

清明、谷雨时节，是新茶采收的时节。

● 随笔

清明谷雨话茶香

高宗达

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。

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，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

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。



兵不厌诈 史晓卿

岳的喜剧

马未都

岳是什么，估计百姓弄不清楚。岳是瓦罐，盛酒盛水，地位自古不高，《礼记》载：“五献之尊，门外岳，门内壶。”你看内外有别：“击岳而歌”说的也是饭后饭后的娱乐，不是正经的演奏会。至于蒙皮大方岳，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编岳(奥运岳的原型)说起来也是个定名误会。岳的本义是瓦器，吴昌硕晚年自称“老岳”，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”一句表明也是岳的地位。

蒙皮的岳历史上没有，蒙上皮敲打怎么说也是鼓。至于奥运岳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。

奥运岳在后，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。

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。”

● 民俗风情

民间分家为啥要由娘舅主持

苏 蚕

苏蚕

自己的儿子，在出表时以种种理由由难外甥，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，充其下葬。

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，舅甥之间还存在一种亲密的关系即舅甥之道。这一点从下面的俗语中可以看出，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，内含舅甥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。

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。

● 新书架

《新群体事件观》

杨 颖

杨颖

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耀在序言中说，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。

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、爬山或身体造访等。这些运动比较舒缓，不会对身体造成伤害。

● 郑州地理

老坟岗新兴的路和街

王瑞明 杜丰芮



王瑞明 杜丰芮

聊斋人物——绿衣女 齐永新



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。争妍迎盛节，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，业务量腾地加大了许多。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。

第十八章 01

又是温暖潮湿的梅雨季节。这个周六下午，我和Cat在美容院做完护理，她把我送到沿江路1920 CAFE，就和波波约会去了。还没到饭点，餐厅里客人很少，我找了个窗边的位子坐下等罗杰来。他最近在做一本日本的旅游专题，有些资料想让我给他翻译一下，便约在这里边吃边谈。

当时正值夕阳西下，举目望去，马路对面的珠江水波光粼粼，观光游轮往来如织，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。马路对面一片混乱，人群脚步叠叠。餐厅里很多侍应冲了出去，我不由自主地站起来，跟了出去。空气中有浓稠的腥气蔓延，我遥遥看见被打捞起的细软的小小躯体，有人捂着冲到我身边边作呕，脸色青灰，犹自颤抖。

救护车很快便呼啸而来，驱散着围观人群，现场马上被封锁清理。有匆匆离去的路人自言自语，是个溺水的小男孩，救得太晚了，没呼吸了。世界突然安静，对面凌乱翻动的景象刹那回到以前。灰色天空，杂草荒芜，那个纤瘦的少女容颜苍白。她的脚边不远处，是裸露在帆布

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镯子。“小鱼？”

“我是不是整个场景里最镇定自若的人？”

我听见自己的声音艰难淡漠，鼻腔气息翻涌。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。

02

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。他一直送到家门口，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。罗杰迟疑了几秒，终于正视我的双眼，语气缓慢：“小鱼，有件事情我一直犹豫要不要告诉你，虽然你有权利知道，我又怕……”

他顿了一下，吸了口气：“这些年来，我知道你一直没有真正放下。”心脏一点点收缩，我猜到他说的事情会与谁有关了。“莫然，他，他结婚了，是上两月的事情。不出意外，年底小孩就要出生了。”

我看着他，半晌没有说话。见我没有任何反应，罗杰忧心忡忡地急急补了一句：“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。”

31

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，应该说是件好事，可不见得完全有益。在医院我碰见这样一位中年女性，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，一不想不是免费健身吗，于是来劲了，又是跑步，又是踩在踏板上的，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。

那么，我们应该选择怎样的健身生活呢？对中年人来说，既要适当的锻炼，又要避免过量的运动。适当的体育锻炼可增强体质，有益身心健康。而过量的运动则使热能大量消耗，乳酸等代谢物在血液中堆积，同时还将造成心律不齐，影响肝脏功能，导致筋骨和肌肉酸痛，出现适得其反的效果。

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、爬山或身体造访等。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？

有一句话说：“再健康的老人，也是老人。”此话说得非常有道理。如果老年人总是在晚年的关爱或自己疏忽下忘记做日常的运动，很有可能在未来的几年“动”都晚了。

那么，老年朋友适合什么样的运动呢？

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%。

明显减少走神、遗忘等大脑功能衰退现象，由此可见，步行这种方法最简单也最有效。可见，步行就是让老年朋友健康的良策。

我们提倡让老年人走路，因为路上的行走，将有可能浏览风景，包括遭遇突然发生的各类事，这将大量调动老年人的神经，刺激大脑分泌有利于脑细胞生长的“营养”，同时大腿有力走路的肌肉活动，更将大量的氧气源源不断地运输到人体脑部，更有利于保持大脑的年轻。所以说，且一定要到户外去，这样才能达到效果。

同时，仅仅步行还不够，还必须达到6000步的量，才能有效预防老年痴呆症。我们对71~93岁的退休男性进行跟踪调查，结果发现，那些每天走路少于2000步的老人与每天走路超过6000步的老人相比，患老年痴呆症的风险增加了80%。也就是说，如果每天走路两个小时，至少能推迟老年痴呆症的发生时间达6~8年，而这6~8年用来享受晚年时光，对老年人来说不异于一件人生大事。

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。

运动前后测脉搏

运动前后，应测量脉搏变化，必要时还可记录血压变化，可进行自我监测。

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。