



责编/张辉东 美编/何朝霞 校读/欧艳

“一杯为品，二杯即为解渴的蠢物，三杯便是饮牛饮骡了。”饮茶就是生活的审美，就是文化的滋养。品茶的灵魂就在一个“品”字，由品茶、品水、品气，到品境与品心。

小住为佳，且吃了赵州茶去；
日归可缓，试同歌陌上花来。
在赵州和尚那里，智慧之开示不离饮茶日常。懂得饮茶真谛的人，此生且行且歌。

四

每一处泉水，都是一处好山水，都是一种好生态。

对岳麓山来说，白鹤泉的泉水不只是清冽，不只是甘甜，它终年泛着神光。

以白鹤泉水煮茶，水底会出现一只小白鹤的影子，不知这是真实还是幻觉？但张栻的诗里记下了奇妙的瞬间：

谈天终日口澜翻，来乞清甘醒舌根。
满座松声闻金石，微澜鹤影漾瑶琨。
淡中知味谁三咽，妙处相期岂一搏。
有本自应来不竭，溢觞端可验龙门。
穿石坡的传说中，岳麓山的白鹤曾化作美丽的姑娘，与陶侃约会。这里又说它映在茶杯底下，难道岳麓山上到处都有那鹤的气质、鹤的灵感？如此神性，天下再也找不出第二处吧？

责编/赵紫名 美编/何朝霞 校读/欧艳



岳麓茶

黄耀红

我们在午后的阳光里坐下来，就像坐在巨大的青绿水中。阳光从南面玻璃墙外射过来，柔和地落在又长又宽的木质茶桌上，白瓷杯里的茶水泛着迷人的琥珀微光。

室内萦绕着若有若无的琴音，高山流水的调子，悠远得像从远古飘来。

低头喝一口茶，香醇满口；抬头看一眼山，茶园泛绿。茶室内外的世界，连接着茶的前世今生。眼前的茶园比故乡大多了，故乡茶园边有古老的香樟守护，岳麓山的茶树却生在那一片桂花、枫香树下。《茶经》说，“茶性易染”。不知每年从这里采摘的麓山茶，是不是染着那些古枫的霜醉，或是桂花的馥郁？是否也染着树叶间细碎的阳光，或晨昏里清脆的鸟鸣？

山坡上叫不出名字的树木很多。唯有茶树却是儿时相识。看到茶园，自然就想起童年与故乡，想起村庄，想起采茶女艳丽的纱巾，清亮的采茶歌……

相看两不厌，唯有麓山茶。

此刻，窗外那一片静韵的茶园，像是这山垭的语言，诉说着千百年来岳麓山种茶、制茶和饮茶的悠悠往事。

二

最先为岳麓山带来茶籽的，乃麓山寺的僧人。不知何年何月，一些身着袈裟的高僧自安化归来，他们的袈裟里揣着黑黝黝的茶籽。僧人将茶籽种在寺庙之外。

到了谷雨时节，种下的茶籽长出幼苗，渐渐泛着油油绿光，长成一棵棵茶树。

茶树上的嫩叶新芽，又软又新，就像麓山僧人的慈悲。

当年僧侣们采茶时，摘下的是一芽二叶。那些茶状如青色旗枪，制作出来的麓山茶叶则深绿细滑，清香持久。当时，麓山茶主要用于山僧礼佛或待客。

岳麓山种茶与饮茶的历史，兴于唐而盛于宋，几乎与中国茶史同步。

晚唐诗僧齐己最爱饮茶，他曾在岳麓山道林寺隐修十年。齐己以诗句记录了一千多年前的岳麓山，记录了采茶、摊青、杀青、二揉、三烘的麓山茶艺。

枪旗冉冉绿丛园，谷雨初晴叫杜鹃。

摘带岳华蒸晓露，碾和松粉煮春泉。

高人梦惜藏岩里，白碾封题寄火前。

应念苦吟耽睡起，不堪无过夕阳天。

在佛堂僧舍，在白鹤泉边，在赫曦台上，岳麓茶的清香氤



文体

那些阳光闪耀的背影

(组诗)

