



编者按

且将新火试新茶



一片小小的东方树叶，蕴藏着勾连古今、联通世界的能量。北京时间11月29日晚，中国申报的中国传统制茶技艺及其相关习俗，在摩洛哥拉巴特通过评审，列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

中国传统制茶技艺主要集中于秦岭淮河以南、青藏高原以东的江南、江北、西南和华南四大茶区，相关习俗在全国各地广泛流布，为多民族所共享。通过丝绸之路、茶马古道、万里茶道等，茶穿越历史、跨越国界，深受世界各国人民喜爱，已经成为中国与世界人民相知相交、中华文明与世界其他文明交流互鉴的重要媒介，成为人类文明共同的财富。

当代翻开新的一页，中国茶的故事还将继续讲下去，且将新火试新茶。

以茶为媒 增强中华文明传播力影响力

□ 杨 红

中国传统制茶技艺及其相关习俗 申遗成功 意义非凡。茶是传承中华文化的重要载体 更是文明互动演进的生动佐证。从古代丝绸之路、茶马古道、万里茶道 到今日的一带一路 中国茶叶对外贸易及制茶品茶等茶文化远播全球 是中华文明与世界文明长期交流互鉴的重要标志。

茶叶一直是世界上最受欢迎的商品之一，横跨各大洲的茶业贸易改变着全球口味与饮食习惯。在《茶叶与帝国：口味如何塑造现代世界》一书中，作者埃丽卡

拉帕波特描述了历史上欧洲人如何借鉴而后创新中国茶叶，并在英国和其他全球市场建立对茶叶的广泛需求的过程。她认为，茶业创造了现代消费社会。

当代，茶仍旧是海外民众认知度最高的中国文化符号之一。据相关机构开展的美国民众对中华文化印象 调查显示，茶的知名度和喜爱度位列第六，仅次于长城、大熊猫、中国园林、中国烹饪、功夫/太极拳。

如今，非物质文化遗产已成为国际交流的通用语汇，上述调查结果也恰好证明了这一点。除大熊猫外，其他文化符号全部是我国的文化遗产，且更多的是非物质

文化遗产。太极拳在2020年被列入人类非遗代表作名录，中国烹饪技艺、园林营造技艺，也都是国家级非遗代表性项目。本次入选的中国传统制茶技艺及其相关习俗，更是显性的文化符号，可在民间文化交流、文明互鉴中充分共通、共享。

非遗是全人类的交流工具，有助于密切相互间的关系。各国人民普遍以所在国家、所在地区的非物质文化遗产为傲，也普遍对他国、他文化圈的非遗予以尊重、欣赏。尤其是人类非遗代表作，已然成为世界遗产之后的又一 金字招牌。

党的二十大报告明确提出要 增强中华文明传播力影响力，非物质文化遗产产

作为中华文化的重要组成部分，又因其活态、民生等属性，恰好可成为文化共享、文明远播的最佳素材与最佳载体。

作为文明古国、礼仪之邦，中国可列入人类非遗代表作的项目不计其数，已经列入的昆曲、古琴艺术、中国书法、京剧、二十四节气等，无疑都是增强中华文明传播力影响力的核心资源。如何把我国非物质文化遗产蕴含的中华文明精神、有助于解决人类共同问题的智慧与经验传递出去，促成更加广泛深远的文化交流与文明互鉴，具有重大的现实意义。

（作者系中国传媒大学文化产业管理学院教授，哈佛大学访问学者）

中国茶叶的千年旅程：从茶马古道到万里茶道

□ 吴 鹏

日前，中国传统制茶技艺及其相关习俗 通过评审，列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。在中国古代，茶叶不仅是日用的饮品，更是对外贸易利润的重要来源和维护边疆稳定乃至推动国家统一的工具。从经由西南大山、西北大漠进入雪域高原的茶马古道，到南北纵贯欧亚的万里茶道，无不体现了一片小小茶叶对宏大历史的撬动作用。

在茶马古道，藏地民歌唱，虽然住处各是各，每天生活在一起

茶马古道，顾名思义，就是用茶叶换取马匹的一条贸易通道，主要从西南和西北地区进入青藏高原的西藏、云南等地。雪域高原饮茶历史悠久，根据学界最新研究，早在两汉时期四川地区茶叶传到内地时，藏地先民也开始从云南四川交界的区域品尝到了茶叶。到了唐朝，随着文成公主等和亲公主入藏，饮茶之风在世界屋脊上更加盛行。

