

党的二十大代表温文溪：

坚守“三农”初心 传承一缕“茶香”

本报记者 徐金玉



温文溪
党的二十大代表
安溪铁观音制作技艺传习所主任

未来，我会把党的二十大精神传播到农村第一线。在茶产业领域，我将大力弘扬茶文化，做强茶产业，提升茶科技，让更多人种好茶、喝好茶。
——温文溪

“党的二十大报告为党和国家的发展描绘了更加美好的蓝图，是一个具有很强的思想性、战略性、前瞻性和指导性的好报告。报告中提出，要坚持农业农村优先发展，加快建设农业强国，扎实推动乡村、产业、人才、文化、生态、组织振兴。可以说，乡村振兴工作大有可为、大有作为，乡村振兴的前景会越来越美好、越广阔。”10月25日下午，刚从北京回到福建的党的二十大代表、安溪铁观音制作技艺传习所主任温文溪已在当地开始宣讲，将“新鲜火热”的大会精神传递到基层。

走出大山 重回大山

作为一名从茶山里走出来的党代表，温文溪身上自带着一股十足的干劲儿。

“我自己就是脱贫攻坚、乡村振兴的受益者、参与者。对报告中提及的有关‘乡村振兴’‘绿色发展’‘以人民为中心的发展思想’等内容，深有感触。”温文溪说。当年，安溪是全国有名的贫困县，他出生在贫困县里一个偏僻的贫困村，当地都是种植水稻、地瓜来解决温饱。为了贴补家用，年幼懂事的他常会挑着100斤重的柴火，翻越大山去镇上叫卖。

“100斤柴火卖3元多，我常常为了能多卖一毛钱，走遍整个风华镇的各个角落。沉重的担子挑在肩膀上，不知道何时才能卖出，有时候忍不住就哭了。所以，我小时候的唯一梦想就是走出大山，摆脱祖辈面朝黄土背朝天的苦日子。”温文溪说，“而

如今，我不仅走出大山，而且又重回大山，用身上的技术、知识、本领，力所能及地去助力‘三农’发展，实现了真正的人生价值。”

茶，正是他逐梦的落脚点。“虽然身在茶乡安溪，但小时候种茶是父辈农闲耕作的副业，茶叶则是招待客人的奢侈品。我只是偶尔帮忙采茶、日常饮茶，对茶其实并不了解。”直到退伍后，他走到了人生的十字路口。“当时非常迷茫，要找工作没有专业技术，要创业身上仅有800元退伍费，当时我就想，唯一的出路是继续在家从事农业生产。当时安溪主要以产茶为主，如果掌握了一定制茶技术，还是能发展得不错。”

于是，“门外汉”的温文溪抱着即使从零开始，只要努力学习必有所成的决心，向村里承包了十几亩荒地，开始了一段与茶结缘的人生之路。创业之初，充满艰辛：山地承包下来了，但满山荆棘、交通不便，机械开荒无望。他就自己亲自上阵，一点一点剪、一点一点挖。手磨破了就戴着手套继续，脸在太阳暴晒下皮脱了一层又一层。“这些还算好的，有时脸上还会被山蜂蜇到，立马就肿起了大包。”

正是这般不怕苦、能吃苦，温文溪的茶叶之路逐步走向正轨。20多年里，他不仅成了技艺传承的行家里手，而且不断琢磨技术改良。为克服茶叶烘焙后需要长时间摊晾冷却的难题，他发明了茶叶烘焙快速散热机，在两分钟内完成茶叶冷却的同时，让茶叶含水量从6%降到1.8%；针对制茶揉青依靠手工效率低下问题，他取得“自动做青机及其控制方法”发明专利；今年，他又发明了茶叶包揉机，目前该机器正在投产中。

奔走一线 坚守“初心”