刘怀斌

观井冈山烈士陵园

一百零九级台阶
曾经是九九八十一难

那个牵牛猴的人转过身来
那个刨地瓜的人直起腰来
那个铁匠把铁打成了钢刀
那个懦弱的人发出吼叫
那个佝偻的人挺直脊梁
那个眼睛盯着鼻尖的人突然抬头仰望

这些被烈火点燃的人走了
这些被理想照亮的人走了
在这些阳光闪耀的背影后
一路杜鹃啼
开成映山红满天

观井冈山博物馆

谁也斗不过时间
而物件却获胜了
时间无法永恒
仰望却可以延续
血液可以挥发
而精神却在空气里弥漫

百年之后
谁也别想再喝上一口
香喷喷的瓜汤
就是只想在稻草上
贪一下被磕疼的感觉
也都没法商量
现在你边走边看
却仿佛把永远的远
抱在了胸前
特别真切地感到
血管里的暖泪汩不息

观大井读书石

他坐在一口井边读书
这口井便装着整个世界
他坐在一块石头上读书
这石头就大过一个星球

四面都是呼号
却远远抵不过他胸中的呐喊
满天都是乌云
却无法罩住他内心的明亮

谁说他只是在读书
其实他正在用特殊的体裁
写一本书 一本中国的
世界的大书
一本鬼哭神惊的书

他的书刚刚翻开首章
“星星之火 可以燎原”——
天地豁然一醒
东方露出白昼

(注：井冈山有五井，大井是其中最大的村庄，是毛泽东上井冈山所住的第一个地方。)



退休后的日子，倒像回到了几少时期的晒谷场。阳光好的时候，把谷子摊开晾，乌云来了就得赶紧收。只是如今摊开的是文字，收起的是杂事。有人约着“三打哈”，得看当天有没有做完该做的事；有单位请去讲课，得先把稿子的逻辑捋一捋。游泳馆的水波里也藏着道理，换气的时候得慢，划水的时候得快，节奏乱了就游不远。这时候才懂，轻重缓急不是绷着的弦，倒是老农民看天吃饭，该忙时不含糊，该歇时不硬撑。

再往深里说，轻与重，原是人心的秤。乡下的草垛，看着轻，却是过冬时耕牛吃的粮；城里的奖杯，看着重，有时不如群众的一封感谢信。当年在生产队，有人觉得挣工分最重，可父亲总说，帮乡里乡亲抬个病人、修个屋顶，这些没工分的事，比工分还金贵。后来在岗位上，见过有人把职位看得比天高，却忘了手里的权力该为谁用。轻重的秤量，从来不在事物的表面，而在心里的方向间。

缓与急，是时光的沙漏。庄稼该浇水时不能等，可掘苗助长只会枯死；学问该慢慢磨，急着求成只能是半吊子。当年写稿子，总想一夜成名，后来才明白，好文章得像老陈醋，得慢慢发酵。有回给年轻人改稿子，他们总问能不能快点发表，我就想起乡下的柿子，青的时候摘下来，涩得没法吃，得等挂在屋檐下，经了霜，才能甜透心。缓不是慢，是给事物生长的时间；急不是快，是看准了时机就出手。

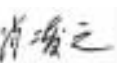
说到底，轻重缓急是人生的修行。年轻时以为是技巧，后来才明白是智慧；起初以为是选择，终究懂得是本心。就像乡里的老木匠建房子，哪块木头当梁，哪块当柱，哪块得慢慢刨，哪块得赶紧凿，心里有了数，手上才有准。这世上的事，从来不是越多越好，而是越对越好。

如今坐在窗前，看小区的树影挪过窗台，忽然想起当年乡下屋门前的那棵老梨树。春天萌芽开花、长叶展叶，夏天枝叶繁茂、果实发育，秋天果实成熟、叶片变色，冬天落叶休眠、守着枝干——它从来不管人间的忙乱，只按自己的时节生长。人活世上，也得像老梨树这样，把得住自己的轻重，守得住自己的缓急，便是活出了滋味。

轻重缓急这四个字，说白了，是让人在纷纷扰扰里，活成自己的定盘星。拎清了，如果硬要排个序，那就重而急排第一，重而不急排第二，急而不轻排第三，轻而不急当然排最后。



关于轻重缓急的体会



轻重缓急是许多人常挂嘴边的四个字，说到底，是人生的坐标系，在岁月的横轴与世事的纵轴上，标出了该迈的步、该停的脚。人这一辈子，就像在田埂上挑担子，哪头沉哪头轻，哪步快哪步慢，心里要是没有数，往往就会崴了脚。

