

想过去家里的茶事，父亲喝茶待客向来是以“张一元”“吴裕泰”的花茶为首选，客人来了，沏一壶热茶，是喷香。八仙桌靠墙放着，两个人则是相对而坐，三个人则再加一把椅子，是一个“品”字，那日子，好像是闲散得很，人们好像有许多的时间在那里喝茶。而在冬天，天寒地冻，则会用一把小铜壶煮砖茶，铜壶就放在火炉子上，“吱吱”地叫，喝的时候提壶倒就是，有时候还会在壶里煮几颗鸡蛋，喝喝茶剥剥茶叶蛋，外边是雪下得正紧，屋里的盆梅正在那里静静地做花做朵，一扇窗里窗外，雪与花，花与雪好不热闹，寻常的日子居然也让人见出诗意。说到茶事，倒退几十年，茶就是冲冲泡泡，你喝我喝，随意随便为上。日本茶道和乌龙茶的喝法太遥远森严，让人多有不耐烦。多少岁月跑马般过去，至今总还记着父亲那句话：“作画分五色，茶也分五色，白黄绿红黑。”我便知道天下的黄以白茶为最珍贵。这白黄绿红黑五种茶便从此记在心里，但平时喝茶，不变的总是夏天花茶冬天砖茶。只是那年外祖父从东北风尘仆仆地过来，父亲才小心翼翼地从小罐里取出一包白茶来初给外祖父喝，说是白茶。茶初好，但转眼已经不见了外祖父，出门

去看，外祖父已经在院子外东边的城墙之上，正背抄手闲庭信步，他老人家手脚如此麻利，真是让人不好说什么。只是我从此知道了那白茶是好东西，平时不肯拿出来给什么人喝。旧式的人家，好茶竟是真金白银般深藏密锁。

各种的茶里边，要说到干净，当属白茶，不炒不揉省却了多少人工也着实干净，想想有一次喝龙井，忽然在茶杯里发现一个小烟头儿，忽然把胃口一下子全部倒掉，顶真是生了一场精神上的大病，从此面对再好的茶也会疑神疑鬼，脑子里的画面总是炒茶师傅一边炒茶一边嘴里软软念叨一卷香烟。

福鼎白茶的好，就在于一炒二揉，是全凭了太阳，一匾一匾碧绿地晾在那里，鸟叫虫鸣，日光朗朗，真是岁月绵长，另一边茶山上采茶的人则是只笑语喧哗，笑只管笑说只管说，采茶的两只手却一会儿都不肯停，繁忙亦是笑语里的繁忙，平常的日子里竟有节日的欢快。采茶若和割麦相比，倒像是在游戏。去福鼎，若要访茶，我以为首先要去看看六妙庄园的白茶，可以说，白茶真是由老天来做，晾青和

白茶六妙

王祥夫

到不能再简单，但阳光与山风的作用其实是最高级的无形工艺，六妙庄园的白茶之好，就在于茶叶没有被高温炒制而最大程度保留了茶叶里的酶，而那种随着储藏时间推移而变化的独特滋味，真还不好靠文字来描述，面对一杯上好的白茶，好像是只可意会，不可言传，文字在这里是苍白的。白茶的各种好，除了可以入药治病，归纳归纳，是六好，一是好时辰，二是好茶青，三是好天气，四是好手艺再加上好滋味好汤色，六好加在一起，方称其妙。我以为这正是“六妙白茶”的真谛所在，好白茶真正是出在人工与天时的巧妙协作上，除此，没有别的诀窍，说到天然妙好四个字，我以为非白茶莫属。

福鼎出好茶，好茶出福鼎。而这好茶又离不开太姥山，白茶的根在太姥山。太姥山与天姥山总是被人混在一起。有人说姥是母系社会之遗存，但民间却不管这些，只编出些动听的故事给人听，在福鼎，太姥采茶救人的故事深入人心，听起来就像是



