

重磅品荐

# 烟火与风雅交织在一盏茶中

王小柔

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，这句流传千年的俗语，早已将茶刻进中国人生活的基因里。它从“柴米油盐”的日常烟火，延伸到“琴棋书画诗酒茶”的精神雅趣，在一泡一饮间，藏下人生的起伏与哲思。《时光不负茶滋味》作者的茶缘，始于童年父亲手中的一个绿茶杯，“杯里抓一把翠绿的茶叶，倒进开水，热气升腾时，茶叶在水中上下起伏，缱绻舒展，茶水翠绿微黄，黄中泛绿。我好奇地尝了一口，苦得直伸舌头，从此对绿茶敬而远之。”那时的茶，是孩童眼中“不解的苦味”，却也是父亲日复一日的习惯，茶默默见证着百姓日常生活的平淡与温馨。

茶从不是遥不可及的雅事，而是在某个不经意的瞬间，悄然走进生命，慢慢沉淀为不可或缺的陪伴。就像明代文徵明在《惠山茶会图》中描绘的那样，文人雅士围坐岸边煮茶，不是为了炫耀，而是为了在茶中找到生活的本真，在平凡中寻找诗意。

作者对比“二十万元一斤的极品茶”与“八千多元一斤的核心产区茶”，坦言“区别不大，只是口感更淡一点，更耐泡一些”；也直言“好茶的唯一标准就是你自己觉得好喝”。茶终究是为人服务的，它可以是田间农夫大碗畅饮的解渴水，也可以是书房文人细品慢酌的雅趣物；可以是清晨唤醒精神的“第一杯”，也可以是夜晚舒缓疲惫的“最后一盏”。就像作者描述的冬日围炉煮茶：“炉上烤着红薯、栗子，壶里煮着老白茶，掰开焦脆的红薯外皮，内里黄灿灿的，冒着热气，咬上一口，又勾起了童年的美好记忆。”这里没有名贵的茶器，没有繁复的礼仪，只有茶与食物的香气，与家人朋友的笑语，却恰恰是茶文化最动人的模样。

## 茶趣感知仪式里的温度

一杯茶里藏着万千滋味与无穷乐趣，每一口茶都能品出不同的意境。

作者对每一类中国茶的滋味都有生动的注解：“绿茶清新宜人，像春日里的细雨，鲜爽中带着草木的清香；红茶醇厚绵柔，似冬日里的暖阳，甘甜中裹着花果的芬芳；白茶清淡爽滑，如秋日里的清风，淡雅中透着岁月的沉静；黄茶清香甘甜，若初夏的晨露，温润中藏着娇嫩的气息；黑茶浓郁厚实，像陈年的老酒，浓烈中带着时光的厚重；青茶高远清幽，如山间的云雾，层次中飘着兰韵的雅致。”这样的描写，不是简单的味觉列举，而是将茶与季节、与自然相连。

作者最偏爱的红茶，“白底蓝花的陶瓷盖碗里，汤色金黄透亮，一股花香、果香、蜜香交织的香气飘散出来，口感清新柔和、鲜甘爽，小啜一口，口腔都充盈着迷人的香

气，闭上眼好像置身于百花丛中。随着冲泡次数增加，汤色先是加深，然后逐渐变浅，叶底舒展后，芽尖鲜活，秀挺亮丽，余韵在喉间久久不散。”这种对味觉、视觉、嗅觉的精准捕捉，让没喝过金骏眉的人也能想象其美，让爱茶人产生强烈共鸣。更有趣的是，作者还揭秘了“为何贵茶口感更淡”：“越贵的茶，茶叶里各种成分的协调度越好，茶氨酸含量也越高。茶氨酸含量越高，茶的甜度、鲜爽度就越高，苦涩度越低，口感也更加顺滑，喝起来味道就淡；而便宜的茶，比如夏茶，咖啡碱和茶多酚含量高，苦涩度高，对味蕾的刺激性大，味道反而浓烈。”这些小知识，既解答了茶友的疑惑，也让品茶多了一层“探索的乐趣”，就像宋代蔡襄在《茶录》中研究“茶之色、香、味”那样，品茶不仅是“喝”，更是“懂”的过程。

