●随笔

清明谷雨话茶香

高宗达

清明、谷雨时节，是新茶采收的时节。

清明茶，是清明时节采制的茶叶嫩芽（清明前采制的新茶叫“明前茶”），是新春的第一出茶。春季气温适中，雨量充沛，因而清明茶色泽绿翠，叶质柔软；香高味醇，奇特优雅，是一年之中的佳品。

谷雨茶，是谷雨时节采制的春茶（谷雨前采制的新茶叫“雨前茶”），又叫二春茶。春季温度适宜，雨量充沛，茶梢芽叶肥硕，色泽翠绿，叶质柔软，富含多种维生素和氨基酸，茶叶鲜活，香气怡人。谷雨茶有一芽一嫩叶的或一芽两嫩叶的。一芽一嫩叶的茶叶泡在水里像展开旌旗的古人的枪，被称为旗枪；一芽两嫩叶则像一个雀类的舌头，被称为雀舌。

清明茶与谷雨茶同为一年之中茶的佳品。

明代许次纾在《茶疏》中谈到采茶的时节：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”谷雨是采茶的时节，民间谚云“谷雨谷雨，采茶对雨。”谷雨前采摘的茶细嫩清香，味道最佳，故谷雨品新茶，相沿成习。喜爱香茗的文人雅客有诸多诗句咏之。唐昭宗时户部侍郎陆希声《茗坡》：“二月山家谷雨天，半坡芳茗露华鲜。春醒酒病兼消渴，惜取新芽旋摘煎。”江苏紫砂陶都宜兴古称阳羡，阳羡的茶在唐代为上品，谷雨前所采之茶更为名贵，唐代僧侣有饮茶风尚，晚唐著名诗僧齐已留下了三首与谷雨有关的茶诗，其中一首是《谢中上人寄茶》：“春山谷雨前，并手摘芳烟。绿嫩难盈笼，清和易晚天。且招邻院客，试煮落花泉。地远劳相寄，无来又隔年。”在轻雾如烟的茶丛中，翠绿鲜嫩的春山野茶很稀少，乃至天色将晚时，还未采满筐。尽管谷雨佳茗难得，但诗人还是迫不及待地招来邻院的客人品新茶。

谷雨茶，经过雨露的滋润，营养丰富，香气逼人。喝起来口感醇香绵和，对人的身体特别好，通全身不畅之气：以茶驱腥气、以茶防病气、以茶养生气。

在人们的传统概念中，总认为清明茶（清明前采摘的茶）比谷雨茶好。不错，清明茶细嫩品质好，但两三泡之后，味就变淡了。而谷雨前采制的茶，泡起来的绿茶舒身展体，鲜活得如枝头再生，染得春光盈眼，且茶香浓郁浑厚，久泡仍余味悠长。啜一口，顿觉缕缕清香溢出，尘世间的浮躁和功名利禄皆散去。所以，爱茶懂茶之人常把谷雨前采摘的茶珍藏起来。

现在众多人热捧明前茶，赶的就是一个“早”字！而这个“早”字，买茶的人付出是银子的代价。明前茶和谷雨茶，两者价格相差甚巨，真正买明前茶自己喝的人较少，大多是作为礼品买去送人的。明前的茶看是好看，但不经泡。而雨前茶泡起来汤色橙黄，香气浑厚，多泡仍回味绵长，所以，懂茶的人通常都是买谷雨前一两个星期的茶自己饮用。

在茶农心目中，明前茶虽然上市早价格高，但绝非真正的茶之上品。制茶人祖辈们口传下来的说法，似乎更喜欢谷雨前后的茶，尤其是谷雨那天的茶，茶农们那天采摘来做好的茶都是留起来招待客人，平常自己舍不得喝的。据说谷雨那天采制的茶，喝了对人身体特别好，通全身不畅之气，有病可以治病，无病喝了防病。《神农本草》一书就说：雨前茶“久服安心益气……轻身不老。”茶叶行家们说出的更让人信服，其理由，一是谷雨茶受气温影响，发育充分，叶肥汁满，汤浓味厚，远比明前茶耐泡；二是价格优惠，物有所值，适合老百姓的消费水准。