乡下的晨雾里藏着最初的答案。天不亮就得爬起来，棚里的牯牛已发出嗷嗷待哺的叫声，筐里的猪草要够猪吃一天，灶里的火得烧旺了煮早饭，书包得掖在胳膊肘底下——这些事像田埂上的石头，都硌在了脚边。可大人总说，露水重的时候先去割草，不然太阳出来就焉了；早饭可以等割完草再煮，上学的路不能误了时辰。那时不懂什么大道理，只知道牛不牵出去放，种田就得人拉犁；猪草不新鲜，猪就不长膘；学不上，就走不出所在的山窝儿。轻重缓急，原是藏在草叶上的露水上、灶台上的米汤里和腋窝下的书本中，是生存教给我的第一课。

后来进了城上大学，于我而言，学业和自助的双重压力比在生产队时应对“双抢”还要扎实。既要啃下专业书里的硬骨头，又要爬着格子攥着笔给报刊写稿，周末还得挤公交去做家教，假期里想着法子打份工。有回期末撞上好几篇稿子的截稿期，书包里的课本和手里的稿纸好像在拔河。夜里趴在宿舍的灯下，想起父亲在田里插秧的样子：行距得匀，株距得准，要么从右到左，要么从左到右，移动步子往后退，不然风一吹秧苗就乱。于是先啃透专业课的重点，再把稿子的架子搭起来，家教时带着学生划重点——就像插秧时定好章法，心里就稳了。原来轻重缓急，是在密密麻麻的事务中，先找出那些能撑起架子的主心骨。

机关的办公室里，轻重缓急藏在文件的处理和会议的承办中。当科员时，要赶的材料一个接一个，常会遇到领导突然要一个材料，明天就得用。这时候不能慌，就像当年在土沙地里抢收苞谷，先把熟透的掰下来，剩下的留着明天再弄。后来管着一摊子事，才明白有些会必须亲自到，有些文件得连夜签，有些电话可以等会儿回，有些汇报可以暂时不用听。那些年，见过有人把汇报材料的格式弄得花里胡哨，文字的表达句路子十足，却把核心数据弄错了，把关键的表达弄丢了；也见过有人为了应付检查，把该解决的民生事、基础事，搁在了一边。这就像当年村里有人为了好看，把田埂修得笔直，却忘了疏通水渠，一场雨下来把肥田沃土给推散了。轻重缓急，从来不是看表面的热闹，是要摸到事情的根。

中国「金花」碰撞国际名将

朱琳、王曦雨、郑赛赛领衔出战，WTA巡回赛(长沙望城站)8月31日开赛

长沙晚报8月13日讯(全媒体记者 赵紫名 通讯员 唐诺影) 记者13日获悉，2025WTA国际女子网球巡回赛(长沙望城站)将于8月31日至9月6日在望城区月亮岛举行，由朱琳、王曦雨、郑赛赛领衔的多位中国“金花”参赛，而孙璐璐、内岛萌夏、帕里萨斯·迪亚兹等国际名将也将现身长沙。

经过6年IP打造，长沙网球公开赛2025年全新推出了涵盖WTA国际女子网球巡回赛(长沙望城站)、长沙网球公开赛(3站积分赛+1站年终总决赛)、中国网球巡回赛CTA1000(长沙望城站)、中国网球青少年巡回赛A2000(长沙望城站)等四大国际国内顶级赛事的系列赛，形成“青少年+业余+精英+职业”四级联动的全方位赛事体系。

其中，将于8月31日至9月6日举办的WTA国际女子网球巡回赛(长沙望城站)，是由国际女子网联官方授权，比赛将迎来众多国内外知名选手的参加。国内选手方面，朱琳最高单打排名31位，曾打进澳网16强；郑赛赛最高单打排名34位，曾夺得法网女双亚军；王曦雨最高单打排名49位，是前青少年世界第一。三人都曾斩获WTA单打冠军。

国外选手方面，新西兰华裔选手孙璐璐，曾因去年温网击败郑钦文并打进八强而一战成名，最高排名曾来到39位；内岛萌夏是前日本一姐，最高排名曾来到47位；西班牙选手帕里萨斯·迪亚兹最高排名曾来到45位……这些女子网坛重量级选手的参赛，让本次比赛星光熠熠，她们将在长沙展开激烈的角逐，为球迷们带来一场场高水平的精彩对决。

