

喝出健康



泡出“健康”才能喝得健康

要想喝上一杯上好好茶,除了具备好茶、好水的条件外,还必须掌握泡茶要点,只有泡出“健康”,才能喝得健康。

绿茶, 现泡现喝。绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗衰老、抗病毒等保健功能,主要是因为茶叶中的多酚类物质。如果冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏,茶汤不但会变黄,其中的芳香物质也会挥发散失。一般来说,绿茶冲泡水温以 80℃为宜,水初沸即可。冲泡时间以 2—3 分钟为好,最好现泡现饮。绿茶与水的比例要恰当,以 1:50 为宜,常用 3 克茶叶冲水 150 毫升,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。黄茶和白茶的冲泡方法与此接近。

红茶, 泡久些更健康。与绿茶不同的是,高水温浸泡反而能够促进红茶内黄酮类保健物质的有效溶出,不但让滋味和香气更浓,还能更好发挥地它的保健功能。因而泡红茶最好用沸水,泡得久些更好。一般来说,5 分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。功夫红茶茶可冲泡 3 次—4 次,红碎茶则可冲泡 1 次—2 次。

乌龙茶, 茶叶要多放。乌龙茶冲泡时水温也以沸水为宜。乌龙茶的泡茶用量较多,一般以 10 克为宜,约装满紫砂壶容积的一半。乌龙茶可冲泡 5—6 次,时间可由短到长,以 2—5 分钟为宜。

黑茶, 重点在洗茶。以普洱茶为代表的黑茶,属于后发酵茶类,原料较为粗老。黑茶的特征在于“越陈越香”,须经历较为剧烈的沸水冲泡过程,才能使所含成分充分溶出。散茶容易出味儿,而紧压砖茶还要经过烹煮。第一次冲泡黑茶,要用 10 秒钟快速洗茶,即先把茶叶放入杯中,倒入开水,过一会儿把水倒掉,再倒入开水,盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质,而且更香醇。后续冲泡时间常为 5 分钟。

(编者整理)



花文化

茶——中国对人类的第五个贡献

中国是茶树的原产地,然而,中国茶业对人类的贡献,主要在于最早发现并利用茶这种植物,并把它发展成为我国和东方乃至整个世界的一种灿烂独特的茶文化。

中国茶业,最初兴于巴蜀,其后向东部和南部逐次传播开来,以致遍及全国。到了唐代,又传至日本和朝鲜,16 世纪后被西方引进。中国茶叶、茶树、饮茶风俗及制茶技术,是随着中外文化交流和商业贸易的开展而传向全世界的。最早传入日本、朝鲜,其后由南方海路传至印尼、印度、斯里兰卡等国家,16 世纪至欧洲各国并进而传到美洲大陆,又由北方传入波斯、俄国。

西方各国语言种“茶”一词,大多源于当时海上贸易港口福建厦门及广东方言中“茶”的读音。可以说,中国给了世界茶的名字,茶的知识,茶的栽培加工技术,世界各国的茶叶,直接或间接,与我国茶叶有千丝万缕的联系。“英国的中国科技史专家李约瑟曾说:“茶是中国继火药、造纸、印刷、指南针四大发明之后,对人类的第五个贡献。”

茶以人兴,人伴茶名。现在五大洲有 50 多个国家种茶,有 120 个国家从中国进口茶叶,全世界 50 多亿人口中大多数人喜欢饮茶,茶和茶文化覆盖了全球。

美国被称为咖啡王国,却有大约一半人喝茶,令人称奇。在美国市场上,中国的乌龙茶、绿茶等有上百种,但多是罐装的冷饮茶。这也就凸现出了美国人饮茶,讲求效率、方便,不愿为冲泡茶叶、倾倒茶渣而浪费时间和动作,他们似乎也不愿在茶杯里出现任何茶叶的痕迹。青睐于喝速溶茶,夏季来一杯冰凉的冷饮茶,顿觉心中清凉,很是舒服。