此事刚刚发生在昨天，且那太姥又像是只住在隔壁，让人觉着亲切。据说福鼎大白茶是福建独有的树种，其嫩芽上披满白色茸毛，以之制茶，可分为芽茶和叶茶两类。用单芽加工而成的为芽茶，称之为银针，一芽一叶加工而成的为叶茶，称之为白牡丹。白茶由于加工时不炒不揉，是先晒干然后再用文火烘，所以茶芽之上的白色茸毛才能完整地保留下来。福鼎出好茶，可以说是得天独厚，福鼎三面环绕高原，地形是东部高，西部低，站在高处望望，眼下全是连绵起伏的丘陵，丘陵间又溪流密布，而且终日云雾蒸腾，真是个好去处。福鼎的茶叶种植早在陆羽的《茶经》中就被提及。2009年西安挖掘出好大一座古墓，发掘之时，令人感到意外的是在古墓里发现了一些白茶叶。经考古学家研究，发现储存在孟形容器里的白茶已近千年，这次发掘不仅揭示了中国生产白茶的历史绵长，而且还证明了“中国是世界白茶生产中心”的说法。而中国的白茶生产中心我以为是在福鼎。那株老茶树和那口巨石罅里的丹井让我相信福鼎白茶的历史更为长久。

这次去福鼎，认真真喝了一次申时七碗茶，说到喝茶，其实随便哪个

阳光下（油画）

黄阿忠



时辰都喝得，但安安静静坐在那里喝喝茶竟对养生有好处，即使是喝薄粥，七小碗下肚想必也对身体没什么坏处，何况是福鼎白茶。虽然端坐在那里参禅一般的喝茶很好，但我个人还是以喝茶要像没骨头似的坐在那里左一碗右一碗地喝，喝茶一有规矩，便大没意趣，虽然七碗茶对养生大有裨益。说到养生，最好不要用意太深太用生，一如看雪，薄薄才好，如果雪太深了，一脚踏下去再也拔不出来，哪个好？

怎么喝茶都好，但必须要有一个前提，你必须喝上正宗的好白茶——风霜雨露日月精华俱在其中的好白茶。

焦虑、抑郁患者在就诊时常常被要求写出自己至少三个优点，然而，对相当一部分患者来说，这竟然是很难的事情，他们不认为自己有任何优点，甚至向亲友问询得到的答案，他们也很难相信和接受。碰到找对象百般挑剔，自己又觉得是异常孤独的年轻人，常常被不安全感 and 自卑感困扰，如果追问一句“你爱自己吗？”答案也很悲伤，“我并没有什么值得被爱的地方”。

为什么有人总是有自卑感，总是不爱自己？心理学认为，一些童年的遭遇可能影响一个人自尊的形成和发展。也许你的父母对你从小过于严苛，或者为你设置了过高的行为标准，你觉得无论如何都无法表现得足够好，即便你一直努力争取表现，但是内心总有一个自我怀疑和自我批评的声音。

也许你在成长过程中遭受或感觉被父母抛弃（死亡或离婚），这种内心的空虚和不安全感会持续至成年。再或者你很不幸遭遇酗酒或滥用药物的父母，或者遭受父母虐待、排斥、忽视，都会带来持久的不安全感、孤独感和无价值感。

然而，被父母过度保护的孩子，从来不敢去独立尝试，也不敢相信父母之外的他人，长大后同样会有强烈的不安全感。被父母溺爱宠坏了的孩子，不知道什么是延迟满足和合理限制，习惯了坐享其成，长大后无法为自己的生活担负起责任，却只会感到生活欺骗了自己，也会有强烈的不安全感。

当我们陷入负面情绪时，如何学习关爱自己？学会关爱自己的第一步，就是重新认识消极情感状态，把它们看作你内心的请求，而不是将它们看成自己的弱点。下一次当你感到害怕、不安全、脆弱或愤怒、挫折、厌烦的时候，尝试问问自己“在这些感觉后面的我的内在有什么需要？”然后不吝时间地给予你的内在足够的关注，并呵护你的需求，然后你就会惊奇地发现你好受多了。爱自己，意味着接受、尊重和信任自己，对自己的优点和缺点都能坦然承认，尊重自己作为一个独一无二的人所拥有的尊严和价值，像对待任何一个你所尊重的人一般对待自己。（作者为复旦大学附属中山医院临床心理科医师）