●博客丛林

缶的喜剧

马未都

奥运缶在后奥运时代很是风光，北京的拍卖会上，什么东西也卖不过缶去，拍卖公司为了方便，成组推向市场，最终拍了一个多亿，令人咋舌。我看报纸在拍卖前说，奥运缶不可转卖盈利，只供收藏，这条违反常识与法律的规定不知是谁的意思，我知道后果一定很严重。

果不其然，几乎是拍卖第二天，我手机中就接到短信说，有缶要卖，“此缶适合公司，家庭摆设，极尽炫示公司实力，主人尊贵”云云，半文不白的广告词，令人无法不怀疑是垃圾短信。但紧接着大报小报的推波助澜，连价格也标明不低于14万，山寨版的缶也跟着起哄，说奥运缶不能满足国人收藏之热情，本公司按1比1的比例高仿，细节比真缶还精细，真可谓“假亦真来真亦假”，我估计一代人之后鉴定奥运缶就能混碗饭吃。

缶是什么，估计百姓弄不清楚。缶是瓦罐，盛酒盛水，地位自古不高，《礼记》载：“五献之尊，门外缶，门内壶。”你看内外有别；“击缶而歌”说的也是饭前饭后的娱乐，不是正经的演奏会。至于蒙皮大方缶，在2008年8月8日晚8点8分之前，全世界哪儿也没有，曾侯乙墓出土的那个青铜鑑缶（奥运缶的原型）说起来也是个定名误会。缶的本义是瓦器，吴昌硕晚年自称“老缶”，意思是说已禁不起折腾了。朱子家训中“器具质而洁，瓦缶胜金玉”一句表明的也是缶的地位。

蒙皮的缶历史上没有，蒙上皮敲打怎么说也是鼓。至于奥运缶以其特殊性及历史性的误会，在收藏领域昙花一现再正常不过，它作为文物之特性没有对错，错的是盲从，趋之若鹜，在旁观者看来是一出免费的喜剧。

空灵山水清明心　王国强 摄影

郑州市海棠文化节

钱国良

一

初出香房犹畏寒，
馨口怯未自由开。
芳心已动莫迟疑，
敢教东君慕容来。

二

新蕾兢萌点满枝，
东风细侍解绿衣。
羞得红颜娇欲语，
江东书生问底事。

公园听音乐

碧沙岗前雪松青，
飞乐唤住游人听。
丝竹铜管和合奏，
东韵西调天籁音。
小曲低吟长笛怨，
豪歌高唱狂夫情。
晚霞散尽暮色暗，
人影依稀月渐明。

海棠文化节喜赋（外一首）

杨德本

春暖满园红，
碧沙非昔同。
争妍迎盛节，
欢聚赏娇容。
人人身心醉，
灼灼情韵浓。
蜜蜂随赴贺，
花会动商城。

观花

春返花竞开，
海棠客拥来。
红蕾独娇美，
春光着意栽。

●民俗风情

民间分家为啥要由娘舅主持

苏 鲁

在民间，很多时候人们是通过国法之外的家规来解决家中矛盾的，娘舅插手外甥家的事务，就属于一条不成文的规矩，难怪做娘舅的经常爱抱怨：“为人生来莫当舅，当舅杂事就是稠。”

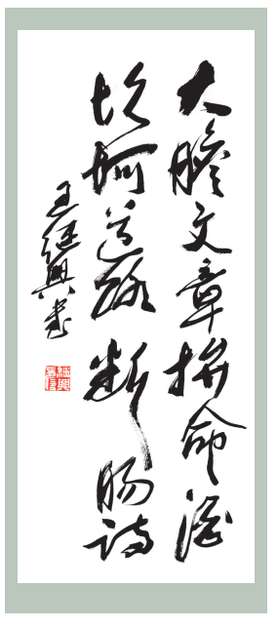
我省各地农村，除了族长制之外，个体家庭出现矛盾，往往依靠娘舅来解决，特别是在家中主妇遭到丈夫或子女的不公平对待时，以舅舅为代表的娘舅家人，知道后就会找上门来评说论理，遇着蛮不讲理的姐丈或外甥，甚至还不惜用武力为娘家人讨回公道。民间所谓的“舅是娘的主爷”说的就是这个道理。在处理过程中，舅舅讲事实、摆道理，直说得姐丈或外甥心悦诚服。做了亏心事的姐丈或子女，多慑于娘舅的调解，或有所收敛，或改恶从善。

