

茶,是中國人的傳統飲料。來美國多年,我愈來愈喜歡喝茶,很少喝可樂等罐裝飲料,總覺得這些飲料不解渴。而對咖啡,又覺得味道太濃,自己的胃似乎不太適應。漸漸地,我開始關注有關茶的文化和知識,慢慢把自己當成一個愛好喝茶的人。

常言老百姓開門七件事,柴米油鹽醬醋茶;而文人墨客也有七件寶:琴棋書畫詩酒茶。可見茶在中國人生活中的重要地位。然而,將飲茶上昇到品的高度,也是藝術審美的境界,人對品茶的要求有幾方面,如茶葉的色、香、味;沏茶用水的品質;茶具的選擇以及品茗的環境等。其中對品茗的環境,人們認為,只有在優美、潔雅、幽靜的環境當中,才能真正地體味茶性,從而進入心曠神怡的品茶境界中。

我每天到辦公室的第一件事是將自己帶的水煮開,沖泡一杯綠茶。晚上回到家,同樣也泡一杯濃茶,一直喝到睡覺前。除瞭解渴,有時沖好茶,過片刻用茶杯上的蒸汽燻一下兒眼睛,既鬆弛視神經解乏,又增加眼睛的濕度。

有時,靜靜地端着一杯剛泡的茶,看着那一片片嫩芽在杯中翻騰,水漸漸泛綠,慢慢地沉入杯底。這時喝上一口香潤的茶,有一種沁人肺腑的爽快和甘甜,讓心情得以放鬆,忘掉煩惱和憂愁,尤其是在周末,獨自在寧靜的早上或深夜,擁有一杯綠茶,那種感覺就是一種獨到的享受。我平時長跑時,常帶茶水,除非十英里以上,才帶運動飲料。

秦漢時期的《神農本草經》>>有神農嘗百草,日遇七十二毒,得茶而解之,可見茶的功效。喝茶與喝酒比,喝茶有利無弊。茶是來自青山翠谷的天然植物,含有多種有益於人體健康的成分。它包括茶多酚、茶素、氨基酸、芳香物 and 各種微量元素。其中,茶多酚味苦澀,是組成茶葉色、香、味的主要成分。它具有殺菌、抗氧(防衰老)作用。茶素即咖啡因,味苦,具有強心、提神、利尿、助消化、促進血液循環等功能。

我對茶的認識起始於十二歲干農活後。夏季,南方農村“雙搶”(搶收搶種)持續四十多天。室外氣溫高達攝氏三十八九度。生產隊在雙搶前,會買十幾斤粗茶。每天晚上,生產隊倉庫管理員在穀場旁的大鍋里燒好開水,放上幾大把粗茶,每個生產組都會有一個十幾歲的小孩,將茶水裝到兩個大陶壺里,挑到家

里,預備第二天帶到田里供全組的人喝。管好全組七八個人的一天茶水是我的職責之一。有年,粗茶用完了,則用烘干的柳樹嫩葉代替茶葉,其味清涼,也很可口。

在農村,家里通常沒有茶葉。一般要等到過年,才會到店里買半斤八兩的茶葉,用來待客。便宜的綠茶,一斤一塊多錢。那時,離我家不到二十里,上海勞改局有一軍天湖勞改農場,種了大片的茶林。每年春秋採茶季節,都會臨



時招人幫採茶葉。我曾隨姐姐去採過茶。每天收工時,農場允許每人帶一把新鮮茶葉回家。媽媽會把新鮮茶葉放在煮飯的鐵鍋里,用溫火烤干,用來泡茶,那股清香一直讓我難忘。

後來,我到北京讀研究生。因南方人剛到北方,不習慣那種乾燥氣候。尤其是冬季,總覺得嗓子干得冒煙。從那時起,我每天喝很多茶水。寒暑假回家,都會買點茶葉或朋友送一點。那時沒有乾燥劑,如何保持帶回的茶葉不受潮,我一中學老師教我一方法,用信封裝干石灰封好同茶葉放在一起,再用塑料布包好,其效果非常好。

多年來,我主要喝綠茶,尤以龍井茶為主。綠茶中的龍井茶色澤翠綠,平扁光滑,所含的氨基酸、茶素、葉綠素、

維生素及其它的人體所需要的微量元素比其他茶葉多,營養豐富,對人體健康十分有益。

茶葉,最重要的是要新鮮,一般不要超過一年。近幾年,我都委託認識的朋友從國內捎帶茶葉,相應比較新鮮。要泡一杯好茶,有好茶葉,還需用好水來泡。茶與水的關係是相生相榮。故人道:茶性發于水,八分與十分水,茶也十;八分之水,試十分之茶,茶只八分。