在美国,茶消耗量占第二位,仅次于咖啡。美国人与中国人饮茶不同,大多数人喜欢冷饮冰茶,而不是热茶。饮用时,先在冷饮茶中放冰块,或事先将冷饮茶放入冰箱冰好,闻之冷沁鼻,啜饮凉爽爽口,顿觉胸中清凉,如沐春风。遗憾的是,由于这茶以饮、以凉为主,便没有中国茶沁出的那种品味、那种温馨、那种悠闲,喝茶的情调也大打折扣。(编者整理)

犍为茉莉花茶得益于“生态立县”

本报讯(记者 李国政 黄戎)近日,由四川省农业厅主办的以茉莉花为主题的研讨会,在四川省乐山市犍为县召开。

据悉,“犍为茉莉花茶代表了四川最高水平”。在今年 5 月举行的第二届中国(四川)国际茶业博览会上,“犍为茉莉花茶”一举夺得 3 个茉莉花茶品牌金奖。“犍为茉莉花茶”影响力的不断攀升,得益于近年来犍为大力实施的“生态立县”战略。

生态产业让农民勤劳致富

9 月 6 日,卖完茉莉花回家,清溪镇集成村 2 组村民宋小平喜上眉梢。在绿波相连、花香弥漫的茉莉花园中,宋小平还办起“花香农家乐”,每年茉莉竞放时,前往观光休闲度假的游客络绎不绝。

当地像宋小平一样尝到生态农业甜头的农民还有很多。犍为共有 5.1 万亩茉莉花、8.2 万亩优质早茶基地,注册的茉莉花茶加工企业就有 35 户,年加工能力 1 万余吨。

犍为在巩固林竹、畜牧、劳务三大支柱产业的同时,大力发展茉莉花、茶叶、犍为姜等特色产业,打造以“三支柱一特色”为主要

宜兴紫砂陶艺术自起源于宋代,经历明清两代的成熟,发展到今天在壶的造型艺术上日臻完美、丰富,如何鉴别和欣赏这一门世界陶瓷门类中独树一帜的紫砂陶艺术,即对于紫砂陶艺术应持怎样的审美观点,直接影响了制作者的创作构思。所以,有必要谈谈紫砂艺术的审美观问题。

众所周知,宜兴紫砂具有它的独特性,如泥原料的蕴藏占尽地利;成型技法以泥片镶接及拍打身筒为主要的成型方法,区别于其他陶瓷行业的各种成型法则。并联系到装饰上的文化层次等等,这些都应该是宜兴紫砂工艺所已具备的审美因素。面对一件具体的作品如何来加以鉴赏呢?譬如茶壶这个砂艺最著名的品种形式,从传统的造型来分析,在每件器形的结构中,根据造型艺术的理论和法则多是由点、线、面组成的主体与附件如壶的嘴、壑、口、底、足、盖的子等等的配置关系,各个方面的比例适当与否,外轮廓线的结构上的缓冲过渡,明暗面的技法(即制做手法)处理,空间与实体所形成的虚实对比等等。这些都可以作为无穷的推敲,使对象(器皿或壶)蕴含着丰富的美感。