先学会爱自己

刘文娟



心灵港湾

庚子春节以来的“战疫”，让人经常想起“过街老鼠，人人喊打”，这句话华夏民族喊了几千年，代表了民心，可在今天，却别了有几分滋味。

无论哪种“鼠”，都是值得打、必须打的。说句公道话，这鼠，说其没有几分可爱，没几分特色，也不公道。现实中的鼠，除长有尖尖的嘴吻，稀拉的胡须，尖而细的耳朵，且拖着长而柔的尾巴。光天化日之下，行走起来，不窜起来，可真是轻快灵巧若飞。至于“吱吱”的叫声，也很是高调，恐怕只有它才能叫得出来。鼠鼠艺术，身价百倍。书《兰亭序》之笔，据考还是鼠鬃制的。美国人捣鼓出的米老鼠，得到全世界儿童的普遍喜爱。你看画家韩美林先生笔下，那鼠竟真招人喜爱。

苍茫大地，随处有鼠出没，天上“飞”（松鼠），地里窜，水中游，屋里躲，经常搅得人间不得安宁。动物学家考证，世界上鼠有180多种。鼠何以这么多且子孙绵绵不绝？因为鼠狡猾！看过一帧漫画，画的小鼠记者爪持话筒采访鼠爷，讨教长寿之道。鼠爷说，“凡灭鼠周，绝食七天！”鼠天生色盲，无戴近视眼镜，似乎也没有什么责任担当，一米开外必“月朦胧，鸟朦胧”，但遇紧急情况，准比谁都溜得快，何故？因为，其有良好的听觉，还有比男人、厉害得多的胡须。世人追鼠鼠，鼠大都顺墙根开溜，实行窜行主义，是因为墙根利于其发挥胡须判位的触觉功能，便于落荒而逃。老鼠尾巴，可颇不简单，是走绳电线的平衡器，也是出入油瓶解馋的盗油杆。

鼠与黑夜，一直是孪生兄弟。鼠的事业，乃不劳而获、偷偷摸摸的事业，所以鼠与黑夜可谓“黑”味相投。鼠惯于长夜过春时，无法不葆害怕光天化日之习性。晨光熹微，鼠便转入黑洞，以近黑为良策。

有人说，假如不灭鼠，听之任之，鼠必成大气候，几可成群结队，招摇过市，甚至疯狂起来会将世界啃光。此说虽然有几分夸张，却不是无一点道理。一是

因为鼠未建立计划生育的政策，繁殖力惊人。母鼠怀胎只需21天，每胎可产5至6只幼鼠（世界纪录是一胎24只）。鼠分娩当天，即能再次怀胎。雌鼠出生30天，便入育龄期。二是鼠牙锐利如锥，又长得快，20天就可以长1厘米。所以我理解，鼠之喜啃硬物，是因为须磨短牙齿，以解决合不拢嘴似笑之忧也。可怜那鼠在“吱吱”啃咬家私之时，心中也有难言之苦，只是百姓难体味而已。

世人厌恶鼠，以鼠之聪明，当然心中有数，但鼠却喜与百姓“同居”——同享家居生活——揣摩人情冷暖、世态炎凉。入夜，从洞口探头探脑一番后，伸爪脚出来，自然要盗享美味佳肴，这比在山野、田间，要方便得多。而人住高楼深院，还不必担心购房按揭，一样可遮风避雨，更不怕电闪雷鸣。人鼠“同居”，要命的是可能传染鼠疫。鼠疫有多可怕？你翻阅一下法国作家加缪的长篇小说《鼠疫》便可知。现在普遍认为黑死病是由一种名为鼠疫的细菌引发的，史载1348—1350年间，欧洲死于黑死病的人数竟达2500万，触目惊心。

灭鼠，竟是人类伟大的事业，但投鼠忌器，只能搞中庸之道：养猫！自从养了猫，大抵世人以为灭鼠已是猫的“本职工作”了吧，“越鼠”行为就大为减少，站出来喊打者更少。当然，喊打之声仍常有，也只是喊喊而已，而且很是小心。

近读外国小说《人鼠之间》，突悟：原来人与鼠，原来也是能够“并列”的，尤其是那些贪得无厌的硕鼠……

五行是中国自古以来道学的一种系统观，广泛地用于生活、艺术、医学、堪舆、命理等方面。五行的意义包涵借着阴阳演变过程的五种基本动态：水代表润下、火代表炎上、金代表收敛、木代表伸展、土代表中和。五行与阴阳对应关系：木为阴消阳长状态，火为太阳极限状态，土为阴阳平衡状态，金为阳消阴长状态，水为太阴极限状态。元人贯云石开创新的《五行曲》：“金钗影摇曳燕斜，木杈生春叶，水塘春始波，火候春初热，土牛儿载将春到也。”此曲句句皆有“春”，把美好的春天表现得十分亮丽与生动。