分,只認為水以清輕甘潔為美。妙玉在《紅樓夢》第四十一回為寶釵、黛玉三人烹“體己茶”用的是五年前收的梅花上的雪水,而為賈母沖泡老君眉,則用得是舊年的雨水。那時沒有空氣污染,雪水,雨水應該是很軟的水。

有了好茶,好水,沖茶也要得法。綠茶芽葉細嫩,如果用100度高溫的沸水沖泡,很容易把茶葉燙熟,以至茶葉中的維生素C被破壞,茶湯變黃,茶味變苦。水煮開了,我先沖少許開水到茶杯中,以剛好淹沒茶葉為宜,等幾分鐘後,將茶水倒掉,此時,茶葉已舒展開了,稱之“醒茶”。而壺中水溫已降到85度左右,再用降溫後的水泡已甦醒的茶。這樣泡出來的茶,湯色翠綠明亮,味爽香濃,茶葉中的維生素也能完好保留。第一泡茶還剩下1/4左右時,再沖泡第二杯茶。此時,茶的有效成分已完全溶于水中,充分體味,才能品出綠茶的至甘至醇。

去朋友家小聚,他們知道我喝茶,有時會拿出從國內帶來的好茶葉(幾百元甚至上千元人民幣一斤)招待我。可是,他們用硬水即自來水泡茶。自來水中除了含量高的鈣、鎂離子,其用于漂白殺菌的氯對茶的色、香、味都有很大影響。再好得茶葉,用自來水泡茶,其茶味失之大半。正如一花季少女,衣衫襤褸,蓬頭垢面,實在可惜了。

也有人將男人比如來自深山的一包茶,而女人如水。他等待着一個清純如水,溫柔如水,深情如水的女子。她將使他的一生盡情地舒展,激發出他所有的內涵,燦爛他的人生。男人與女人的關係,同茶與水的關係非常相似,相生相榮。

茶性本苦,第一次喝茶的人,都忘不了那種又苦又澀的味道。正是這苦澀才有生津止渴,清神明目的功效。茶性也甘,會品茶的人,他們追求的,是茶味中苦後回甘,唇齒生香的韻味。人生如茶,人生也苦也甘,這種苦既有生理上的病痛,也有精神上的磨難。而人生的苦難磨礪了人,苦盡甘來,正是這種苦甘交替,讓人領略到人生的樂趣。

喝茶,不僅觀茶色,聞茶香,更要品茶湯。當你擁有一杯茶,它是生活的情致,那沉浮翻滾的茶葉,那一絲苦,那一絲澀,那一絲甜,人生的悲喜似乎都濃縮在一杯茶中了。願你“喝好每一杯茶”。

二零零八年四月二日深夜

不要過度規劃你的未來

作者:[美] 理查德·瓦格納

主席先生、各位老師、主管、杜克大學尊敬的客人們、朋友們、家長們,尤其是將要畢業的諸位同學們:首先,我要向你們致謝!作為杜克大學的畢業生,我想不出還有什麼事比在畢業典禮上演講讓我感到榮耀的了。



在開始演講之前,讓我先向在座的各位母親致敬,今天是母親節。在這個重要的日子,一個從杜克大學畢業的女兒或兒子,是你們能收到的最棒的母親節禮物。30年前的今天對我的母親來說也同樣重要,當時的我,就坐在你們現在的位置上。

從我的切身體驗中,我能給出的最重要建議就是:不要過度規劃你的生活。雖然規劃未來很重要,但萬事皆在變動,無法預料的各種機遇將不斷出現在你面前。因此,現在你能做的就是儘量把手頭的事做好,並且在機會出現時保持一顆開放的心。

當年我從杜克大學畢業,思考下一步該

怎么走。我打算在當年秋天去讀哈佛商學院,除此而外,我只知道一件事:讓自己離家近點兒。要知道,在30年前,沒有互聯網,沒有手機,甚至打國際長途都是一件大事情。如果我離家太遠,甚至去海外,我怎么跟我的家人聯繫,怎么在杜克打籃球呢?