茶的“仪式感”，是书中另一处充满趣味的地方。从煮水开始，洗杯、投茶、冲泡、倒茶、奉茶，到最后的品饮，前后有六七道程序。泡茶时，需摒弃杂念，专注于一壶一叶，一注一泡，使心归于宁静，达到物我两忘之境。这种“仪式感”的本质，是对生活的“珍视”。“唐代已有煮茶之风，陆羽《茶经》中便记录了煮茶的器具与步骤；宋代杜耒诗云‘夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红’，挚友相聚围炉煮茶，吟诗作赋，好不快活；明清时期，文人墨客冬日围炉煮茶赏雪，更是成为一种文化追求。”而当下的围炉煮茶，则多了几分人间烟火：“架起一个小火炉，上面放一个玻璃茶壶，里面煮着老白茶，茶壶周围围着红薯、花生、栗子、砂糖小蜜橘，三五好友围坐，聊天喝茶，满院都是食物与茶的香气。”作者特别提到，围炉煮茶的重点不在茶，而在炉火与陪伴。

## 清茶里的人生智慧

“人生如茶”，这四个字在书中被诠释得淋漓尽致。他观察茶叶在水中的状态：“茶叶在滚烫的水中涤荡着，起起落落，先苦后甜，苦尽甘来，最后归于平淡，这不正是我们的人生写照吗？”年轻时，我们像刚入沸水的茶叶，浮躁地翻滚，经历挫折与磨难；中年时，慢慢舒展，沉淀下经验与智慧，尝出生活的甘甜；老年时，归于平静，在平淡中享受岁月的馈赠。”年轻时，他喝绿茶觉得苦，后来才懂“绿茶的滋味，就如同人生的青涩时光，苦中藏着希望”；中年时，他在快节奏的生活里，借茶“按下暂停键”：“伴随茶香袅袅，仿佛为生活按下暂停键，在忙碌的生活中找到片刻宁静，思考人生的方向”；老年时，他更能体会“茶不过两种姿态：沉、浮；饮茶不过两个动作：拿起、放下”，这种“沉时坦然，浮

时淡然”的心态，正是茶教给我们的人生智慧。

人生如茶，茶不过一泡一空。月满则亏，水满则溢，人生切忌过于圆满，要空杯以对。只要保持空杯心态，就有喝不完的好茶，就有装不完的欢喜与感动。这种心态体现在饮茶中，是不执着于“名茶”“贵茶”，而是“遇茶喝茶，喝自己喜欢的茶”；体现在人生中，是不沉溺于过去的成绩或遗憾，而是以“归零”的心态面对每一天。

## 茶文化的鲜活传承

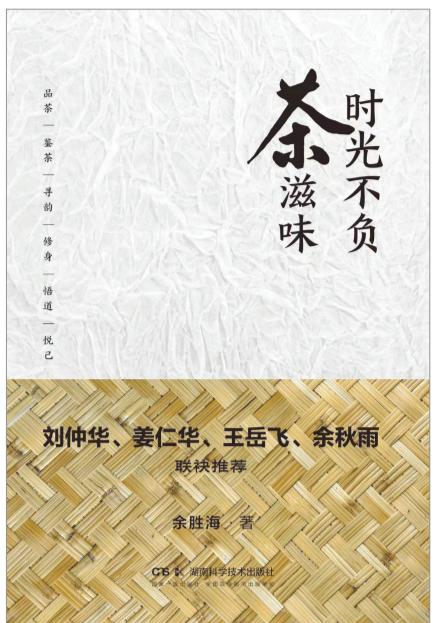
茶文化在寻茶的脚步里。《时光不负茶滋味》中，作者的“寻茶之旅”充满了故事性与画面感。他去西湖揭秘龙井的独特魅力：“西湖龙井生长在狮峰山、龙井村、梅家坞一带，这里群山环绕，云雾缭绕，土壤肥沃，水质清甜，独特的自然环境造就了龙井色绿、香郁、味甘、形美的特点。清晨，茶农戴着斗笠，挎着竹篮，在茶园里采摘嫩芽，手指翻飞间，一片片嫩绿的茶叶落入篮中，露水沾在茶叶上，晶莹剔透。”他去武夷山寻找野生茶：“武夷山的丹霞岩壁间，野生茶树扎根在石缝里，汲取着山水的灵气，枝干遒劲，叶片厚实。当地茶农带着我沿着山间小路攀爬，拨开茂密的植被，才能看到这些茶中隐士，采下几片茶叶，在山泉水边冲泡，入口是浓郁的岩韵，回甘悠长。”他去桐木关逛“青楼”（茶叶烘焙的场所）：“青楼是木质结构的楼房，分为几层，底层烧火，上层烘焙茶叶，茶叶在烘焙过程中，吸收着松木的香气，形成正山小种独特的松烟香。走进青楼，满是茶叶与松木的混合香气，温暖而厚重。”