如今，温文溪身上多了不少

标签：乌龙茶（铁观音）制作技艺代表性传承人、安溪县农民讲师、泉州市科普惠农农兴村带头人……

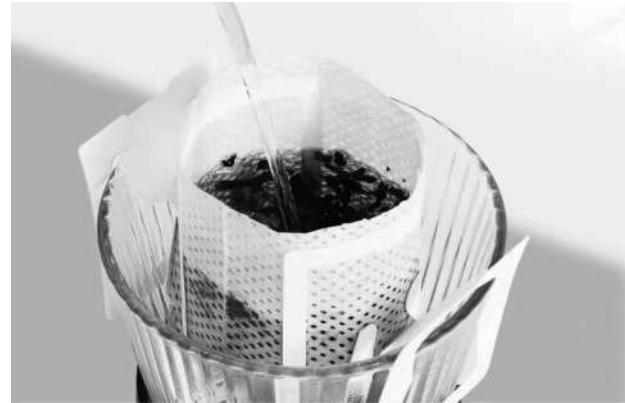
“茶季时，我会到山里教农民技术；平时，我会到安溪华侨职业中专学校上课，教学生们做茶。”温文溪说，为了广泛传授制茶技艺，2016年，他创建了安溪铁观音制作技艺传习所，5年多来，开展培训讲座800多场，惠及茶农2万多人次，培养高技能人才、党员带富先锋100多名，和十几户建档立卡贫困户结对并帮助对方脱贫致富。

“能够一直致力于乡村振兴的第一线，是我最有成就感的事。”温文溪说，安溪县也早已因茶今非昔比。近年来，安溪坚定践行“绿水青山就是金山银山”的理念，坚持生态优先、绿色发展，让天蓝地绿、水清景美赋能茶乡群众美好生活。2020年，首批全国农作物（茶叶）病虫害“绿色防控示范区”创建名单中，安溪榜上有名；2022年，安溪铁观音茶文化系统被认定为全球重要农业文化遗产。

“如今，茶产业是安溪的第一民生支柱产业，在安溪，80%的人从事与茶相关的产业，农民纯收入的56%来自茶产业。10年来，‘绿茶叶长出了‘金叶子’。”温文溪笑着说。“今年，二十大报告对着力推动高质量发展、推动绿色发展作出了部署，茶产业作为典型的绿色产业，依然大有可为。未来，我会把党的二十大精神传播到农村第一线。在茶产业领域，我将大力弘扬茶文化，做强茶产业，提升茶科技，让更多人种好茶、制好茶、喝好茶。同时要坚守住农村发展的‘初心’，为乡村振兴培养更多实用型人才，以茶产业带动就业、增收、致富，为全面推进乡村振兴贡献力量。”

茗香漫品

“开挂”后的茶，不仅保留了泡茶的仪式感，还不失工夫茶的正宗风味。这种新颖的方式，会更吸引年轻人的目光，让他们从此入门，爱上工夫茶。



“开挂”的工夫茶

李冰洁

一撕、一拉、一挂、一冲，挂耳包的出现，为咖啡提供了更为便捷的冲泡方式，让人能够随时随地品尝到口味堪比咖啡厅的精致手冲咖啡。

茶是否也能如此呢？

还别说，最近就有人向我推荐了挂耳工夫茶。推荐人说，这是她一位做茶朋友的首创。该说法虽然有待考证，但想法确实新颖。挂耳包中装着的不再是咖啡粉，而是茶叶。如此一来，工夫茶也算“开挂”了。

收到这样新颖的礼物，自然要与好友分享，我拿给一位深谙茶文化的姐姐一同品尝。我们手中这款挂耳工夫茶是武夷岩茶中的肉桂，沿虚线撕开挂耳包，袋中茶叶根根分明。3克多一些的茶量虽不算大，但对于新茶客很友好，不会因为掌握不好投茶量使得茶汤过浓。

将茶包挂在公道杯中，徐徐倒入100℃的开水，待滤好出汤，分入二人杯中，整个冲泡工序就算完成。相比于平时用盖碗、茶漏、公道杯的组合，不仅器具流程简单了，泡茶的时间也更好掌握。即使新茶客，也轻而易举出汤，不会让茶汤产生苦涩的口感。

其实，挂耳茶包的使用还可以更便捷，甚至都不需要公道杯。独自饮用时，随便拿一个水杯就可以。不过，因为与平时泡茶一样，一包茶需要三四泡才算“茶尽其味”，所以选择一个稍大

