



文化掠影

白族三道茶，拽紧乡土的根脉，游走在炊烟袅袅的村庄，健壮，美丽，阳光、帅气。文脉给你魅力，大地滋润了你的灵魂。

题记

白族三道茶，一苦二甜三回味，简单又干脆，却将人生哲理埋伏在喝茶的细节里，实实在在地耐人寻味。

白族三道茶，是白族人待客的最高礼遇。茶的原材料一大堆，有花椒、乳扇、生姜、花椒、桂皮、核桃肉、蜂蜜、红糖、苍山茶、花卉等等。制作工具有小石磨、刀、勺子、瓦罐、刨子、火炉等。你走进白族人家做客，主人给你筛三碗茶。第一碗，苦茶，一小杯，让你嘴巴里有些苦味，却能给你一种快感，苦中思甜，活在希望里。第二碗，甜茶，一小杯，让你顿生甜蜜的快意，原来是拼博后的礼物，虽然轻薄，却是舒爽。第三碗，回味茶，一大碗，让您喝过痛快，解渴、增能、爽气，人一辈子，能喝一碗舒心茶，也是活神仙。三道茶，吃出了乡愁，吃出了家乡的味道，吃出了白族人的智慧。

白族三道茶，是国家级非物质文化遗产。大理人把三道茶玩得得心应手，真正挖掘到了茶文化的精髓。一碗茶，如果你肤浅地认为，它只能解渴提神，那你就错了。2008年7月，我到大理参加火把节。一位熟知本土民俗的乡民，突然问我：大理白族三道茶，起源是啥！我支支吾吾。我吃过数次三道茶，也给孩子们讲过三道茶寓意，却无法说出他的渊源。晚上，我在灯光下慢慢阅读，才知晓大理白族三道茶的传说与来历，惊叹不已。白族三道茶，相传南诏国阿

# 白族三道茶

谷俊德（白族）

兰公主出嫁，骑一条神牛，神牛走到哪，那家就是阿兰的婆家。神牛走了很久很久，走进了一家种花青年的家中。阿兰与青年成家。可国王说，要亲家以金铺路搭桥，亲家用智慧过关。认亲那天，女婿以三道茶迎接岳父。入户以苦茶相赠，表示创业艰难，入座后，以甜茶伺候，表示甜蜜生活。认亲后献上回味茶，眷顾人生。三道茶，制作精美，愉悦岳父，成就一段美好婚姻。茶的灵巧与聪慧，真不简单。

白族三道茶，不简单的还有他的起源。史书记载，南诏再次与大唐结盟，大唐派出使臣访问南诏。南诏用三道茶接待唐使。一碗苦茶，寓意南诏与大唐两次结盟所经受的波折及对天宝战争牺牲的十万唐兵进行祭祀。一碗甜茶，寓意结盟的美好前景。一碗回味茶，警示后人不要乱动武力，给社会和人民带来战祸。三道茶，化解数百年灾祸，换来幸福安康，这碗茶，他的分量有多沉？三道茶，能使国与国之间喜结联盟，不再战乱，化干戈为玉帛，意义何其大？三道茶，放低姿态，追求和美，热爱和平，深藏大善、至爱、天道，这碗茶，给世界带来光明，他是美丽的使者！

白族三道茶，因历史而厚重，因文化而灿烂，因美丽而尊贵。

白族三道茶，是一个楚楚动人的仙姑，洒下朵朵祥云，让人间万道霞光。

白族三道茶，上大雅之堂，也可进入百姓之家。前些天，我以白族作家的身份光顾大理。受到极高礼遇。晚上九点，我和家人到宾馆餐厅，刚落座，就有六位茶仙子献三道茶。一杯比一杯多，一杯比一杯重，喝的

是茶水，甜的是故事，回味的是感情。她们每敬一碗茶，都用举案齐眉的姿势，抬手举足，轻盈敏捷，比舞蹈还优美。我们一行数十人，她们要献数百次，满面春风，转来转去，还要现煮现烧，依依相送，笑容可掬，像一朵盛开的花，她们的劳动是多么的艰辛，她们的技艺是多么的纯熟！我们边喝边聊，她们派出了两位手段高超的阿鹏哥，给我们弹唱白族《大本曲》，这种他乡遇故知的至高礼遇，再次让我们感到，民族团结的凝聚力是多么的强大，中华民族一家亲是多么的深入民心。