在民间，一般家庭在子女成家以后，多数都选择父母和子女另起炉灶的方式，时称之为“分家”。分家时旧俗要祭告祖先，家产在兄弟间平分。分家有两种情况：如果父母都健在，则由父母主持，且也分得一份家产，弟兄数人得到家产后仍要共同赡养老人直至送终，待父母双双故去后弟兄再分父母那份家产；如果父亲先行下世，分家就要由娘舅来主持了（个别地方即使父母健在也要由娘舅主持分家）。

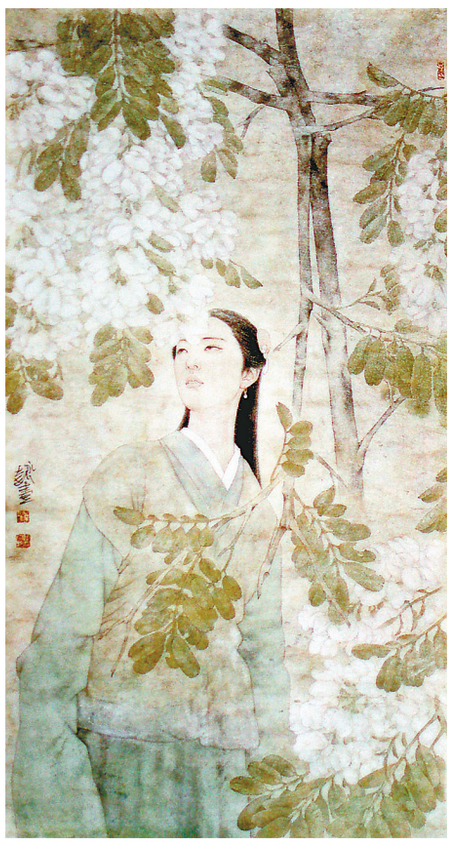
娘舅主持分家，主要是为其姐或妹争取应得的养老财产和较好的赡养待遇。在外甥家的事务中，尤其涉及主妇的切身利益，娘舅往往要一马当先主持局面。豫西地区还时兴这种习俗：如果外甥不孝，在其母亲去世时，舅舅要带上自己的儿子，在出丧时以种种理由责难外甥，使其丢尽颜面，以示惩罚。直到有人出面调解，外甥磕头认错方可罢休，允其下葬。

在民间，娘舅不光在调停外甥家事中主持公道，发挥重要作用，更多时候还是个非常受尊敬的角色。如九月九日重阳节象征老人长寿安康，我市郊县有外甥送“登高”（用豌豆和柿饼制成的豆糕）敬娘舅的习俗等。

在舅甥关系中，除了表示舅舅尊贵之外，甥舅之间还存在一种亲密的关系即舅甥之谊。这一点从下面的俗谚语中可以看出，如“娘舅亲娘舅亲，断着骨头连着筋”、“香不过猪肉，亲不过娘舅”等，另外民间还有拿娘舅作比方的现象，内含甥舅关系亲密和舅舅为尊之意，如“清明勿插柳，后世无娘舅”、“正月不剃头，剃头殃舅舅”等。



大胆文章拼命酒，坎坷道路断肠诗。　王继兴书法



聊斋人物——绿衣女　齐永新

●新书架

《新群体事件观》

杨 颖

一部剖析瓮安“6·28”事件的深层次原因、探索新形势下如何处置群体事件的图书《新群体事件观——贵州瓮安“6·28”事件的启示》，是一本供基层干部学习处置群体事件的好教材。