“红土争锋，网动星城”，本年度长沙网球盛宴将从6月持续至10月。其中，中国网球青少年巡回赛A2000(长沙望城站)已于6月21日至7月4日完赛，长沙网球公开赛第一站积分赛也于7月26日至27日完赛。8月16日至17日，2025长沙网球公开赛第二站积分赛将如期举行。

为了让更多球迷能在家门口观看高水平网球赛事，本次长沙WTA、CTA赛事将在“看个比赛”APP、小程序以及“红土体育”官方公众号等多个官方指定售票平台同步发售，感兴趣的球迷可以购票，共同感受红土网球的荣耀与激情。



赛事海报。

赛事组委会供图

《阿布尔的孙悟空》荣获“上海好童书”

长沙晚报8月13日讯(通讯员 向楚婧 全媒体记者 任波)13日，第十二届“上海好童书”揭晓庆典在上海展览中心友谊会堂举行。由湖南少年儿童出版社出版的《阿布尔的孙悟空》(陈伟军著)成功入选第十二届“上海好童书”。

“上海好童书”评选活动由上海市儿童文学研究推广学会发起，旨在推广优秀儿童文学作品。作为沪上颇具影响力的全民阅读品牌，“上海好童书”自创办以来始终秉持公益性、公正性、权威性原则，至今已累计推荐数百种优质童书。本次评奖共67种图书入围，30种图书最终获评“上海好童书”称号。

《阿布尔的孙悟空》是一部表现中国维和精神、反映“人类命运共同体”时代主题的儿童小说。作品从非洲少年阿布尔的独特视角，讲述了中国军人在非洲

洲维护和平、帮扶贫苦的温情故事。

阿布尔是一个十二岁的非洲男孩，为了寻找多年前曾援助非洲的“中国妈妈”罗菲医生，他追逐中国猛士车并夜访营地，由此认识了中国维和军人黎耀，一段非洲少年与中国维和军人的故事就此发生。黎耀在和阿布尔等非洲孩童的交往中，不仅给他们贫苦的生活带去实实在在的帮助，还细致入微地关注到他们的心灵世界，巧妙地借中国经典神话孙悟空的故事，教会这群非洲孩子懂得善良与爱、责任与担当、规则与自由，让他们变得坚强自立、乐观豁达，相信平凡生活中的每个人都可以是无所不能的孙悟空。

《阿布尔的孙悟空》以儿童小说亲切而温暖的笔触，展现了中国传统文化的魅力，体现中国维和军人的大爱与担当，反映了“人类命运共同体”的时代大主题。

暑期档新片《奇遇》来长路演 上演穿越时空的爆笑旅程

长沙晚报8月13日讯(全媒体记者 宁莎鸥 实习生 黄依 通讯员 李怡佳)“妹子，你能教我们一句长沙话吗？”12日，暑期档影片《奇遇》来长路演，编剧兼导演马多携主演贾冰、于洋等主创惊喜亮相，贾冰发挥搞笑天赋，与观众幽默互动。

影片中，43岁的黄遇奇(贾冰饰)与18岁的自己灵魂互换，一个回到千禧年，一个去往未来，年龄与心态的双重错位，脑洞大开的设定也碰撞出超多无厘头名场面。作为一部以灵魂互换为核心设定的喜剧佳作，《奇遇》巧妙地将荒诞笑料与深刻命题相结合，通过主人公奇幻的人生错位旅程，探讨“如何真正掌控人生”这一永恒主题。

影片凭借创新的穿越设定、演员们收放自如的细腻表演，以及对代际关系的温情解构，为暑期档观众奉上了一场

笑中带泪的沉浸式观影体验。活动现场，导演马多分享创作初心：“最初构思这个故事时，就想打破传统喜剧的套路。灵魂互换不只是猎奇设定，更是让人们站在他人视角审视生活的契机。”片中长沙演员李梦、漫才兄弟都贡献了精彩表现，记者也请导演马多点评了与几位长沙演员的合作。马多表示：“李梦是一个很好的演员，她跟贾冰、于洋一遍一遍地磨戏，配合越来越默契。漫才兄弟客串了一天，但也现场加了很有他们特点的‘包袱’，‘笑’果十足。”

活动现场，贾冰学长长沙话的心愿也得以实现。在长沙观众现场授课之后，大家一起用长沙话喊出了“票房大卖”。目前，《奇遇》在热映中，有兴趣的观众可买票支持。