白族三道茶，在桑植山水间，也是民族团结的美丽天使。婚嫁嫁娶，走亲串门，无论你来何方，无论你背负行囊，你走进白族村庄，有一碗碗纯洁的香茶在欢迎你。三道茶，三道礼，三种快感，在肺腑间荡漾。一碗清茶，略带苦感，一碗甜茶，稍显甜意，苦和甜，拿捏分寸，白族讲究人好水甜，还讲究君子之交淡如水的那份缠绵。第三碗，是炒米与鸡蛋茶，虽然有回味之意，但让客人吃饱喝足是最大礼遇。鸡蛋有三个，炒米泡，碗上搁一块蜂蜜片，却故意不给你筷子。你若懵着发问：筷子呢？蛋能跑入肚子？嘿！你就上了一回快乐的当！主人家笑咪咪回：赶！叫你用蜂蜜片，慢慢品味，这叫白族一大怪。蜂蜜当饭又当筷！其实隐藏着做人要清清白白，友情要天长地久！三道茶，您说她睿智吗？

白族三道茶，在张家界村寨，融入人们的生活。一碗茶，茶叶自家产，或莓茶、或小叶茶、或金钱柳茶、或花卉茶，煮开，冲

泡，过早，醒大脑，让人精神饱满参与一天的劳作。一碗茶，在中午，泡上甜酒，冲入鸡蛋、葛粉，当中餐，快意人生！一碗茶，在夜幕煮鸡蛋、加桂皮，做成麻辣辣的回味茶，抛开失意，放下就是坦荡，放开就是英雄。人生不怕苦难，摆正心态，洒脱地活，一切都在茶的清香中花熟蒂落，世间再没有难过的坎！

入乡随俗，登高望远，白族三道茶，握紧新时代脉搏，跳跃舒展的节奏。湖北铁炉白族，常德鼎城白族，沅陵县白族，豪爽好客，把友爱揣在怀中行走。他们出门看天色，进门看眼色，用三碗茶，闯荡人生，以茶会友，建立无比珍贵的友情。白族三道茶，在过去生活艰苦的岁月，三碗茶的程序被淡化。客人进门就一碗清茶，少了蜂蜜，少了红糖白糖，放鸡蛋是一种奢侈！也没有第二第三道的繁琐，但他好客奔跑的姿态一样秀美！她迎客待客的乡音从未改变！

白族古语说：朋友来了筛好茶。现在，湖南白族地区富裕了，乡村振兴，乡风文明，村村寨寨，家美民富，每家每户都有三道茶的食材，只要你进寨，你就是尊贵的客人。白族三道茶，一碗、一碗，又一碗，让你幸福并快乐着，她就永远是一个满面笑容的村姑，赤着脚丫，站在村口，为你接风洗尘，唱歌，跳舞，说悄悄话；为你的到来，喝彩，助力，伴行，提升精气神，化作一缕春风，照亮你的征程。

白族三道茶，我是你的小乖乖！你能带我走吗？

我是你的新棉袄，白族三道茶！我嫁你一辈子！



书屋杂谈

# 读书的格局

张锦凯

生而平凡，尽管生活充满艰辛，但小人物也有大格局，很喜欢那句：没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。快速变革的时代，鸿儒与白丁都在谈论格局。何谓格局？仁者见仁智者见智，格局或许就是一种思想，思想有多远，我们就能走多远；一种胸怀，心底无私天地宽；一种从容，知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。从某种意义上讲，你读过多少书，格局就有多大，正如林语堂先生所说：读书不是为了义务，而是为了格局。

小时候，我很讨厌听到的夸赞是：这孩子真勤快，潜意识说明我有点笨；我最喜欢听到的表扬是：这孩子真聪明，因为我是一个爱读书的小眼镜。从小爱阅读，是跟家庭的书香氛围有关的，因为诗书是家风之本。耕读传家久，诗书继世长。书香之家谱写了个个平凡的中国人对书籍、对生活的真挚热爱与不懈追求，不再拘泥于生活的琐碎，而是看到了整个世界。书香，是一个家庭最靓丽的底色，因而让更多的家庭见贤思齐，从自然人口转变为读书人口，营造书香社会，滋长大国涵养。家有诗书弘中华，从书香之家到书香中国，这是一个大格局：中华民族是勤劳、善良的民族，也是一个聪明的民族。