新华社高级记者刘子富通过对“瓮安事件”深入的调研，提出了“新群体事件观”。即现场第一原则、就事论事原则、第一时间公布事件真相原则、反思自责原则、问责制原则以及慎用警力原则。这是对贵州省成功处置“瓮安事件”的系统总结。本书对各级领导干部化解社会冲突和社会矛盾有极强的现实意义和借鉴作用。

中国社会科学院社会学所研究员单光鼐在序言中说，过去旧的处置群体事件的模式损害了党和政府的威信，消减了群众对政府的信任，再也不能因袭沿用了。必须确立“新群体事件观”，这样才能妥善地防范、引导和处理群体事件，从根本上维护社会大局的稳定。

●郑州地理

老坟岗新兴的路和街

王瑞明 杜丰芮

新中国成立前，郑州的老坟岗曾是三教九流的集纳地，也是小商贩云集的商业区。到处是席棚和矮屋，没有一条正规的街道。新中国成立后，市政建设修筑了几条以革命词句命名的路和街。

民主路：北起西太康路，南到解放路，长500多米，现宽30多米。新中国成立前，这片荒沙岗上，遍布着土坟，是回民义地，俗称老坟岗。抗日战争胜利后，老坟岗小商品生意红红火火，固定商户达到500多家，形成市场，名为“国民市场”。新中国成立初，在这里做小生意的商贩开始集资，从南向北盖房，并向西扩展，遂将“国民市场”更名为“益民市场”。1953年，城建局在这里修筑了一条南北走向的柏油路。经街政府干部会同群众代表商议：取新中国成立后，劳动人民成为社会的主人，享受着民主和自由之意，将这条新兴的路命名叫民主路。并随着这一地片的发展和人口的增多派生出民主一街、二街、三街。“文化大革命”中将民主路改叫移风路，移风一街、二街、三街。1983年5月，市政府批准恢复原名，沿用至今。

自由路：东起二七路，西至铭功路，长615米，宽7米。1953年，东西走向盖房成路后，街政府会同群众代表商议取名叫自由路，并派生出自由一街、自由二街。“文化大革命”中，将这一片改叫易俗路。1983年5月，市政府批准恢复原名至今。

除此之外，新兴命名的还有益民东街、西街、南街、北街、西联合街和北游艺市场、南游艺市场等。

今天的老坟岗，除保留着民主路、自由路两条主要道路外，因其紧邻二七商圈，两侧弯弯曲曲的小街巷已在旧城改造建设中消失。

近几年来广大商家无所不用其极，眼看2月14日的西方情人节多半与中式春节所冲突，就开始把元宵节宣扬为中国的情人节，好让因过年而无法在一起庆祝的情人们多一次消费的机会。

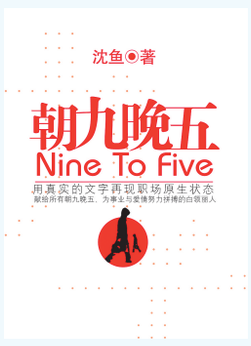
罗杰早早跟我约好当晚去二沙岛的玫瑰园吃饭，我讥笑他说太阳打哪边出来了，情场杀手也有找不到人陪的时候？

“这你就不懂了。”罗杰啧啧摇头，“我这人很公平的，与其跟任何一个约会都会冷落到其他人，不如都不约。再说，我也要照顾你的情绪啊。哈哈。”

我懒得跟他搅嘴，有人请吃大餐何乐而不为。

当晚，丽莎开会十分拖沓，一直到七点半才放人。罗杰在我公司楼下等到花儿也谢了，直说要不是跟玫瑰园的经理熟，订的位子根本留不住。

两人一路驱车来到玫瑰园门口，倒霉的罗杰还没停好车呢，就接到了同事的电话，说一份正急着用的策划案在罗杰车里，罗杰气得吹胡子瞪眼，只能答应马上给对方送过去，于是我只好一个人先进餐厅点餐。