不!我決不能離家太遠。所以,當我在1977年完成學業時,便加入通用公司在紐約的辦事處,當他們問我願意在哪里工作時,我說,除了海外,在哪里工作都可以。

結果,我被派到了海外。你們知道後來怎麼樣?事實上,我太喜歡這份工作了。

4年後,我又一次面臨選擇。公司問我是否願意擔任通用在巴西項目的財務人員時(很明顯,如果我答應了,我就必須搬到巴西去),我想我肯定不會去……當時,我的妻子有一份很好的工作,我們剛剛買了房,並有還能在杜克打籃球。當天晚上,我回家問妻子是否願意搬到巴西,出乎我的意料,她很興奮地說

“願意”。從那時起,我和妻子凱西在美國以外的國家整整生活和工作了11年。我們之後去過加拿大、歐洲,最後又回到了巴西,這對於我成長為一名公司的執行官是一段不可多得的經歷。毫無疑問,這是我能找到的最好的學習體驗。

在目前的工作崗位上,我花了很多時間去印度、中國和俄羅斯旅行,我相信,未來許多對我們產生重大影響的新事物都將出現在上述國家和全球其它新興市場。所以我的建議是,變得更靈活一些、柔韌一些,“全球化”些,對世界向你提供的一切懷着開放的心態,你將吃驚於自己所能學到的東西和作出的貢獻。

世界上的確有很多非常聰明的人,而把真正的領導者和在各行各業做出傑出貢獻的人與其他人區分開來的,是激情和熱忱。不過需要提醒你們的是,即便你有了過硬的專業知識,有激情,也有了可以感染他人的熱忱,你還會面臨挑戰。

你們是明天的領導者,有充分的機會運用你們的才華、激情和創造力,千萬不要低估你能給旁人帶來的影響,努力把世界建設成一個更美好地地方,這需要我們都參與進來。勿以事小而不為,因為這些小事都會為我們的未來加分。

祝你們好運!

孩子不喜歡的談話方式

“嘮叨”型。某個道理,孩子明明已經曉得,可家長仍絮絮叨叨說個沒完。從心理學上講,這種絮叨是種重複刺激,會在大腦皮層上產生保護性抑制。你越說,他越不聽,甚至還會衝撞你。

“遷移”型。把別人身上出現的不良傾向和壞事,不分青紅皂白地“遷移”到自己孩子身上。這與青少年的上進心和好勝心相悖,從而把孩子的感情推向對立面。

“提審”型。剛發現一些苗頭性的現象,便大驚小怪地

把孩子喊到別處“單獨審問”,根據主觀臆斷,把可能性說成現實性。這樣孩子會因你言過其實和妄加推測而大為惱火。

“揭醜”型。對於確

有過錯的孩子,有些家長喜歡在吃飯時“訓話”或當着同學、親友的面數落。這樣做會挫傷孩子希望保密、諒解和寬恕的心情,產生破罐子破摔的思想而走向反面。

“對比”型。有的家長愛拿別的孩子身上的優點和長處來與自己孩子身上的缺點和短處對比,希望以此來刺激自己孩子進步。但往往事與願違,刺傷了孩子的自尊心和自信心,使孩子情緒低落,思想消沉,甚至一蹶不振。

International Transport Services

国际运输服务

Personal Travel Agent for Cargo • Celebrating 22 Yrs • Customer Support in English/Chinese

物流服务22年 • 专业货代 • 合作伙伴遍及全球 • 方便快捷英文/国语/粤语客户服务

- ☆ Air, Ocean FCL/LCL
- ☆ Import, Export, Domestic Freight
- ☆ Clearance, Warehousing, Door Delivery

☆☆ 2008 Special Present:

Direct LCL Box from Shanghai to Cleveland

- ✓ Reliability of FCL Transit Time
- ✓ Availability of Door Services to US Midwest
- ✓ Non-Exclusive for all customers and forwarders

☆☆ 2008 誠意推荐

首创散货直拼上海到克里夫兰

- ✓ 送货到门
- ✓ 到达时间更快更准确
- ✓ 服务覆盖美国中西部更多地区

International Transport Services
18747 Sheldon Road, Cleveland, OH 44130, USA
Tel: 216.267.8200 Fax: 216.267.4333
Web: www.internationaltransport.com
Email: info@internationaltransport.com
中文及海外联系: Kin X. Mei - Email: xmei@internationaltransport.com

顧記車行

B&E AUTO BODY

Tel: 216-283-0988 Fax: 216-283-1595
地址: 15215 Kinsman Road, Cleveland, OH 44120

經營範圍

- 機械修理
- 車身修理
- 二手車買賣
- 租車服務

招聘:國產摩托車、叉車市場營銷人員
優惠:國產摩托車對國人以80%價格出售
電話:216-310-4395

大型倉庫招租

*70,000 平方英尺面積
*10 座大貨車卸貨碼頭
* 交通便利, 2 mile 上 I-480
* 代理收發貨業務,收費合理
* 服務從優,租金從廉

Call: 216-310-4395
倉庫地址: 13900 Miles Ave, Cleveland, OH 44105