的杯子我认为更好。如果杯子小，最好是带盖的那种，每泡完一泡就把茶包放在盖子上，下一泡再挂回去。

从冲泡便捷的角度上看，袋泡茶在市场上早已广泛接受，而挂耳茶包则是在便捷之上更添品质和雅致。且相比于袋泡茶中的碎茶，挂耳包中是条索完整的茶叶，又采用茶汤分离的方式，在品质方面得以保证其色香味俱佳。

可以这么说，“开挂”后的茶，不仅保留了泡茶的仪式感，还不失工夫茶的正宗风味。这种新颖的方式，会更吸引年轻人的目光，让他们从此入门，爱上工夫茶。

当然，挂耳工夫茶包也并非是非得去店家那里购买，DIY也不错。我之前就买了很多挂耳包，咖啡磨好后倒入其中，自制挂耳咖啡包，省去了聪明杯，也不需要叠滤纸，轻松搞定早上的一杯手冲咖啡。

同理，茶亦可如此。我们完全可以用自己手中的散茶，放入挂耳包中，自制挂耳茶包，按照上面的方法，泡一杯简约而不简单的工夫茶。如此，我们想喝什么茶就泡什么茶，也可以按照自己的饮茶习惯放入适量的茶叶，DIY一个专属挂耳茶包，岂不是更合心意？

想到这里，我已经跃跃欲试，准备明天就做一个自己的专属挂耳茶包，为我的办公桌增添一分新气象，也让这杯茶香给新的一年带来新动力。让我和这工夫茶一样，“开挂”吧！

茗海拾贝

不久前参观正在故宫博物院午门展厅展出的“照见天地心——中国书房的意与象”展览，穿过古人书房的意涵与物象，不想邂逅一场绵延千年的茶香。

展览分为“委怀琴书”“正谊明道”“结契霜雪”三个单元，分别讲的是书房是什么，书房的价值以及书房的美。来到位于东雁翅楼展厅“结契霜雪”单元，“三友同德”“雅集唱和”两部分带你充分领略书房之美。“岁寒三友”松竹梅，作为文人品格的象征，常与书房相伴。而文人雅集中，则弥漫着浓浓的茶文化意蕴。

蜿蜒的白色展台上，一件件文物茶具依次陈列，仿佛漂浮于水面，正契合了古代文人雅集时曲水流觞的美好意象。而透过这一件件精美的茶具，都能看到不同时代文人与茶的动人故事。

宋代建窑黑釉盏，展现了宋代文人茶的风靡。宋代饮茶之风日盛，与后来盛行的饮散茶的方式不同，宋时流行点茶、斗茶。点茶是将茶末置于盏中，用滚水冲点，注重检视点汤时翻涌的白色茶浪与水线。黑釉盏因宜于观察茶色、检验水痕，成为当时文人斗茶的首选。

宜兴窑紫砂泥绘烹茶图题乾隆御制诗执壶，则是文人参与茶具设计的杰出作品。该壶一面刻有乾隆御制诗，一面绘有烹茶图，为乾隆御用茶具之一。清代，宜兴紫砂茶具不仅受到文人喜爱，还纷纷参与设计制作，因此盛极一时，名品迭出。

而那套考究的紫檀竹编茶具格，更是文人爱茶的生动佐证。这套收纳有整套品茶用器的格架，在清宫档案中，被称为“茶具”，包括起炭烧水、备水滤水、煮饮茶泡的器具十余种。据记载，乾隆皇帝受江南文人影响，热衷品茶并兴建茶舍。茶舍内陈设和茶具多用质朴雅洁的竹木、紫砂，带有独特的文人风格。这套紫檀竹编茶具格，就出现于这一时期。

……
书房是古人修身养性的场所，如有志同道合的朋友，读书人往往会彼此相约，于书房、花园、山林之间吟咏诗文、畅谈学问。茶香清淡雅，沁人心脾，既可修身养性，也是会友佳品。两侧展柜里，《西园雅集图卷》《兰亭修禊图卷》等画作再现了文人雅集的场景，定格了苏轼、苏辙、黄庭坚、王羲之等名人雅集唱和的精神状态。穿行展厅，虽不见书与茶，却仿佛看见古人以茶伴读，以茶会友，或在静谧或畅叙中修身养性、俯仰宇宙，涵养家国情怀的文人精神。