抽象地讲紫砂陶艺的审美,可以总结为形、神、气、态这四个要素形成,即形式的美,是指作品的外轮廓,也就是具象的片面;神,即神韵,一样能令人意远体验出精神美的韵味;气,即气质,陶艺所内涵的和谐协调色泽本质的美;态,即形态,作品的高、低、肥、瘦、刚柔、方、圆的各种姿态。从这几个方面贯通一气,才是一件真正完美的好作品。但这里又要区分“理”和“趣”的两个方面。若壶艺之爱好者偏于理,斤斤较量于壶的容积的宜大宜小,嘴的宜曲宜直,盖的宜盖或平,壶身的或高或矮,侧重从沏茶茗饮的方便为出发点,那就只知理而无趣。一种艺术的欣赏应该在理亦在趣。一件作品不管它是大是小,壶嘴是曲是直,盖子是盖是平,形制是高是矮,都在乎有趣,有趣才能产生情感,怡养性灵,百玩不厌。所以观赏一件新的造型,应该在领悟到美的本质以后才开始加以评点。从这样的审美态度作出发点,才能中肯地赢得普遍爱好砂艺界的共鸣。当然,作为一件实用工艺美术品,它的适用性也是非常重要的,使用上的舒适感可以愉悦身心,引起和谐的兴致。因此,也就要依据饮茶的习惯,风俗,有选择地考虑壶体的容量,壶嘴的出水流畅,壶把的端拿省力舒适等等。这些都是必须作为具体范围的内容来考虑的。

历史地看紫砂陶的工艺技术鉴赏,一向是区分着三个层次:一、高雅的陶艺层次。它必须是合理有趣,形神兼备,制技精湛,引人入胜,雅俗共赏,使人爱不释手的佳器,方能算得上乘;二、是指工技精致,形式完整,批量复制市场的高档次商品;三、是普通产品,即按地方风俗生活习惯,规格大小不一,形式多样,制技一般,广泛流行于民间的日用品。这里着重讨论的是艺术品。在一件器

支撑的农业发展格局。在犍为县公平、榨鼓、龙孔、新民等乡镇,万亩林竹示范带苍翠逼眼。据该县林业部门负责人介绍,犍为依托林浆纸产业链和省级林业产业强县创建,推进林竹产业向提高单产、综合利用方向提升,已建成龙孔、公平、纪家竹产业综合示范园区。

“有氧”生活吸引外地游客

每天傍晚,85 岁的市民刘福明跟老伴儿都要沿着绿树成荫的滨江路走一走:“桥头纸厂搬迁后,空气清新了。”

大手笔打造生态城市,犍为市民过上“有氧”生活。污染企业都搬迁或转型—7 户工业企业实施技改搬迁“退城入园”,县城内瓷厂、阀门厂等企业转型发展,投资新建酒店。城市“绿肺”正在形成—3.6 公里人工景观河引水入城,10 公里的滨水休闲长廊日渐成形,花园式“方舟新城”拔地而起,方舟大道入选“四川 10 条最宜居街巷”。国道 213 线县城过境段改线,将翠屏山、凤凰山、黄旗山和月山湖尽揽入怀,成为城市的绿心、绿肺。

茶具

物的内容和形式上,它包含着多方面因素的内在联系,形式的完美与制技的精湛固然是第一要素,其次是有在完整器形上加以装饰,使作品锦上添花地丰富观感。首先要审视纹样的适合,其次是装饰的取材(一是指题材和内容;二是指用何种材料),以及制作者的手法,这些都是具体而细微维系到创作者的素养水平与鉴赏者的著眼力。简约地举一些例来阐明,譬如说:砂艺的传统装“雕刻”,首先思考反映铭题的内容,必须是体现出切情切理的文学词藻,书法和绘画的美妙以及格调的高超,篆刻刀法、金石韵味之精到,能使人对器物的欣赏玩味无穷。而且真正由名画家、绘画之茶壶,必须是一个画面一个壶,经过反拓,或批量印刷已失去意义,那要视乎经营者的信誉及以作者本身艺术素养。诸如摹仿自然界形象性的雕塑制品,兼及装饰在几何形体上的浮雕、贴雕、图案的刻印板,以及釉料彩绘,其他材质的镶嵌,抽象的陶艺构思。任何艺术形式,都应该是源于生活,高于生活。这样居高临下地来看待品评砂艺和鉴赏砂艺,使作者与热衷砂艺的爱好者,相互感触以便领悟制壶艺术的真谛。