五行曲

那秋生

心灵蓝丝带

黄昱功

我喜欢蓝色，因为它是宇宙和大自然的基调，如同辽阔的天空和沉睡的海洋，是人们最熟悉的色彩。国际权威色彩机构潘通（Pantone）发布了2020年度流行色：经典蓝（Cerulean Blue），于是我在年初新买的书中寻找蓝色封面的书，这本武汉大学冯天瑜教授的《袁常与新变——明清文化五百年》（上海人民出版社），是几本蓝色设计装帧中最悦目的蓝色。这部论文集收录了作者研究明清时期政治、哲学、文学、史学、中西文化交流等领域的文章，在序言中对明清时期的历史特点作了精炼的概括，即处于“常”与“变”的重要阶段。这时候西洋、东洋、南洋的域外风景在中国人的视野里是一片更广阔的新天地，蔚蓝的天空与大海让人们看到了真正的世界，中国只是地球的一部分，我们与不同地区的人们都处于同一个蓝天下，被海水所环绕。

蓝色在心理上给人带来冷静、信心、宁静沉稳的感觉，为疲惫的心灵提供庇护。蓝色是大自然中最真实而抽象的存在，它不同于其他颜色会引起人们特定的联想，这个纯粹的蓝色在文学、艺术创作和工艺设计中具有特殊的价值。如中国青花瓷、蓝印花布具有永恒而稳定的美感。蓝色在我们的生活中虽然代表了悲伤与忧郁，就像当下疫情造成的心态，但是，蓝色还是一种新生与希望的象征。正如流行色官方的描述，蓝色是稳定人心的色彩，它为新的一年带来更坚定不凡的深意。

第一天，他选择离开我，用自己的双手感受这个未知的世界。但他离我很近，他听懂我的呼吸，从冰冷的铁钳声里察觉我的不安。他洪亮的哭声亦如胎心般，一匹脱缰野马那样稳健而有声。

他明亮的眼睛，始终离不开他。在他清澈明亮的眼底深处，我像似从洒满星光的水面，打捞到模糊的年轻时的倒影。

他总是在需要的时候哭，知道我将作为一种保护留在他身旁。他使我聚精会神地做任何事，无论花上多久时间，都只是希望他能够获得满足。

他看见我的生活里有疼爱也有漠然。就像我贴着他的耳朵，讲述多年不变的童话。我轻轻地将他抱起，离他很远目光却很贴切。就像他迟早要面对的事情，早点接受

独立而不是把期望投向兄弟之间。九个月，他突然站立起来，用这样的方式宣告他的到来。他用双手摸索，目光炯炯有神。似乎不怕前方有多险境，执意要走出一条属于自己的道路。

他难过的时候，在身体里放了一把火。这火使我坐立不安，感嘆生

爱是童话

竹雪芹

活少一点负重还原一丝欣然。他突然在天亮之前，笑着喊出一声：“妈妈”。他用细巧的双手，支撑着身体向我走来。在我的脸颊点了一颗小小的红痣，嘿嘿一声快速溜走。

是的，他接住我的欢笑。使我柔波似的目光，看见他讨喜的要求。后来他跑得和风筝一样快，在满是青



七夕会

荐的石板上琢磨着妈妈的名字。他一遍又一遍地记住了我的生日，把它们放在心里，放在石头下，放在花木间，现在又放在画里，成了永远的永远。

他知道剪去的头发改变不了一个人的气息，他知道比起喜欢还有比这些更重要的事，他知道思考蚂蚁为什么不会在水里搬家，看着身边的叶子一片片落下，他知道自己在成长，妈妈却像气球。

他记得我最喜爱的方式，用它说出了“我爱你”。他常常提醒我：“穿得好看点，这样空气里都有你的风度。”我们共进晚餐的时候，他首先说出的不是自己吃什么，而是我喜欢的那些。他记得我喜欢的事物，给我讲故事，陪我玩耍，帮我做家务，送我花并准备每天都要送我礼物。

养