书房，承载的是文人精神，而书与茶，正是文人精神的重要载体。古往今来，茶与书相融相通，无论是陆游“焚香细读《斜川集》，候火煎烹顾渚茶”的诗句，还是李清照夫妇“赌书泼茶”的故事，都将茶与书共同呈现的文人生活、美好画面勾勒无疑。读书与品茶，都能让人内心宁静，滋养心灵。正如周作人所说，“读文学书好像喝茶，喝茶就像读文学书”。

如今的城市生活，书房对于不少人来说，已经成为奢侈，但文人精神依然可以借助书与茶，深植于人们心中，筑就心中的书房。这个书房可以是家中一角，也可以是自然一隅，有书有茶，还有一颗安静的心，在纷繁复杂中，足够将书与茶一点点放下……

茶疑解惑

喝茶一定睡不着？

苏有鹏

现如今，越来越多的人会选择把茶当做沟通的媒介，不论关系或疏或密，都喜欢到茶桌旁谈笑风生。然而，也不是所有人都买茶叶的单，当一些茶小白收到喝茶邀请时，他们会大大方方地表示：怕失眠。

那么，喝茶一定会导致失眠吗？如果是的话，为什么我们身边的老茶客又可以做到“浓茶在手，呼噜也有”呢？

睡眠杀手咖啡因？

咖啡因是一种天然植物碱，广泛存在于茶叶、咖啡、可可饮料当中。其中，茶叶里咖啡因的含量占干物质的2%—5%，咖啡因不仅是茶叶的生理活性成分，也是重要的呈味物质。

早在1912年，Kanas医学院神经系的G Wilse Robinsso就发现，茶叶中的咖啡因能让中枢神经兴奋，使大脑外皮层易受反射刺激，提高思维效率，消除疲劳感。此后，咖啡因还被证实有刺激膀胱的作用，协助利尿。因此，对咖啡因敏感的人，不但躺在床上兴奋不已，而且还会频频跑厕所，一定程度上影响了晚上的睡眠质量。

1990年，Benowitz发现，咖啡因通过口服方式进入人体后，约在15—60分钟达峰浓度，峰值可持续达120分钟。因此，如果含有咖啡因的饮料会对你的睡眠造成困扰，不妨把握好饮用时间。

当然，关于“茶叶造成失眠”的想法也会影响睡眠质量。在传统的文化观念中，茶叶一直是提神解乏的神器，当人们抱有“喝茶提神”的心理预设饮茶时，对茶叶的刻板认知也会形成某种特殊的安慰剂效应（placebo effect），从而放大咖啡因的影响。

含量也有高低？

既然茶叶中的咖啡因有可能会让人失眠，那么我们能否通过选择咖啡因含量较少的成品茶叶，从而避免失眠呢？云南农业大学茶业的黄业伟、徐欢欢曾对不同茶叶水提物茶粉中咖啡因的含量进行过检测。研究发现，在实验所选取的样本中，一

款产自云南普洱的月光白咖啡因含量最高，为13.34%，最低的一款茶为产自福建的安溪铁观音，只有5.35%。其余样本数值均在6.39%—11.80%之间。但这个数值并不能完全代表某一种茶类的咖啡因含量，同一试验中，另一批次的月光白检测到的咖啡因含量仅为9.37%，略高于滇红茶的9.18%。

实际上，影响茶叶咖啡因含量的因素不仅仅只在茶类层面，即便是同一种茶，也会因为鲜叶采摘的老嫩程度、采摘的时间和种植环境等差异而有区别。

此外，研究中发现，多酚类物质氧化程度越大的茶叶中结合咖啡因的比例越大。换句话说，普洱熟茶由于其发酵程度较深，咖啡因转化成了结合咖啡因。所以人们常说发酵过的茶对睡眠影响小，是有一定的依据的。

好睡眠哪里来？

那么，为什么有一些老茶客能把茶叶从早喝到晚，并且也可以保持良好的睡眠？

很多人认为，这与咖啡因的耐受度有关，随着咖啡因摄入的增加，人体对其的耐受程度也会增加。2014年，哈佛大学公共卫生学院的一个研究还发现，咖啡因的摄入还与基因有关，人体内约有8个基因决定身体如何分解咖啡因以及对其兴奋作用做何反应。也就是说，老茶客也许对咖啡因的耐受度较高，或者天生对咖啡因不敏感，睡前喝茶照样可以进入梦乡。