一个人读书的格局，决定了他看世界的角度和宽度。毫无疑问，互联网是人类历史上最伟大的进步，让人们可以在最短的时间内实现信息共享，也就是经济学家弗里德曼所说，世界是平的。然而，这种以快捷、简短为特征的浅阅读的过度泛滥，让世界越来越平的同时，也让阅读的精神享受越来越贫瘠。浅阅读为了休闲娱乐，而深阅读让你知其所以然，熟读而精思，书中的哲理与观点才能被我们所理解，拆掉思维里的藩篱，收获读书的乐趣。阅读的深与浅，就是格局的大与小，影响着你的言行，也潜移默化地改变着你的生活。

同一本书，可以浏览，也可以精读；可以读一遍，也可以旧书不厌百回读。阅读的层次不同，自然也就感受到不同的意境，领悟到不同的人生态智慧，这就是读书的格局。读某一专题或某位名大师的作品，若只读一本，那是战术层面；而读丛书与全集，则是战略层面。阅读的策略不同，就决定了是为工作生活需要而读书，还是为自身修养素质而读书，这就是读书的格局。只看某种类型的书，就看不到世界的精彩与复杂；博览群书，兼通古今，站在别人的肩膀上看世界，从一无所知到无所不知。阅读的视野不同，品味到的可能是单锅小炒，也可能是满汉全席，这就是读书的格局。

一路旅行，我们面对名胜古迹、山川大河、亭台楼阁、文博字画时，如果不通过书籍了解其中的地理、历史以及文化背景，看到的仅仅是一个表面，也就是看了个寂寞，不能丰富阅历，拓展视野。钱钟书先生曾说：如果不读书，行万里路，也只是个邮差。可能有人会对这种说法有抵触情绪。不过，细细思量，如果把读的书与万里路相结合，我们就能看到更大的世界，走过的路变成了阅历，读过的书变成了格局。

摆脱平庸，唯有读书，做更好的自己，而这也是读书的格局，更是人生的格局。



读书乐 梅方明 摄

# 话栗

杨万淮

栗，即板栗。它可以吃，生吃熟食，都可以。鸡肉炖板栗，是待客的好菜。它还可以治病。苏轼有诗《栗》云：老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。意思是，作者腰脚虚软无力，一个老山翁说吃板栗可以治好。方法是每天早上和晚上嚼几个生板栗，要细嚼，嚼出白浆来，然后和着唾液与白浆慢慢咽下去。苏轼的这个方法得到李时珍的肯定，他在《本草纲目》中就引用了苏轼的诗，说治肾虚腰脚之病最好是：以袋盛生栗悬干，每旦吃十余颗，次吃猪肾粥以助之，久必强健。

板栗是有故事的，听我慢慢道来。陆游在他的《老学庵笔记》中说：故都李和炒栗名闻四方，他人百计效之，终不可及。绍兴陈福公及钱上阁出使虏庭，至燕山，忽有两人持炒栗各十裹来献，三节人（使者之随从）亦人得一裹，自赞曰李和儿也，挥泪而去。这李和儿给他们送板栗为什么挥泪而去，也就是为什么那么悲伤呢？这是有说头的。

故都即汴京，也叫东京，它曾是北宋的首都，现在叫开封。李和是个生意人，曾经在汴京做生意，主要经营坚果。孟元老在他的《东京梦华录》卷八中说，苡实上市时，梁门里李和家最盛。土庶争买之，一裹十文。用小新荷叶包，糝以麝香。一裹就是一袋。李和的炒板栗和苡实是当时享誉京城的坚果。苡实是糝了麝香的，所以好吃。炒板栗为什

么那么好吃呢？其秘方不为人知。北宋的北方有一个由女贞人建立封建王朝金，其都城先在哈尔滨市阿城区，其后定都多处，但是大多都在东北。公元1127年 靖康之变，金掳走北宋的徽、钦二帝及六宫皇族，北宋灭亡。后宋康王南下称帝，是为南宋，都于杭州，1131年是为绍兴元年。北宋灭亡了，汴京沦为敌手，李和也成为亡国奴，转移流落到现在的燕山（今北京）一带，仍然经营坚果以炒栗为主。这一年南宋朝廷派陈福公和钱上阁出使金朝（虏庭），不知道怎么的，他们到燕山的时候被李和的儿子知道了。他想见见他们，带点什么？就带点炒栗吧！于是 持炒栗十裹来献。那么，他哭什么？那是见到旧朝亲人的哭。他可能想到很多往昔东京的繁华，而今边地的萧条；往昔买卖的兴隆，而今生意的衰败；往昔生活的安定，而今的辗转流浪；往昔旧朝的恩宠，而今金人的冷眼 故国之思，一时涌上心头，于是自报家门 李和儿也 挥泪而去。读来，想来，这一幕实在感人！

