

去茶园 踏青寻春

“待到春风二三月,石炉敲火试新茶”。每年的清明时节也是绝佳的采茶季。春茶滋味鲜爽,香气强烈。茶山云雾缭绕,绿意盎然的枝丫绽出柔软新芽,撩拨着所有爱茶人的心。今天为大家整理了值得一去的陕西茶园,趁着清明小长假,无需长途跋涉,带着家人踏青寻春,尽情观赏茶园美景,品尝春茶美味吧。

宁强·雀舌未经三月雨,龙芽新占一枝春

宁强县的茶,外形好看,香气馥郁,是扁形名茶。宁强雨沛雾多,山清水秀,是生产有机茶的最佳生态区域。茶树多生长于山涧沟壑之旁,溪流泉水之间。在诸多茶园之间,最著名的要数玉皇观茶园了。海拔高、温差大、土壤富含微量元素等得天独厚的自然条件,使得这里的茶树格外葱郁。除了漫步茶园小道,让整个身心笼罩在清新淡雅中,这里还可收获采茶、制茶的别样体验。

采茶地推荐:
玉皇观

商南·八山一水一分田,商南好茶美名传

商南县是我国著名的茶叶之乡,种茶历史悠久。商南茶选用清明前一芽一叶为原料,外形紧秀弯曲或扁平光直、白毫显露,汤色嫩绿、清澈明亮,叶底黄绿明亮,耐泡、回甜、滋味鲜爽。商南茶内含丰富的铁、锌等物质,其中茶多酚含量达17.2%-18.2%。

登高望远,一垄垄绿茶沿着山势连绵起伏,在山间勾勒出美丽的线条。来此处,拍照、采茶,享受沉浸式赏茶。

采茶地推荐:
阎王寨茶生态观光园

西乡·雨洗青山四季青,阴晴云雾漫山川

西乡县隶属于汉中市,位于陕西南部,曾被评为“中国最佳采茶旅游目的地”。清明前后,随着气温逐渐升高,长出嫩芽的茶树和漫山遍野的樱花交相辉映,再伴着潺潺流水,使得这里别有一番世外桃源般的悠闲与静谧。

西乡产的茶,口感、形态俱佳,韵味绵长。这是因为西乡冬无严寒,夏无酷暑,土层深厚,独特的自然生态环境,造就了宜茶环境。

西乡种茶始于秦汉,盛于唐宋,早期的古巴族人在此种茶朝贡,距今已有3000多年历史,积淀了独特而深厚的汉茶文化。因此,除了游览茶园,还可以欣赏独具西乡特色的茶歌、茶舞、茶艺、茶艺等民间艺术。

采茶地推荐:
峡口镇江榜茶园

相关链接

喝春茶无须“洗茶”

清明前后,新鲜的春茶就要上市了,随着天气转暖,积蓄了一冬养分的茶树纷纷冒出新芽,飘起茶香。那么,喝春茶有什么讲究呢?

1. 营养丰富。经一冬天的休养和积蓄,春茶芽叶肥嫩,翠绿亮泽,富含茶多酚类、咖啡因、维生素C、氨基酸及硒、锌等。
2. 口感好。春茶富含氨基酸,给人

鲜爽醇甜的口感,香气扑鼻。
3. 安全。冬天不施农药,初春也不需要喷洒农药,尤其是山上的茶树。其次,第一道水沏的茶更好。喝茶,不仅喝茶水的味道,还要喝茶叶中的营养素,也就是通过热水冲泡后溶入茶水中的营养。
现代研究发现,第一次开水沏茶的茶水营养最好,因为第一次沏泡的茶水



中,茶叶里85%的茶多酚,95%的咖啡因,都溶到茶水中了。
如果把第一泡茶作为“洗茶”倒掉了,那就等于把茶叶的营养精华倒掉了。其实春茶还是比较安全的,茶叶也比较干净,没必要“洗茶”,如果实在不放心,可用冷开水“洗”一下。
□戴光强

气温渐升 注意防病养生



随着气温升高,人们的活动开始增多。不过,在身体动起来的同时,也要多关注自己的健康问题。

身体要动起来

临近清明,体内肝气逐渐旺盛。在

起居上,应早睡早起,但晚睡并不是熬夜。可穿着宽松衣服,多到空气清新之处,如公园等地慢走、打拳、做操,选择动作柔和的锻炼方式,使阳气增长。

运动量不宜过大

可多晒太阳,活动筋骨,增加抵抗力。需要注意的是,不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人群,做运动需要量力而行。老年人活动时,心率应控制在可以承受的范围。患有心脏病、高血压等疾病的人,不要做强度较大的运动。

