

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，茶稍芽叶肥硕，色泽绿翠，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。”

兵不厌诈 史晓卿

### 岳的悲剧

奥运在后，岳的悲剧。北京拍卖会上，什么东西也卖不过岳去，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，奥运岳不可转卖盈利，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，有岳要卖，“此岳适合公司、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，山寨版的岳也跟着起哄，说奥运岳不能满足国人收藏之热情，本公司按1比1的比例高仿，细节比真岳还精细，真可谓“假亦真来真亦假”，我估计一代人之后鉴定奥运岳就能混碗饭吃。

### 民俗风情

#### 民间分家为啥要由娘舅主持

苏 蚕 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，舅舅家事是舅。”

### 新书架

#### 《新群体事件观》

杨 颖 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。

### 郑州地理

#### 老坟岗新兴的路和街

王瑞明 杜丰芮 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。

聊斋人物——绿衣女 齐永新

## 清明谷雨话茶香

高宗达 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，通全身不舒之气。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，但两三日之后，味就变淡了。而谷雨前采摘的茶，泡起来的绿茶舒展身体，鲜活得如枝头再生，染得春光盈眼，且茶香浓郁醇厚，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。现在众人热捧明前茶，赶的就



空灵山水清明心 王国强 摄影

郑州市海棠文化节 碧沙非昔同。争妍迎春节，欢聚赏娇容。人人身心醉，灼灼韵韵浓。 蜜蜂随处贺，花儿动商城。 观花 春返花竟开，海棠客拥来。红蕊独娇美，春光着意裁。

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。明前的茶看着好看，但不经泡。而雨前茶泡起来汤色橙黄，香气醇厚，多泡仍回味无穷，所以，懂茶的人通常都是买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，通全身不舒之气，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。



空灵山水清明心 王国强 摄影

郑州市海棠文化节 碧沙非昔同。争妍迎春节，欢聚赏娇容。人人身心醉，灼灼韵韵浓。 蜜蜂随处贺，花儿动商城。 观花 春返花竟开，海棠客拥来。红蕊独娇美，春光着意裁。

不过说到胖，Cat还真真是刺到我的痛处。我一向自诩天生丽质，百吃不肥。最近却莫名其妙地胖了好几斤，长这么大大头一次体重突破了两位数。

但是体是胖了，心却没有宽。也许是工作压力越来越大的缘故吧。开年后，我案头的File(文件)夹开始嗖嗖地往上加，业务量腾地加大了。丽莎又总把一些份额大或者是好做的单子分给那对孪生Twins，然后把难啃的单子分给我，美其名曰能者多劳。

我知道她心中明显对我有所顾忌，尽管我这组去年的业绩令她这个部门经理捞到了不少的油水，乐得她年终那些日子天天合不拢嘴的，但她既想让我多给她赚钱，大概又怕我兵强马壮，不好控制。尤其在对待遇的问题上她对我很有意见，认为我的态度太中立，一直没给她她想要的那种绝对的服从和忠心。

当时正值夕阳西下，举目望去，马路对面的珠江水波光粼粼，观光渡轮往来如织，恰似白居易笔下的“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红”。这样的景色令我心情大好。就在这个时候，喧哗突起，一个女人尖锐的哭喊声惊天动地。

我冲他咧了咧嘴，不知道自己笑得有多难看：“喂，结婚是好事啊，你要替我祝福他。” 赶走了罗杰后，我没开灯，一个人坐在黑暗里，脑子里风一样跑过许多往事。

### 连载

当然，“温和活动”的好处不仅体现在女性的生理问题上，更给女性的全身器官带来不一样的改变。活动多的女性骨质密度更好，承受压力的能力比较强，这样也避免了中年女性常出现的骨质疏松问题。

走掉您的中年之忧 据我们了解，40岁以上健身的人越来越多，应该说是一件好事，可不见得完全有益。在健身房我见过一位中年女性，坐在候诊大厅里“哎哟、哎哟”地哼哼，通过交流才知道，原来是她们家小区新运来一批健身器材，她觉得腰不舒服，一想不是免费健身吗，于是来劲了，又是跑步，又是踩在踏板上转的，不小心就把腿给闪了。上诊时一检查，哟，腰椎间盘突出。如果您正是这个四十出头、五十刚到的岁数，我们必须提醒您：想活动，悠着点。

对中年朋友来说，即使别人花一个小时能走完的6000步您得两个小时走完，但是若能每日坚持，您能将找回身体的抵抗力，远离慢性病。

45岁以上的中年人，合适的有氧运动主要包括拖地板、打球、跳绳、登楼、慢跑、爬山或身体造访。这些运动比较舒缓，不会对身体造成伤害。这些运动一般在30分钟后才开始消耗脂肪，因此我们每次锻炼的时间不应少于40分钟。持之以恒，也能收到强身健体的效果。

夕阳依旧似朝阳 周末，去了一趟朋友家，看到夫妻俩特别勤快，把家里收拾得干干净净。朋友说，明天要上班，得赶紧把家里杂事做完，别让老妈累着了。孩子够孝顺，但是我的心里却开始琢磨，您说，这老年人一闲下来，该做什么呢，不得闷出病来吗？

美国专家做了这样一项研究，平均65岁的老人，经过半年走路运动后，集中注意力测试成绩提高11%。

之外毫无生气的青白手腕，以及整个画面中唯一鲜红的古朴鬃子。“小鱼？”

罗杰忧虑地看着我，眼神明暗交错，有一闪而逝的怜惜恐惧。“想哭就哭出来，别忍着。”他轻声说着，扭过头不看我，只是轻轻把我的头按在他怀里。

目睹了江边的溺水一幕，晚饭自然无法继续，罗杰便开车送我回家。我一直送到家门口，没有立刻离去，反而吞吞吐吐，欲言又止。我曾见过一向洒脱的他有此般模样，不禁奇怪地看看他，示意他有话便说。

我看着他，半晌没有说话。见我没有任何反应，罗杰忧心忡忡地补了一句：“你看，没有什么放不下的。大家都有权利重新开始，过新的生活，没有人需要为一个命运的错误而赔上一辈子。你也是。”

莫然终于有了他的孩子，一个本来很早就该出生的孩子。我记得，最后一次见他，是在子听的追悼会上。彼此沉默，没有表情，没有对望。瞻仰遗容的时候，我犹豫着不敢向前，只能远远地凝视着听安祥的表情。雪白的裙子让她看起来像一位沉浸在甜梦里的天使，她双手合拢放在平坦的小腹上，仿佛护卫着那个再没有机会来到人世的小小生命。

### 6000步与健康零距离

需要提醒的是，老年人上了年纪，行走不便，很容易在路上出状况。所以地点最好选择在家附近，三两个老人同行或让晚辈“陪走”。如果能坚持下去，那么，两代人，甚至三代人在享受天伦之乐的同时，便能一起将健康走路进行到底了！

老年健身注意啥 身体检查要全面 老年人应定期体检，如量体重、测血压、验小便、心电图等，不仅能发现疾病及早治疗，还能做到心中有数，为合理选择运动项目和适宜的运动量提供依据。

循序渐进做锻炼 每次运动前，要注意进行准备活动，缓慢开始。同时，给自己设定的运动量要逐渐增加，由小到大。如果运动过程中出现头晕、甚至心悸、心绞痛时，应减少运动量或停止运动，不要勉强。

活动地点需选好 尽量选择空气清新、场地宽敞、设施齐全、锻炼氛围好的场所进行活动。

被动活动也有益 因病卧床或不便行走的老人，每天被动地活动肢体，如进行按摩、推拿等，这也是很必要的。