茶只是一件朴素的事。然而，滚滚红尘，只要手边有茶，即能解渴解俗，养身养心。

如此这般，有茶的日子便成了一段凡间的好时光。（大洋）

开心一刻



不抢道

不要与汽车抢道的4大理由：
1.你没汽车跑得快；2.你没汽车结实；3.你会疼，它不会疼；4.你没零件，它有零件。

喜欢现在的样子

我常对女友说：“我就是喜欢你现在的样子，没有必要去改变自己啊！”

可惜她从来不听，结果变得越来越胖。

现在才知道

以前上学的时候总想着赶快毕业，毕业了就不用上课，不用写作业，不用担心考试分数！

现在工作了才知道，有一种作业叫工作，有一种自修叫加班，有一种分数叫工资。

马上

甲说：希望你吃什么马上去吃，想做什么马上去做。

乙说：是活在当下的意思吗？

甲说：是因为你岁数大了，记性不好！

委婉

一个男孩委婉地对我说：“其实我一年前就认识你了，当时就想找你耍个微信，没敢开口。”

我故作惊愕地对他说：“为什么找我耍微信？你自己可以注册一个啊！”



还舌尖清淡原味儿

食之厚味伴我多年，已成积习。认识我的人都知道我胃口好，吃嘛嘛香。随着年龄的增长，我愈加喜欢口味重、油水多的菜肴。但在退休以后，各种疾病纷纷找上门来，使我茫然不知所措。

后来，我就开始在饮食上下功夫。最初不得要领，做出来的饭菜难以下咽，食之无味。于是开始虚心请教，自己反复实践。时光倏忽而逝，五年多的时间过去了。我的烹饪技术日渐成熟，味道也有了质的飞跃。

有几个小诀窍分享给大

家：一是做菜时可以较晚放盐，或者起锅之后再放盐，同时减少盐的用量；二是调凉拌菜时，也应当在放盐后尽快吃完，让盐来不及深入切块内部，同时也要弃去盐分集中的盘底汤汁部分；三是肉类用酱油略腌一下，然后放在烤箱里面烤熟，是一个减少盐分和脂肪的好办法；四是烹调时勾薄芡可能减少菜肴的含盐量。

生活方式的改变帮我很好地控制住了血糖，也让全家人更加健康。不妨学我，让舌尖适应清淡吧。

（殷立华）

哲思短语



△生活和工作都是蕴藏美的富矿，需要你去发现。

△如果想把一件事做成，当然要用心；如果想把一件事做好，一定要尽心；如果想把一件事做得让人无可挑剔，那就必须要有匠心。

△生活是一杯水，不论冷热，只要适合的温度，就是舒适；生活是口味，不论酸甜苦辣，只要适合的口感，就是最好；生活是旋律，不论快慢，只要适合的听觉，就是最棒；生活是季节，不论春夏秋冬，只要适合的心情，就是开心；不甘寂寞也好，甘于寂寞也罢，生活，只要适合自己，就是幸福。

△真正的成熟，不是被习俗磨去了棱角，变得世故、圆滑且实际，而是独特个性的形成，真实自我的发现，精神上的丰富和圆融。

△一辈子最重要的事其实就是选对身边的人。炊烟起了，我在门口等你。夕阳下了，我在山边等你。叶子黄了，我在树下等你。月儿弯了，我在十五等你。细雨来了，我在伞下等你。