今天读《南宋 萧琛传》又颇有感慨。梁武帝很喜欢萧琛，常招他宴饮 萧琛因为受宠 时有忘形之举。有一次，武帝在酒间用枣子向萧琛掷去，萧琛有些醉了，就顺手拿着栗子向武帝掷去，没想到，正中武帝面颊，可能是打疼了。武帝脸色变了，说：你说清楚，为什么用板栗打我？萧琛说：陛下投臣以枣心，臣敢不投我以栗？赤心，指

红枣。板栗，则引申为 战栗。武帝笑了笑没治萧琛的罪。

读完这个故事，我佩服萧琛的机智之余，想到 板栗 怎么会和 战栗 扯在一起了。于是引起了我的考证兴趣。《诗经》有 东门之栗，有践家室之句，在这里栗树有指示作用，即，那些栗树旁边就是那个好人家。在古代，栗树又是一种行道树，《左传 襄公九年》有说 赵武、魏绛斩行栗。由于栗树作为行道树，远远看去有严肃、庄重的意味，又由于栗树质地细密且耐朽，栗木常作 神主，称为 栗主。《公羊传 文公二年》云：虞主用桑，练主用栗，用栗者，藏主也。意思是父母去世后迎接其灵魂归来的时候，用桑木做牌位；父母去世一周年，祭祀的时候用栗木做牌位。用栗木做的牌位要藏在宗庙里面。由于这样，看见栗木就有恭敬的意味，肃然起敬的意味。《礼记 曲礼》记载：妇人之攀 枣栗。儿子媳妇结婚后，第二天天刚亮的时候就要去见公婆，手里必须拿着 枣 和 栗。枣即早也。栗即谨慎、恭敬也。

栗，有神性和等级辈分在其中，故见之不免有恐惧心理，所以就有 战栗 一词。战栗虽与发抖同义，但是其文化含量大不一样。



读书人语

# 情牵

郁琪苏

茅草在温柔的晚风中轻轻摇曳，小溪在月光的照耀下闪着粼粼的波光，蟋蟀和知了鸣着盛夏，稻田里青蛙诉说着丰收的喜悦。而我，总是在长辈的陪伴下，挽起裤脚，拿上竹器，在小河里捉鱼翻虾。这便是我的故乡芭茅溪。它是群山间的一个小村庄，一年四季，有着自己独特的魅力：春天山花烂漫，夏季河水清澈，秋季瓜果飘香，冬季白雪皑皑。

每每走过家乡盐局那栋布满岁月足迹的老楼，总会想起贺龙 两把菜刀闹革命的壮举。那个夜晚，贺龙带着一行人来到盐局，贴着墙面缓慢地向前挪动，细细打探里面的情况。原来，这个盐局局长平日压榨百姓，故意提高税收，贪污公款，百姓们是敢怒不敢言。贺龙知晓后，义愤填膺，凭那两把菜刀和一身胆勇开了盐局局长阴影的笼罩。我坐在盐局的门槛上，仿佛触摸到了历史的痕迹。在这里，贺龙振臂高呼，带领穷苦大众追求幸福的生活，把黑暗的旧社会撕开，让阳光照射进来。这样的血性，留在了芭茅溪。回想着老一辈口耳相传的故事，睡到了半夜过，门口嘛在过兵，婆婆地个坐起来，侧着嘛耳朵听。这民歌老在我脑海中盘旋，像烙印一样，刻在心里。是的，刻在心里。

我们每一个流淌着芭茅溪血液的人，都在追求着美好幸福的生活。像山一样坚定，勇敢向前。像芭茅一样柔韧，不卑不亢。我常想，我是具有芭茅一样的品性，经白雪皑皑的沉淀，在生机盎然的春天，破土而出，吐露新绿，但却不像鲜花那样妖娆灿烂，只用翠绿的淡然，迎合春天。这或许，也是芭茅溪人的秉性。正是如此，我也见证了芭茅溪翻天覆地的变化。现今的芭茅溪，砖房、汽车、赶场、民宿、红色文化旅游，热闹非凡。每年举办的民歌大赛，成为我们心中重要的节日。