据李肇《唐国史补》，唐德宗年间，大臣常鲁公出使当时雄踞青藏高原的吐蕃，公务之余就在帐中烹茶，一解茶瘾。有一次，吐蕃赞普入其帐中，见常鲁公煮茶正酣，就问道，此为何物。常鲁公回道，此乃 涤烦疗渴 的茶叶，一杯下肚不仅解渴，更可消解烦恼，愉悦心境。言语之中颇有自矜之意。没想到，赞普根本不以为意，直说 我亦有之，还让侍从拿来展示给常鲁公，一一指道，此寿州者，此舒州者，此顾渚者，此蕲门者，此昌明者，此崑湖者。寿州、舒州在皖，顾渚在浙，蕲门在鄂，昌明在蜀，崑湖在湘，由此可知，今天湖南、湖北、安徽、浙江、四川等地所产茶叶，在唐朝就已经在西藏地区有所流传。而这些茶叶进藏，走的就是茶马古道。

饮茶可以促进消化、消除油腻、兴奋神经，非常适合长期从事畜牧业生产、以肉食为主的高原民族。当时吐蕃用大量马匹换取唐朝内地的茶叶，赞普设置机构官员专门负责唐蕃茶马贸易，被称为 汉地五茶商。而唐朝鉴于与吐蕃争雄西北、西南的利害考量，也乐得用茶叶换取高原上雄健的马匹。毕竟在高原氧气稀缺的特



茶马古道。

殊地理条件下成长的马匹，对内地平原长大的马匹几乎是降维打击。

德宗时期，吐蕃的饮茶习俗主要是在上层社会中流行，集中在王室贵族和寺庙僧人。当时唐朝吐蕃佛法交流较多，内地佛教中盛行的饮茶之风也传给了藏地僧人。到了晚唐时期，吐蕃末代赞普朗达玛推行灭佛运动，大量僧人流落民间，将寺院中的饮茶习俗传播到世俗百姓中，藏地对茶叶的需求量剧增。而后经由五代十国的接力，中国历史进入北宋时期，对军马的需求也是与日俱增。

中国古代王朝的军马牧场，主要集中在西北和东北两地，一是青海和陕甘西部一带，二是幽云十六州地区。崛起的西夏夺取陕甘西部和青海等地，契丹又割取幽云十六州之地，北宋失去传统养马场，只能将目光投向唐朝便已初具雏形的茶马通道。

宋初在暂时停止与辽的大规模战争状态下，双方转入和平竞争。北宋在河北前

线与辽开展榷场贸易，用茶叶等商品赚回大量利润。辽鉴于与北宋的对立关系，禁止向北宋出口马匹，北宋只有从西夏、大理和分裂的吐蕃各部购买军马。而西夏对北宋一直怀有极大的戒心，故在茶马互市交易上竭力压缩对北宋的军马出口额度。于是，北宋将茶马互市的主要突破点选择在吐蕃诸部和云南大理。

北宋神宗年间，仅在靠近青藏高原的甘肃临洮、临夏一带，就设置了6个买马场。南宋在广西百色一带设立买马司，每年用茶叶换取大理军马，形成宋朝与大理之间的 买马道。经由 买马道，中国的茶叶等商品也通过大理转运至东南亚和南亚。

历经两宋时期茶马贸易的扩大，真正意义上的茶马古道，最终在军事需求和经济利益的双重推动下形成。两宋以相对汉唐颇为局促的疆土，能够与辽、金、蒙元等草原铁骑周旋近三百年，与通过茶马古道互市而来的军马有密切关系。

在长期的贸易交流中，茶马古道更将内地中原与青藏高原逐步连接成密不可分的经济共同体和生活共同体。如藏地一首民歌所唱，山上住的是藏人，山下住的是汉人，虽然住处各是各，每天生活在一起。最终，经由明朝借助茶马古道对西南的持续经略，到清朝前期，茶马古道上互市贸易的中原、西南、西北终于深度融合在一个大一统之中。

在万里茶道 俄罗斯人说，习惯于喝中国茶 很难戒掉

随着茶马古道沿线各个政权在政治上的统一，中原与西南、西北的交通更加顺畅，之前不同政权间的茶马互市制度，逐步转化为不同地区间的经济大循环。于是，中国的茶叶开始寻找新的通道，走向新的世界，这就有了从南北方向纵贯欧亚大陆的万里茶道。



制茶师在进行 福鼎白茶的 萎凋。



采茶工在福建武夷山茶园采茶。

万里茶道，又称中俄茶叶之路，是继丝绸之路后兴起的一条从中国南方直达欧洲腹地的万里茶叶商道。这一茶道全程达1.3万公里，从福建武夷山出发，途经江西、湖南、湖北、河南、河北、内蒙古等地，向北进入蒙古草原，穿越蒙古戈壁，由库伦抵达恰克图，继续向北进入俄罗斯（除标注外，俄罗斯为地理概念 编者注），然后从东向西延伸，穿越广袤的西伯利亚，沿途经过伊尔库茨克、莫斯科、圣彼得堡等城市，最终延展到东欧、西欧地区。