每一段寻茶旅程，作者都不仅“买茶”，更深入当地的自然与人文，“只有置身茶区，才能真正了解茶之真色、真香、真味。知道西湖龙井的香郁来自云雾的滋养，知道武夷岩茶的岩韵来自丹霞的土壤，知道云南普洱的陈香来自岁月的沉淀。”在杭州茶馆，他感受“风雅与诗意”，茶馆临湖而建，窗外是西湖的波光粼粼，室内是古色古香的桌椅，茶艺师用盖碗泡茶，动作优雅，一边泡茶一边讲解茶的故事，偶尔有古筝声传来，让人仿佛置身于宋代的茶坊。在成都茶馆，他体验“慢生活”，成都茶馆里，竹椅、盖碗、铜壶是标配，茶客们喝着茉莉花茶，摆着龙门阵，有的下棋，有的听书，阳光透过茶馆的天井洒进来，悠闲而惬意。在广州，他探秘早茶文化，一壶普洱茶或铁观音，搭配虾饺、烧卖、凤爪等茶点，家人朋友围坐，边吃边聊，从清晨到上午，享受慢下来的时光。

这些经历让“茶”不再是货架上的商品，而是有产地记忆、人文温度的生命体。

作者说：“遇到好茶就像获得了一种思想，迫不及待地想与大家分享。懂得分享，就会有喝不完的好茶。”他曾在中秋与茶友“博饼”（福

《时光不负茶滋味》，  
余胜海著，湖南科学技术出版社 2025 年 9 月出版。  
刘仲华、姜仁华、王岳飞、余秋雨  
联袂推荐  
余胜海 / 著  
CB·X 湖南科学技术出版社



代文人早已深谙此道，陆羽煮茶要“其水，用山水上，江水中，井水下”，从选水到煮茶，每一步都慢得郑重；陆游品茶，能“矮纸斜行闲作草，晴窗细乳戏分茶”，在分茶的闲趣里，把寻常日子过成诗；就连寻常百姓，也会在劳作间隙，“竹炉烧芋同尝，还点松萝一啜香”，用一杯茶的时光抚平疲惫。而这份慢，在今天依然鲜活。

案头那只紫砂壶，养了十余年，壶身的包浆是无数次注汤，擦拭留下的时光印记。去年翻出压箱的普洱饼，茶饼上的绵纸已泛褐，泡开时却仍有当年勐海的陈香，茶汤红浓如琥珀，入口是岁月的回甘。原来时光从不会真正流逝，它都藏在茶里：一片茶叶的浮沉，是人生的起落；一盏茶汤的冷暖，是岁月的温度。

清夜微凉，泡一壶红茶，看着茶叶在水中缓缓舒展，鼻尖萦绕着花果的香气。时光流转，朝代更迭，但中国人对茶的热爱从未改变。作者余胜海在《时光不负茶滋味》中写道：“人生最佳境界在于内心的丰盈与安宁，而这样的境界，唯有独处品茶时才能抵达。”这句话，或许就是对“时光不负茶”最好的诠释，不是时光“偏爱”茶，而是茶能让我们在时光中慢下来，感受生活的美好；不是茶“辜负”时光，而是我们若能像品茶一样品味人生，时光便不会被辜负。