注意预防这些病

高血压 随着天气转暖,高血压患者会逐渐放松警惕,认为天气暖和后,血压会趋于

稳定。可是,春季正是乍暖还寒,温差较大的时候,加之雨水增多,血管容易痉挛,血压可能会随之升高,继而引发脑血栓、脑出血、心肌梗死等恶性并发症。因此,高血压患者需根据天气情况及时增减衣服,预防因天气变化带来的血压波动。

皮肤病

春季是皮肤病的多发期,患了皮肤病,应该及时就医。此外,预防也很重要,要远离过敏原,慎用化妆品,并注意个人卫生。

春季卡他性结膜炎

有些人一到春暖花开的季节,眼睛就会出现发痒、发红、流泪、怕见光等症状,而到了秋冬季节这些症状就会消失,次年春天这些症状会再次出现。这是一个容易被忽视的疾病——春季卡他性结膜炎。

容易患春季卡他性结膜炎的人,应注意避开过敏原。一旦患上春季卡他性结膜炎,最好不要随意使用眼药水,应到医院找眼科医生诊治。症状特别严重或治疗多年未愈的患者,可考虑局部治疗,脱离原居住地的过敏原可能会收到较好的治疗效果。

多食清淡蔬果

清明时节,多食清淡新鲜的蔬菜水果以清肝脾,如芹菜、木耳、荠菜、苦菊等。

清明过后雨水增多,尤其是南方,气候潮湿,容易使人疲倦嗜睡。甜腻的食物有助湿作用,食后更容易使人产生或加重“困意”,因此,要少吃甜腻食物。
□任全慧

青团,吃出春天的幸福滋味



“彼采艾兮,为做青团。”每逢清明时节,人们将嫩艾叶切碎打成汁水,和在糯米粉中,包上馅料,放蒸笼里蒸熟,作为祭祖、春游的时令小吃。因艾草色青,故称“青团”,也叫“艾团”或“清明果”。青团油绿如玉,糯糯可口,细细品来,那一份淡淡的清香和糯糯的滋味,让人瞬间感到春的气息在唇齿间弥漫开来。

青团相传是为了纪念春秋时期的介子推而诞生的,当时人们在寒食节不生火做饭,只吃冷食。唐代诗人白居易曾写道:“寒食青团店,春低杨柳枝。酒香留客在,莺语和人诗。”宋朝《琐录》曾有记载:“蜀人遇寒食日,采阳桐叶,细冬青染饭,色青而有光。”明清时期,江浙一带几乎家家户户逢清明必做青团以祭

祀,《吴门竹枝词》可为证:“相传百五禁烟厨,红藕青团各祭先。”

如今在网上搜索“青团”还有个典故:当年太平天国的忠王李秀成被清兵围困于山区断了粮,有当地农民将艾草汁揉进糯米粉内做成青色青团,置于青草筐里挑进山去。因米团和青草色近,故躲过了哨兵盘查,李秀成吃了青团得以保命,脱困后他在军中力推青团。由此看来,青团还有作为“野战口粮”的光荣历史。

青团不仅好吃也好做,最常见做法是:艾草(或鼠曲草、马兰头等)摘取嫩茎和叶,洗净后用沸水焯,焯时可兑碱水以去掉苦涩味;然后加点水,用搅拌机打碎得到艾草汁;再将糯米粉和黏米粉按3:1比例调好,加入艾草汁和成面团,依个人喜好,填

入豆沙或蔬菜、肉类等馅料,包成拳头大小的团子,大火蒸约二三十分钟后出笼,放凉后即可食用。

青团还有较好的营养和食疗价值。作为其食材之一的艾叶,富含黄酮、多糖、鞣酸等多种对人体有益成分,《本草纲目》记载:艾以叶入药,性温、味苦,通十二经,具回阳、理气血、逐湿寒、止虫安胎等功效,被称为“医草”。而糯米也含有蛋白质、糖类、多种微量元素和维生素,是温补强壮之品,具有补中益气、健脾养胃、止虚汗等功效。

清明时节,一家人围坐于灶桌之间,做青团、蒸青团、食青团,蒸气氤氲,其乐融融,何等惬意?吃着香甜绵软的青团,品的却是鲜美的春天,还有幸福的滋味。
□项伟

亦节亦气亦景明

清明,既是自然节气,又是传统节日。“清明”之称最早记载于周代,在汉代作为节气而真正形成。西汉完整记载二十四节气的《淮南子·天文训》云:“春分后十五日,斗指乙,则清明风至。”公元前104年,汉武帝命太史令司马迁等制订了《太初历》。从此,中国历史2000多年再无大的变化,这对于清明节的具体日期确定在公历4月5日前后,起到了重要作用。

时至清明,已入深春,莺飞草长,清波粼粼,桃红柳绿,风清景明。所谓“交”清明,就是进入了清明这个节气。《逸周书·时训解》关于清明三候早有记载:“初候,桐始华(华,即开花);二候,田鼠化为鴽,牡丹华;鴽音如,鹤鹑属,鼠阴类。阳气盛则鼠化为鴽,阴气盛则鴽复化为鼠。三候,虹始见。”