自奥斯曼土耳其帝国兴起后，连通欧亚的陆上丝绸之路逐渐中断。西欧通过大航海从海上打通了欧亚贸易通道，而位于亚欧腹地的俄罗斯，因陆路贸易的中断而无法开辟与中国的贸易新通道。当中国茶叶在西欧声名鹊起的时候，俄罗斯却不知茶叶为何物。直到明朝晚期，沙皇和他的近臣们才品尝到第一口来自中国的茶饮。清朝建立前后，沙皇俄国逐步向远东

读书

□ 徐 飞

现代人喝茶，只需要放一个茶包，开水一冲就好了，简单迅速；讲一些的，就备一套茶具，过几道水，引得围观的人拍手叫好。但是，和古人喝茶相比，我们这些 茶道 就逊色太多了。古人对茶的讲学与重视，大大超过现在。

那么，古代人喝茶到底有多讲究？

魏晋南北朝，喝茶就是胡辣汤

据说，中国茶的历史从神农时期就已经开始，战国时期的《尔雅》中，便有关于茶的记载，其《释木》一篇，讲到桐，苦茶，茶 古音正是chá。但是中国茶史真正的起源，到目前为止仍众说纷纭、争议未定，大致有先秦说、西汉说、三国说。

茶以文化面貌出现，则是在两晋南北朝，最早喜好喝茶的多是文人雅士。

西汉时期，饮茶之风已逐渐兴起，士人王褒在《僮约》中，就写有 烹茶尽具 武阳买茶。同时代的马王堆汉墓中，出土的一只竹筴在其标签牌上写有 檟笱 二字，正是一件盛茶叶的器具。西汉还将茶的产地县命名为 茶陵，即今天的湖南茶陵。不过，秦汉时期，茶并非普通百姓的日常饮品，更多是因其药用效果出现在人们的病床旁。东汉华佗的《食论》中有 苦茶久食益意思 之说，记录了茶的药用价值。

后来，民间出现了煎茶的雏形，即粥茶。根据三国时期魏国人张辑的《广雅》记述，四川人采摘某种树叶，将老叶子制成饼的形状，再放上浓稠的米浆。饮用时用先用水浸泡，再用无焰炭火炙烤，将其烘干变红，再捣成碎末放入瓷盏，注入沸水饮用；也有的再加入葱姜、橘皮，以调和苦涩味。

唐朝的煎茶法

唐朝时期，中国人开始用煎茶法饮茶。因为煎茶法的出现，饮茶之风方才盛极大江南北，开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中以后盛矣。中唐以后，茶已经进入民间，成为老百姓喜爱的饮料。

而茶叶命运的改变，要归功于陆羽。自从陆羽生人间，人间相学事春茶。陆羽著有《茶经》三卷，对茶论述详尽。他提倡饮用以茶饼碾碎而成的末茶，茶末以米粒大为宜。首先，煎茶前先烤茶，将饼茶用高温 持以逼火，煎前经常翻动，屢其翻正，否则会 炎凉不均，烤到饼茶呈 虾蟆背 状时为适度。烤好的茶要趁热包好，以免香气散失，至饼茶冷却再研成细末。

与此同时，将鲜活山水放在茶釜中煮，当烧到水有 鱼目 气泡，微有蒸，即一沸 时，加适量的盐调味，并除去浮在表面、状似 黑云母 的水膜，否则 饮之则其味不正。接着继续

古人喝茶这件小事

烧到水边缘气泡如 清泉连珠，即二沸 时，先在釜中舀出一瓢水，再用竹箬在沸水中边搅边投入碾好的茶末。如此烧到釜中的茶汤气泡如 腾波鼓浪，即三沸 时，加入二沸 时舀出的那瓢水，使沸腾暂时停止，以育其华，这样茶汤才算煎好了，可以舀出饮用。

陆羽还主张，饮茶要趁热连饮，因为 重浊凝其下，精华浮其上，茶一旦冷了，则精英随气而泻，饮啜不消亦然矣。另外，饮茶时舀出的第一碗茶汤为最好，称为 隽永，以后依次递减。到第四碗以后，茶味就已经没有了。《红楼梦》里就讲，一杯为品，二杯即是解渴，三杯便是饮牛。

陆羽之后，煎茶法继续被发扬光大，斐汶撰《茶述》，张又新撰《煎茶水记》，温庭筠撰《采茶录》，皎然、卢仝作茶歌，乘势发展，使中国煎茶道日益成熟，茶艺具备了备器、选水、取火、候汤、习茶等五大固定环节。如今，日本的煎茶道保留了煎茶道的精髓，并在此基础上有所创新。