这一天，我们都会去走一走芭茅溪去。回到芭茅溪，回到家乡。农历新年，我们一家会回到芭茅溪。弟弟对芭茅溪有些陌生，总会奶声奶气的问：姐姐，这是哪里？看着可爱的弟弟，我摸摸他的小脑袋，跟他说：这是芭茅溪，是我们的家乡，是贺龙 刀劈盐局 的地方。弟弟不太懂，但他点点头，说是家乡。

像当年长辈带我，我会带着弟弟去河里，去山里，去树林，去田野。让芭茅溪每一个地方都有我们成长的脚印。用脚丈量，用眼睛认识芭茅溪，用心感受芭茅溪，芭茅溪永远都会在我们的心里，在爷爷奶奶心里，在爸爸妈妈心里，在我和弟弟心里。

现在，我们一家都住市区。为了工作，为了学习，每一个家庭成员都在努力奔赴美好。闲暇时，我们会谈起心中的芭茅溪，那种美好，难以言表。就像，我们走的再远，起点永远是芭茅溪。

芭茅溪，像一滴血，融进了我的血管，也融进了弟弟的血管。我们是继承，也是衔接，不管以后天涯海角，只要我们身体的血液在涌动，我们就能被同一种力量唤醒：回到芭茅溪！

（作者系张家界国光实验中学2205班学生 指导教师：孙昱）

# 成长

李雅露

我的家乡在武陵源区协合乡黄家坪村。这里地处武陵源区南大门，东邻协合乡协合村，南抵永定区新桥镇，西接张家界国家森林公园，北靠百丈峡景区。武陵山大道贯穿村而过，与武陵源区人民政府所在地相距仅9公里，境内交通四通八达，出行十分方便。

但就是这样一个个区位优势得天独厚的宝地，却曾经是协合乡最落后的贫困村，也是武陵源区深度贫困村之一。在脱贫攻坚的征途中，黄家坪村有劲一处使，团结奋进，2016年完成村出列，2020年完成户脱贫目标任务。黄家坪村老百姓的日子越过越好。在乡村振兴的征途中，黄家坪村的美丽画卷越来越漂亮。

父亲曾对我说，村里的月亮台原来有一大片的老茶园，估计得有500多亩。一家叫武陵源头的茶叶有限公司租了这片茶园，经过老树改造和新树培植，现在已经成为一片高品质的茶叶基地。武陵源茶叶有限公司也没有亏待村民们，给村民提供修枝、除草、摘茶、成品包装等工作岗位，让村民们学到了技术，得到了实惠。

驻村工作队和村里也看到了希望，根据地理气候高寒、坡地地势向阳、土质适合种茶等特点，走茶旅融合发展之路。在原有茶园基础上扩栽540亩，很多村民都在茶园里提升了劳动技能。2021年，村里还下大力气改善人居环境，在月亮台茶园开辟了一条茶旅大道，新增茶叶100亩。曾经的普通茶园摇身一变，成了备受师生及游客喜爱的观光研学旅游基地。不仅给村民们开创了一条增收路，也给黄家坪村带来新机遇。绿色、生态、优质的品牌影响力，让这个曾经无人问津的山间小村，兴起茶产业，村民过上了好日子。

前年，黄家坪村被列为省级特色精品乡村创建单位。同时，进入第三批大湘西地区文化生态旅游精品线路节点景区和景点集群特色小镇名单，成为 峰林峡谷 线景点集群12个特色小镇之一。去年，村里兴建了美丽屋场，让我们在村门口就能逛公园。

美丽屋场 离我们的学校非常近，我和同学们放学后常去那里坐一坐，听老一辈人讲黄家坪村历史掌故和发展变化。村里利用丰富的生态资源和交通优势，将美丽屋场与美丽庭院建设和与展乡村旅游相结合，突出 一乡一品、一村一品，主打 茶旅研学基地+林下天麻种植+野奢帐篷营地，培育和发展新产业集群，实现了美村强村、富民惠民。

村庄在变大变强，我们的黄家坪小学也越来越美。我爷爷和我爸爸，他们都曾在这里读书学习，他们都说这些年，学校的变化特别大。

黄家坪学校，虽然是一所村小，但是也有宽阔平整的操场，郁郁葱葱的植被，电子触摸式黑板。这些，让学校焕发出别样的风采。学校的硬件条件提升了，同学们学习欲望就更高了。

我十分感谢党和国家为贫困山区人民所做的一切，是党给了我们今天安定、幸福的生活，为我们创造了良好的学习环境，让我们坐在宽敞明亮的教室里安心学习，茁壮成长。

（作者系武陵源区黄家坪小学五年级学生 指导教师 向丽群）