不过更多相关研究证实，茶叶与睡眠的关系，绝非这么简单。茶叶中除了咖啡因外，还含有大量的氨基酸，其中，茶氨酸占比50%以上。根据《保健食品检验与评价技术规范》有关规定，已经可以判定茶氨酸具有改善睡眠功能作用。

所以，当茶客们用盖碗或小壶将一款茶从第一泡开始，孜孜不倦地喝到尾水，在摄入咖啡因的同时，茶氨酸也在发挥作用。由于茶氨酸含量十分丰富，故一定程度上可以抵消由咖啡因带来的如血压升高等不良反应。因此，对于那些不敢喝茶，担心晚上睡不着的朋友，大可不用那么焦虑。

煎茶论道

关于茶的杂思

张治毅

有一个谜面：“人在草木间。”谜底大家当然都知道，说的是“茶”。

施耐庵说：“人非草木，孰能无情。”此话有些偏颇了。草木的确不会说话，人们无法用语言来与之沟通交流。但无言不等于无情，可以看作是大智若愚，大音希声。

茶树属木，嫩叶如草，春生夏长，与世无争。在她的世界里，有和风拂过，有暖阳来照，冬天用来蓄力，新春满怀希冀，她的内心一定充满欢喜。

心灵的交流才是真正的感情沟通。采茶人在茶树上细细挑选，摘取的手法够轻够柔。炒茶人对茶叶爱而不宠，手掌与茶芽同时经过铁与火的洗礼，亲密的摩擦，注入了感情与心力，定然会有爱的火花。

古人称茶为“灵芽”，还将香茗、玉露、黄金芽、美人、山珍、瑞草魁等最好听的名字都给了茶，茶成了人们寄托、传递感情的载体，茶即是深情，深情寄此茶。

“人生一世，草木一春。”其实，草木之茶比人幸福，她四季可轮回，花果能相会，一春复一生。而人呢，一生真的就是一生，是再也无法重来一遍的单行路。

茶生虽短，也很平凡，但不能因此就认为她的世界过于平淡，那是你对她了解得还不够深入。你看，茶叶从萌发到采制炒成茶，从冲泡到茶渣重归尘土，

这个过程把古人认为构成宇宙的五种元素“金木水火土”都占全了，这大概就是佛语说“一花一世界、一叶一菩提”的原因吧。甚至有理由认为，佛祖拈花说出这句话的时候，手拈的那朵花就是茶花。不是有一说，茶叶是佛祖打坐参禅时困倦撕下的眼皮么。

茶与世界的交集，丰富多彩。通过茶人，茶叶可以认识到形形色色的人，见到各式各样的物。为了茶，人也发明出各种茶器具，产生出各种流派的文化。茶从物质生活上到精神层面，外延很宽广，内心更丰满。

茶叶的世界，兼容并包。从基本的绿，到黄白青红黑，层次分明又浑然一体。茶可敬可亲，纯饮味佳，与其他食品也能很好地相处。现代的调饮茶，因为有了牛奶、果汁，更受年轻人的喜爱，无论加了多少辅料，人们还是愿意称她为X茶。茶很大度，人们也不会忘记她是永远的主角。甚至，有些饮品与茶毫不相关，也会被称作茶。显然，人们是把茶作为一个美味的形容词。

茶叶不简单，喝茶很快乐。烧水、泡茶，是很单纯的快乐。置席、摆器、洗茶、烫杯，是很治愈的仪式。喝茶读书，是对身心的同时滋养。喝茶嗑瓜子，能饱口腹之欲，也同样开心。雅俗共享，当首推茶。

茶可解困、解闷、解酒，最奇妙的，是能解乡愁。古人一直相信，离家远行，一定要带一把家乡的泥土，到异乡水土不服时可当药用。喝茶的人就不用这么麻烦了，把轻便易携的茶叶包好放入行囊，想家时泡上一杯，家乡的山山水水都在眼前。