今晚来就餐的每位女士都获赠一枝玫瑰，门口的侍者弓着腰说。

我接过那枝白纱缠绕的红玫瑰，饱满的花苞上沾着水珠，娇艳欲滴。

我报了订位号，侍者便带着我向里面走，途中有人叫了我一声，一看，居然是王宁，跟他一起用餐的还有两个大腹便便的男人。

他高兴地站起来：“这么巧你也来这儿？这是我俩客户，要不一起吧？”

“不用了，我朋友订好位子了。”

王宁看了眼我手里的玫瑰，似笑非笑：“哦，是男朋友吧？”

我迟疑了一下。

王宁以为我默认了，笑得几分危险：“这你就不对了，待会儿我得过去认识一下，呵呵。”

罗杰订的是角落的位子，我赶紧掏出手机打给罗杰。

“怎么了？”罗杰很快接通了电话。

“回来了吗？还有多久到啊？”我轻声道。

“过十来分钟吧，有点塞车。怎么了，想我了啊？”罗杰调侃起来。

“别闹，跟你说，我在这儿碰到王宁了。”

“王宁？哦，那个狂追你的家伙。干吗，他骚扰你了？”

“不是，他在跟客户吃饭，以为我是和男朋友来的，他急着想见你呢。”

罗杰在电话那头吹了记响哨：“哈，原来有人想拿我当挡箭牌，好好，让他等着，我快马加鞭。”

02

我胡乱地翻着餐牌。

几个弯曲的指头扣了扣桌面，发出沉脆声响。我从餐牌上抬起头，竟然看到了萧东楼。

他站在我桌边，轻扬的嘴角十分好看。

“你怎么也在这儿？”我惊喜起来，两个月没见他，他看起来还是那么淡定从容。他笑笑，径自在对面坐下。

“和朋友在外面吃饭，”他指了指花园，道，“刚从洗手间出来就看到你了。一个人吗？”

“哦不是，我朋友有点事晚点过来。”

“男朋友啊？”他往后一靠，似不为意地笑道，表情竟和王宁如出一辙。

“呵，是男性的好朋友。”我微笑着，故意加重了语气，又补了一句，“大学时代的死党。”

他点点头，看着我：“过完春节看你气色好了很多。”

“是吗？”我不自觉摸了摸脸，“看来是我妈的老火靓汤滋补有功。”

两人正说笑着，眼角一闪，我看到王宁正大步流星地向这边走来，以迅雷不及掩耳之势来到跟前。

“Yoyo，我那边结束了，准备走了。”

王宁笑着看看我又看看萧东楼。我暗叫不妙，却不得不赶紧起身，伸出手给两人介绍。

“哦，这是萧东楼。这是王宁，我朋友。”

萧东楼微笑着站起来，沉吟着王宁的名字，边握手边试探地问：“香海制药？”

看到王宁诧异而肯定的反应后，萧东楼笑了，朗声道：“王总，你好，别来无恙？”

王宁愣了一下，仔细看了看萧东楼，像想起了什么，脸上马上堆出了笑容：“哈哈，原来是萧总，好久不见。你近来可好，还在远大吗？”

“不在了，目前转做金融。”萧东楼礼貌地递过去一张名片。

王宁拿在手中仔细端详了一下，说：“萧总是能人啊，生意越做越大。不像我还是老样子，还在香海制药待着呢，呵呵。”说罢也摸出一张名片递给萧东楼。

29

连 载

6000步，足以放大您的健康

不论是世界卫生组织，还是权威专家，都在向人们传递这样一个信息，步行是最安全、最有效的运动方式；医学研究也在不断证明，经常走路能防止智力衰退、保持良好体形、维持心脏健康。“走”仅仅是一个方面，而“怎么走”则是另一个问题。

可咱们就两条腿，到底该怎么走呢？事实上，走路的逻辑与吃药的方法很相似，只有您达到一定的“剂量”，即符合走路的“强度”、“长度”和“密度”，才能对健康产生明显的效果。

在最新颁布的《中国居民膳食指南（2007）》中，我们建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动。