“苦尽甘来是好茶，更是好人生”。茶文化就藏在柴米油盐的日常里，它是清晨唤醒精神的一杯绿茶，是午后放松身心的一杯白茶，是夜晚温暖肠胃的一杯红茶；是围炉煮茶时的欢声笑语，是独处品茶时的宁静思考，是与茶友分享时的真诚交流。在茶香中找回内心的平静；重新认识茶，认识生活，在一杯清茶中读懂中国人的生活哲学。就像陆龟蒙在《奉和袭美茶具十咏·茶人》中写的“天赋识灵草，自然钟野姿”。茶是自然的馈赠，也是生活的礼物，它让我们在平凡的日子里，找到诗意与美好。

《时光不负茶滋味》其实是“时光不负懂茶的人”，懂茶的清淡，懂茶的醇厚，懂茶的苦尽甘来，懂生活的平凡，懂生活的趣味，懂生活的阴晴圆缺。愿我们都能在一杯清茶里，慢下来，静下来，不负时光，不负自己。

## 茶不负人生与时光

古人谓“茶滋于水，水藉乎器”，其实茶之魂，更系于人，系于时光。陆羽踏遍名山，以三十年光阴著《茶经》，笔下“上者生烂石”的茶语，是他与茶、与时光的对话；苏轼谪居黄州，“且将新火试新茶”，茶汤里煮的是失意岁月里的从容，是时光沉淀出的豁达。少年时饮新茶，只觉舌尖清苦，嫌它辜负了蜜饯的甜；中年后煮老白茶，才懂枣香里的醇厚，是时光褪去青涩后的温柔。茶如人，人亦如茶，都在岁月里慢慢舒展，把浮躁煮成沉静，把锋芒熬成温润。

这份慢，从来不是消极的拖延，而是主动的沉淀，是中国人刻在骨子里的生活智慧。古

# 每一棵树都是我们重返自然的引路者

向晴云

河流奔涌的支系，120余幅插图与科学摄影共同构建起一座“纸上年轮博物馆”。

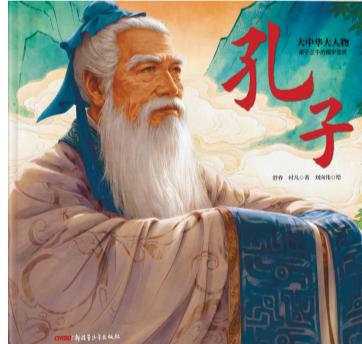
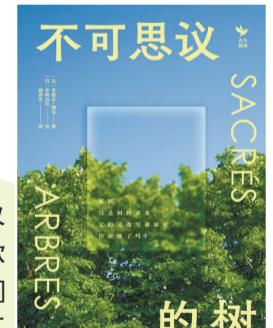
《不可思议的树》的独特之处，在于它打破了传统植物学的叙述框架。书中既探讨“何为树”的哲学命题——从棕榈无主干的形态争议到风形变中树木的集体智慧，又以榴莲与蝙蝠的共生揭示自然网络的精妙。一如拉封丹寓言中芦苇与橡树的对话，本书亦在柔韧与刚毅之间寻找平衡：树木不仅是争夺阳光的竞争者，更是水土的守护者、大气的调节者，甚至是文明演进的见证者。这种宏观微观交织的叙事，恰似绘画中的“散点透视”，让读者既能俯瞰森林演替的壮阔，又能凝视一片苔藓附着的树皮褶皱。

在科学深度与人文温度的交汇处，本书悄然回应着现代生态危机。作者以温润笔调揭示树木的“社交智慧”——花旗松通过根系共享养分，颤杨以无性繁殖称霸林地，这些发现不仅颠覆了人们对植物世界的认知，更暗合东方哲学中“万物互联”的宇宙观。而当提及人类活动对森林的侵蚀时，文字如年轮般沉淀着隐忧与警醒，仿佛每一棵被伐倒的古树都在无声叩问文明的前路。

作为一本全彩轻图鉴，《不可思议的树》在装帧设计上，亦独具匠心。特种纸的独特质感模拟植物的触感，烫金工艺如林间漏下的光影。随书附赠的观察指南，更将阅读延伸至街头巷尾的绿意之中，邀读者亲手触摸城市的“树木语言”。

