



习茶艺品茶香 养气质得健康

带孩子习茶艺、品茶香,是放松减压、培养气质、增进亲子关系、养成健康生活习惯的良好方式

□安心 天阳

琴棋书画诗香茶,这是古时大户人家子女自小便要学习的七般雅事,在琴韵茶香中生活,是我们骨子里所向往的。如今生活节奏越来越快,孩子们的课业压力也越来越大,在寒暑假中抽出点时间,带孩子习茶艺、品茶香,是放松减压、培养气质、增进亲子关系、养成健康生活习惯的良好方式。

▶▶ 喝茶是一种健康的生活方式

少儿能不能喝茶?当然能,只要选对茶种、了解茶性、饮用适量,喝茶是适合各类健康人群的,古人经验和现代科学都证明,茶是老少咸宜的健康饮品。

科学家长期研究发现,少儿常饮茶龋齿少六成。普通软饮料中所含的糖和酸,会破坏牙釉质,加速龋齿的发生。美国牙医学会杂志《普通牙科》上刊登的一个新研究报告指出,口味绝佳且具有多种保健功效的茶,是防止龋齿的最佳饮料。

茶叶中含有少儿生长发育所需的酚类衍生物、维生素、蛋白质、糖类和芳香物

质,还含有锌、氟等对少儿发育有益的微量元素。

虽然其中的咖啡因不适合未成年人,但只要合理饮用,茶水对少儿健康十分有益。一般要求是:每日饮两至三小杯,尽量在白天饮用,茶水要偏淡并温饮。

小孩往往比较贪食,腹胀现象时常发生,喝茶能促进消化、增进食欲。适当饮茶能消食除腻,加强胃肠蠕动,促进消化液分泌。茶水中所含维生素、蛋氨酸等对脂肪代谢尤其有用,可减轻油腻带来的不适感。

▶▶ 茶友切磋增强沟通能力

身处信息时代,越来越多的人习惯低头看手机,在微信、微博中交朋友、谈友情,在游戏中消磨时光。然而,那些在微信上滔滔不绝、在游戏中热情洋溢的人,常常走进校门,走上社会,却不敢介绍自己、表达

感情,白白错失了許多机会。

若有一方茶席,时常邀些同学、好友,一主几客一席茶,在冲泡、品鉴茶的过程中,虽是淡淡君子之交,却让朋友间的感情清新、隽永。

▶▶ 修习茶艺有助于培养气质

茶是一种文化载体,品茶是一种生活方式。茶艺以冲茶、泡茶、品茶为载体,茶叶与水的变化又衍生出一系列关于茶的文化。

修习中国传统茶艺,可以在“凤凰三点头”“高冲”“碗泡”等技艺中,感受到这些技艺背后的传统文化。传统茶艺常常在冲泡、品鉴茶汤时,配以琴乐或者插花、挂画、焚香等,各般雅事齐聚在茶席两侧,共同构成品茶的空间,于不知不觉中,将优雅印在骨子里。

修习茶艺的过程,也是培养耐心、静心修身的过程,一壶好茶,是需要茶艺师用心冲泡的,无论是对环境的选择,还是对茶具的处理,水的温度、时间以及冲泡茶叶的量的掌控等都有讲究,慢饮浅酌之中平复了焦躁,心态也会慢慢地平和。

宋亚萍
国家级茶艺技师
安心微艺术空间创办人
笔名安心



扫二维码,关注安心茶坊微信公众号



扫二维码,加安心老师为微信好友



安心茶坊茶艺师徐天阳



我也要喝茶



小小茶艺师



安心茶席



安心茶坊小小茶艺师在切磋技艺