走路嘛，能有多难。但兴奋过后，也许很多人捉摸不透了，“6000步该是一个多遥远的数字啊，我能走这么多吗？”在我们看来，也许能，也许不能，关键得看您怎么算。也就是说，像普通人那样饭后散散步，遛遛弯地走上几圈是肯定达不到6000步的健身要求的，相反，若是您掌握了越走越轻松的技巧，也许1个小时就能完成。

我曾将6000步这种奇妙的健身方法推荐给我的朋友，我教他们在每天生活中以每秒钟1.5～2步的频率随意活动，并坚持1个小时以上。事后朋友们都不约而同地表示，没想到6000步“走”完不仅一点也不累，而且身心畅快无比，血脂、血糖也降低了不少。

人的身体正像一部机器，身体运作的好与坏就得靠您一朝一夕的功夫。也许对您来说，6000步仅仅是一个基本的度量，可对您的身体来说，6000步却是您的健康状况是否发生改变的临界点。

8个让您越走越轻松的关键点

眼睛：眼睛应该注视安全距离范围内稍远的地方，别过分俯视，这样才省力。

肋骨：假如您在走路时有长出气、深呼吸的情况，这很正常。别过于关注您的呼吸情况，以免影响走路速度。

心口窝：步行时，这个部位通常会有一种被人冷不防猛击的感觉，影响您走路的速度和心情，所以步行时要注意控制身体，别上下颤动。

臀：向前迈腿时，要有意识地将臀部和腿一起向前迈出，并用力向后下方蹬地。

头：行走期间，头部应该一直保持直立，有一种被绳子牵引住的感觉，使身体像圆柱一样。

肩至手臂：走路时应感觉手臂是在胸部以下摆动，而不是肩部。

上腹部至下腹部：紧缩收腹对向前迈腿的动作很有帮助，走路过程中保持这种意识最为关键。

足：迈步抬脚时，应让脚趾根部有意识地用力踩踏地面，用脚尖的上翘部位着地，身体重心快速、敏捷地从脚后跟转到整个脚底。

找回您健康“天时”

有一对双胞胎，哥哥不喜欢参加体育活动，而弟弟爱动，热衷于各种锻炼。对他们进行跟踪调查便发现，不论在生长发育水平还是体质状况，他们都存在着明显差异。爱好运动的弟弟比少参加体育活动的哥哥高4厘米，而体重多3千克，至于肺活量，则有1100毫升之大的差距。

我们很容易得出这样的结论：若想拥有良好的体质，身高等先天遗传因素仅占25%，而体育锻炼则起到不可忽视作用。对青少年朋友来说，追求的健康目标不能是没病，而是最佳健康。

由动到静很容易，由静到动不是件容易事。现在的青少年朋友，除了电脑、电视及一些生活方式的变化，动的时间依然被控制着，上楼电梯化，出门汽车化，家务电器化，都在影响着青少年的日均活动量。因此，当务之急不是我们选择用哪种运动的办法，而是马上动起来。

应该说，动起来的最低标准就是我们所“推销”的6000步。我们研究的很多数据都表明，经常走路上学的青少年，其身高、体重、胸围的增长幅度，高于以车代步上学的青少年20%以上。这说明，每日坚持的步行不仅对青少年肌肉、骨骼系统的发育起着良好的促进作用，还能有效增高长壮，比那些增高药强多了。

高效工作呼唤高效活动

对很多人来说，白领意味着一份稳定的工作，意味着一份还凑合的薪水，意味着充实忙碌的上班生活。然而，在我们眼中，白领只意味着3个字，那就是——“亚健康”。

由于脑力工作的特点，白领的脑组织、视觉神经、颈椎等经常处于过度紧张状态。如不注意以体力活动加以调节，身体便会积劳成疾，神经衰弱、视力减退、高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡病、颈椎肥大等疾病开始觊觎您的身体，久而久之对呼吸、循环、消化及关节等各个系统和组织带来不利影响，影响您一生的健康。

1

地址：郑州市陇海西路80号　邮编：450006　电话：社办公室67655999　67655545　广告67655632 67655217　发行67655600　广告经营许可证：郑工商广字001号　印刷厂67655623　零售1.00元