近年来随着对砂艺热潮的兴起,传统的茶文化 with 陶文化的推广,热爱紫砂艺术的人士日益众多。较高档次的佳作生产,属属数量有限,远不能满足各界人士玩赏上的需求,尤其高雅名作,更是稀少。因此出现社会上极少数缺乏艺术道德的工匠,串通一些不讲商业道德的狡商市俗,不择手段地乘机猎取暴利,假冒名家印鉴,各种等级的劣质



在城市之外,是“一环线两景点”。一辆辆满载游客的小火车“摇摆”启航,融入一幅自然山水画中。进芭沟古镇感受“世外桃源”,下黄村井探秘,坐老爷车穿越芭马峡,坐游船游弋杪罗湖,穿越青龙峡寻觅杪罗古韵……“满眼绿色,简直就是一个天然氧

吧。”成都游客吴玉莲感慨。

蜀南茉莉香都、杪罗湖景区开放一期工程、沉犀秋月旅游度假区等生态旅游项目一个个落地生根,犍为县文化生态旅游业吸引着越来越多的省内外游客。

审美宜兴紫砂陶

精品,充斥市场,蒙蔽众多热的砂艺爱好者的眼睛。所以有必要讨论一下辨伪问题。识别砂壶的真假,一如鉴定书画,首先从提高理性认识到感性认识,理性即培养自己的学识素养,以资提高审美观感;第二是多方交流,互相观赏某些名家的杰作,提高感性,探讨和了解某些名作家的风格形制,技巧手法,艺技擅长,使用原料泥色的习惯性,印章的规格特征,把握关键性的依据,逐渐积累经验。明眼人自然而然地不难识别真假的。在任何一种艺术行当中,一个有所成就的佼佼者,都一定会有他的独到一面的过硬功夫,这是指艺术的和技巧的两个方面。这些内在的要领,就是所谓个人的风格和韵致,也就是所谓灵感。作伪者是绝对不易得其要领的。倘若说一个存心佻伪的人,如果能够有超越的领悟,那麽他自身已是了个了不起的大家了,又何必要假冒别人而湮没自己呢?!所以我敢大胆地说,真的,生来就是真的,假的永远也真不了。只有没出息的作假货者。作假这种行为是绝对可耻的。

另外尚须附带略讨论砂艺历史上的仿古作伪问题(十九世纪中叶以后至二十世纪初期),也曾出现过一阶段



糖值却不发生变化。与不喝普洱茶水对照组动物相比,连续喝 42 天普洱茶水试验动物组血糖下降 42%,而口服降血糖药罗格列酮灌胃组下降 36%。连续 11 个月喝普洱茶(熟茶)水的糖尿病模型老鼠全部存活,并且无长疮、无感染,而饮用 11 个月的普通水组动物存活 2 只,死亡率为 80%。动物实验中还发现,使用口服降血糖药组动物血糖虽然显著下降,但有 30% 的老鼠出现了糖尿病特有并发症。

动物实验中观察到,两个月连续喝普洱茶(熟茶)水组糖尿病老鼠体重下降 28.3%,而引用口服降血糖药组糖尿病老鼠体重增加,说明普洱茶具有显著减肥的作用。动物实验研究结果表明,普洱茶饮用方式对降血

糖效果影响较大,在普洱茶定量饮用情况下,分次连续饮用比一次饮用效果更好。

在对 120 名糖尿病患者普洱茶体验中发现,对注射胰岛素和口服降血糖药严重抵抗的患者,在不停用药和不改变饮食习惯的情况下,饮用定量普洱茶水的体验者,70% 糖尿病患者血糖下降至 7 以下,血糖值平均下降 35%。其中,40% 饮用普洱茶的 II 型糖尿病患者(不停用药)血糖降至正常值,而参与体验的正常人血糖值无改变。

专家评价,科学饮用普洱茶有助于预防或辅助治疗 II 型糖尿病,并减少 II 型糖尿病导致的并发症。目前,普洱茶降血糖研究的相关发现和发明,已经申请国家发明专利 5 项。(编者整理)