清明作为传统节日,融合了上巳节和寒食节的习俗。上巳即农历三月的第一个巳日,节日核心是祓禊。此时正当季节交替,阳气缓缓上升,阴气尚未消散,人容易生病,所以要到水边洗澡、祭祀、祈福,以除不祥。

寒食节据史籍记载源于对春秋时期晋国大臣介子推的纪念。据说介子推跟随晋文公流亡在外多年而不得封赏,于是隐居绵山。文公后悔,于绵山中寻子推不得,便通过焚山逼其出来,没想到子推抱木而燔死。此后,当地人在子推燔死之日禁火、冷食,以示对他的纪念。

由于上巳节、寒食节和清明的日期相近,宋代之后上巳节与寒食节逐渐合二为一,日期固定在清明这天,成为清明节日,节俗也融合了寒食扫墓、上巳踏青,以及插柳、蹴鞠、荡秋千、放风筝、斗鸡、拔河等一系列活动。

韶光流转,今春又至。清明,一个百感交集的特别日子,它的特别,在于欢乐赏春的气氛,也在于慎终追远的感伤。我们在这一天缅怀过去,祭奠亲人,更应在这一天感悟当下,面向未来。
□杜国华 张小稳

黄金剧场

档期扎堆,成了近两年我国电影市场的常态,笔者看到清明档已有多部电影入局。《神探大战》《被害人》同属悬疑犯罪题材,亲情题材的《人生大事》、青春题材的《一周的朋友》和抗疫题材的《你是我的春天》,都将主打情感话题。

《人生大事》是少见的殡葬师题材

笔者注意到,今年清明档中热度颇高的当属《人生大事》,这是国内少见的殡葬师题材,主要基调是治愈、温馨。除了演员的吸引力和题材的新鲜度之外,从短视频和预告片来看,影片锁定的依然是家庭关系。

影片讲述了由朱一龙饰演的殡葬师在刑满释放不久后的一次出殡中,遇到了杨恩又饰演的孤儿。在发生一系列事情之后,两人亦师亦父的关系也让他对生活和工作有了新的认识。

青春校园题材片《一周的朋友》独辟蹊径

青春校园题材电影《一周的朋友》在清明档独辟蹊径。影片根据叶月抹茶同名漫画改编,由人气演员赵今麦、沈月、林一主演,导演林孝谦执导,吕安弦编剧,讲述中学校园里一群同学成为好朋友,互相陪伴的故事。

据悉,《一周的朋友》取景拍摄于现实生活中的中学校园,黑板上高考倒计时的粉笔字、课桌上堆成小山的书本、同学之间的相处细节,勾起了网友对自己学生时代的回忆,“想和赵今麦、林一重返高中时代”的话题登上热搜榜前列,许多网友也自发艾特自己的好朋友,相约一起去看《一周的朋友》。

韦家辉联手刘青云带来港片《神探大战》

今年清明档,悬疑题材的电影存在感十足,最受关注的当属《神探大战》。

《神探大战》是今年大银幕上的第一部港片,也是影迷期待已久的作品。不少人还记得2008年上映的《神探》,口碑很高,至今位居中国香港犯罪片榜第六名。但《神探大战》并非《神探》的续集,韦家辉同时担任编剧、导演、监制,同样是人格分裂元素、连环罪案,从预告片来看,“黑、冷、酷、狠”的“银河映像”基因俱在,有着浓浓的致敬味儿。

另外,档期内的《被害人》也“火药味”十足。从内容介绍来看,主线为跨越10年的追凶故事,属于中规中矩的犯罪悬疑片,影片精彩与否还是要看文本是否足够扎实。

《精灵旅社4》后就迎来《神奇动物3》

一般来说,三四月会上映不少进口片,目前《神秘海域》正在热映,接下来《新蝙蝠侠》《妖怪手表:永远的朋友》《印度女孩》等将陆续登陆国内影院。

清明档更有《精灵旅社4》《神奇动物3》两部好莱坞大片相继亮相。不过,《精灵旅社4》早已在海外上映,口碑相对前作有一定的下滑,目前豆瓣评分仅有6.1分。

《神奇动物3:邓布利多之谜》紧随其后,将于4月8日上映,随着“魔法世界”的热度持续增加,该片的期待指数也很高。

可以看出,清明档10部电影中,头部项目依旧缺席,以新人导演的中小体量作品居多,与档期的特点基本相符。不过,知名导演和明星做影片监制,几乎成了今年清明档的标配,在业内前辈的保驾护航下,今年清明档的“混战”也将是新生代导演的试炼场。
□扬子