宋朝的点茶法

晚唐时，唐人又发明了一种 点茶法，即用小勺把茶末分到几个碗里，一边冲入滚水一边快速搅动，让茶末跟滚水充分混合。点出来的茶汤，上面会泛出一层乳白色的泡沫，以泡沫鲜白、久聚不散为最佳。看煮出来的茶，就能评价煮茶人茶艺的高低。点茶法能发挥末茶的特点，加上注水时要注意对水流、水量、落水点的掌控，有颇多讲究炫技之处。

不过，点茶法 在宋朝时才成为饮

茶的主流方式。

宋人特别讲究茶饼，味道上追求 香甘重滑，不喜茶中苦涩原味，并以茶色纯白为上真。为了制作理想的茶饼，他们在工艺上精益求精。首先精选原料，只选取茶叶的茶心一处，用泉水浸渍，然后上锅蒸，再用小榨榨去水分、大榨榨去茶汁，以求色白味甘；榨过之后，将茶放在盆里研碎，好的茶饼一般要研磨一天以上，等到盆中膏状物均匀细腻后，再加入龙脑等香料，和上香米熬成的薄粥，一并揉成茶饼。

费了这么多功夫制成的茶饼，因为有淀粉，样似牛乳，因掺有香料，口味甘香，与之前粥茶法下的咸汤茶味道截然不同。

茶道大师制作的茶饼，价格堪比如今的学区房。宋仁宗时蔡襄制作的 小龙团，一斤售黄金二两，还极难买到，时人称 黄金可有，而茶不可得。宋徽宗时，郑可简用 银丝水芽 制成 龙团胜雪，每饼不但售价四万钱，还需要摇号限购。

当时的人对于点茶也非常讲究。首先，要将茶饼烤干、捶碎，再用茶碾细细碾成茶末，茶末碾得越细越好。随后将茶末倒入筛茶的茶罗中，筛取细碎茶末放在茶罐中，以备饮用。接着，先将茶盏烧热，这是为了避免开水注入冷茶盏降温影响口感。茶盏烧热后，用长柄小勺从茶罐中舀茶末置于盏中，倒入一点开水将茶末调匀，再用长嘴茶壶注水，同时以筷子、长柄勺或是筴（圆形竹刷）搅匀。搅匀之后，再注入更多的水，水的标准是 蟹眼已过鱼眼生，腮眼欲作松风鸣 的初沸之水。

最后一步是调茶，须得 先搅动茶膏，渐加击拂，手轻笼重，指绕腕旋，达到 上下透匀，如醇羹之起面。疏星皎月，灿然而生，直到茶面上银光翻涌，才算是点好了一盏茶。

由于点茶手法太过讲究，是个名副其实的高技术活，所以宋朝有钱有闲的人常以 斗茶 为乐，比试高下，规则是多人共斗或两人捉对 厮杀，三斗二胜。斗茶主要考量茶和水的融合程度，搅动茶水转动，先在茶盏上留下痕迹的算输。茶色纯白，比斗时盛在黑盏中最为明显，最受福建建阳的建窑所出产的黑色茶盏，最受当时的人欢迎。苏轼、苏辙兄弟就喜欢跟人斗茶，还专门写过斗茶的诗词。

元明不再讲究泡茶法

到了元朝，随着饮茶群体的扩大，国人不不太讲究茶道了，毕竟煮茶实在太耗费时间和精力，真不如把茶叶直接用水泡着喝。从那时起，中国人便在采茶后将茶叶烘干，直接在茶壶里泡茶喝，茶叶不再掺淀粉、香料，也不再制饼、碾末。陆羽茶一起消失的，还有用来制作末茶的一系列复杂茶具，只有装开水的长嘴茶瓶变为茶壶，继续被人们使用。

明代皇帝喜欢泡茶喝。洪武年间，朝廷提倡节俭，下令禁止制作高阶茶饼，由此，散茶基本一统 江湖。既然大家都泡茶喝，那么泡茶 的工艺便与时俱进。由于紫砂的透气性适合泡茶，新的茶文化开始流行，紫砂从明代崛起，皇帝百姓都喜欢。这种壶也便于携带，一直流行到如今。

由粥茶、煎茶、点茶到泡茶，饮茶方



茶具。

式的小小转变折射的是古人生活方式的转型。不过现代社会，依然有人坚持用煎茶、点茶等传统饮茶。从一个叶茶到一个杯、一张桌，再到一个房间、一座城市、一个国家，茶已融入我们的生活。每个人都可以留一点时光给自己，去品茶、去做一些讲究的小事，找回内心对精致的向往。（作者系青年历史学者）