在电子幻象泛滥的时代，《不可思议的树》以其沉静而丰饶的叙事，教会我们聆听风的形状、光的重量，以及树木在沉默中书写的生存智慧。合上书页时，那些扎根纸间的生命早已在心灵深处生发新绿——因为每一棵不可思议的树，都是我们重返自然原乡的引路者。

《不可思议的树》，[法]米歇尔·博韦著，[日]赤崎由佳绘，江苏凤凰科学技术出版社 2025 年 7 月出版。



《孔子》，舒春、村凡著，  
刘向伟绘，新疆青少年出版社 2025 年 6 月出版。

## 平凡中的伟大

李峰嵘

都应尽职尽责，发挥自己的光与热。而当理想遇挫，孔子带着弟子周游列国、晚年仍孜孜不倦整理古籍的坚守，更能为当代青少年提供直面困境的精神力量。

在“教育实践”章节中，则重点诠释孔子“因材施教”的教育智慧。书中描绘了他如何用生动比喻鼓励学生，如何精准捕捉每个学生的性格特质——面对同一个问题，对急性急躁的学生，他提醒“遇事当冷静”；对畏缩不前的学生，他鼓励“大胆去尝试”。更难得的是，孔子秉持“教学相长”的理念，会欣然接纳学生提出的建议。这种教育者与受教育者之间的平等互动，即便在今天，对教育实践仍有深刻的借鉴意义。

不同于一般图画书的轻量表达，《孔子》的文字量更丰富，情感更深沉，思想更厚重——它从浩瀚的典籍与故事中，精选出对当代学生最具启发意义的内容编纂而成。书后还附有详实的孔子生平补充，弥补了图画叙事的留白；同时加入对《论语》的解读与对儒家思想的梳理，并直面“今天我们为什么还要学习孔子”这一核心问题，让绘本的知识厚度与思想深度更上一层楼。

书中特别提炼了孔子思想中具有永恒价值的内核：“有教无类”的理念，与当今追求教育公平的目标不谋而合；“己所不欲，勿施于人”的教诲，引导年轻人学会换位思考、尊重他人，以善意化解社会矛盾；重视个人道德修养的主张，鼓励人们涵养高尚品格；“学而时习之”的态度，则为终身学习的时代需求提供了古老注脚。这些跨越时空的智慧，依然能为当代青少年的成长提供清晰的精神指引。

除了文字的精练生动，《孔子》的插画同

样堪称动人心魄。画家巧妙运用特写、近景、远景与大长图的交替叙事，并将《千里江山图》等经典古画元素融入背景，让人物形象在古朴意境中更显鲜活；画面切换间，宛如电影镜头般富有节奏感，图文相互映衬、相得益彰，为读者带来一场兼具视觉美感与思想深度的阅读盛宴。

《孔子》的出现，给当下的传统文化传播带来多重启发：它让我们重新思考传统智慧对当代生活的实际价值，也印证了“好思想需要好表达”——唯有以现代人尤其是青少年喜闻乐见的形式呈现，古老文明才能真正走进年轻的心灵。在传统文化复兴的时代背景下，这本书无疑为“如何让千年智慧活在当下”作出了有益尝试。

当一位两千五百多年前的思想家，以如此生动亲切的姿态走进当代青少年的生活，我们看到的不仅是知识的传递，更是文明的延续。在价值多元、变化迅猛的今天，孔子对知识的渴求、对理想的坚守、对教育的热情、对道德的执着，依然如明灯般照亮我们的前行之路。或许，这正是“大中华大人物”系列丛书最重要的意义——它让青少年了解历史人物的同时，找到自己在当下生活中的定位与方向，领悟到：每个人都能通过自己的努力，成为影响他人、贡献社会的“大人物”。

这本《孔子》，不只是对一位历史人物的再现，更是对一种精神价值的激活。它告诉我们：伟大并非遥不可及，它藏在平凡生活的每一次选择里；智慧从不会过时，它穿越时空，等待每一代人用自己的成长去重新发现、重新诠释。当古老的智慧与年轻的心灵相遇，中华文明的薪火，便在这一刻完成了又一次无声而有力的传递。

小柔荐书