



游子的南江河情缘

□ 熊寿安

优秀的同学。受此打击，我找到郝永正校长要求去最边远的镇坪县工作。郝校长认为我喜欢写作，就答应了我的要求，并承诺联系时任镇坪县教育局局长的老同学分配我到县文化馆工作。可偏偏天不遂人愿，1983年的一场特大洪水洗劫安康，导致郝校长未能与老同学取得联系，我到镇坪报到之后直接被分配到城关小学任教。

当时，镇坪的交通条件十分落后，每天往返镇坪安康的班车只有一班，天不亮就始发，210公里的路程却要行驶十几个小时。因为几乎全部是土渣路，所以班车到达终点时，我们往往都变成了一个个“灰人”。镇坪的街道也是土路，大部分职工都养猪，街道上随处可见猪游荡，到处是猪屎街。每年枯水季节，电灯基本成了“摆设”。我闲暇的时间除了看书，就是写作。挎一个包，置一个本、一支笔，路上没有人的小溪旁，天马行空，创作小说。1985年春，我在镇坪创作的第一篇散文《镇坪三题——山·水·人》，首次在《安康日报》“香溪”版面发表，像一颗文学卫星发射，在当地引起了极大轰动，县里几家单位都跑去教育局要人，我一夜之间成了镇坪县里的“香饽饽”。局长也“惜才”，干脆谁都不得罪；这人我们教育局自己用。于是，那年暑假我就被借

调到了教育局从事编撰“文教志”工作。

从那时起，我一下觉得自己就是块搞写作的“料”。创作激情格外高涨，每天笔耕不辍。先后在《安康日报》等报刊发表“豆腐块”散文、诗歌和报告文学等文学作品近百篇，身边爱好文学的文友也越聚越多。1986年，因为受举国文学创作热潮影响，我们组织发起创立了“南江河”文学社，并创办了油印社刊《南江河》。后来我调县文化馆工作之后，又继续编辑刊印《南江河》，使这本散发着油墨馨香的地方小刊，不断续写着镇坪爱好文学处子的文学梦。

再后来我转行做了行政工作，《南江河》也随之“夭折”。但我一直坚信，“南江河”始终种在我们的心理，流淌在我的心怀。世间轮回，2012年，组织上安排我到刚刚成立的县文联担任党组书记，这一下我又得以“量才适用”。经过努力，《南江河》又得以复刊，《南江河》重获新生。2022年底，我年满退休，但新生的《南江河》却如一面熠熠生辉的文学旗帜，召唤一批批文学青年继续抒发着他们的“南江河”情缘。

一段情，一世缘。我依然固执地成为一名《南江河》忠实撰稿人，这便是一位异乡游子的“南江河”情缘。

捧读李茂询先生的鸿篇巨著《西域英雄传》不由感触良多。

先生青年时代钟情文学，感时伤事，将那个特殊年代自己的困惑与不解诉诸文字，此后搁笔16年。一个热爱文学并具天赋的人痛失所爱教了多年数学。

欣逢清明盛世，先生已逾不惑之年，但文学梦并未消弭，老骥伏枥，重拾旧好，精神勃发，笔耕不辍。从1982年起，他陆续有高质量大量数量的小说、散文、报告文学和曲艺、民间故事等文学作品在中省市报刊发表，如一缕清风吹拂文坛，赢得读者的广泛喜爱与好评。先生在仕途正顺之时，清醒认识到此非己长，毅然离开政坛钻进书斋，在文学的海洋尽情畅游。

先生做人作文都有近似苛刻的要求。做人认真、严谨、一丝不苟。为文厚积薄发、精益求精。在出书成风、泥沙俱下中，不急不躁，一门心思地精雕细琢。2018年，先生75岁时才出版首部散文集《瞬时玄灵》。作品一以贯之的语言精练优美、清新明丽，情感细腻丰沛、真挚感人，意境深邃高远、耐人回味，是赏心悦目、养性怡情的难得美文。曾被《人民日报》刊发的散文《细雨霏霏稻草街》，用诗一般的语言，描绘了一幅细雨斜风、空山朦胧、淡烟疏柳、温馨幽远的陕南乡村山水画卷。读之，使人有身临其境、愉悦舒心、乐而忘返的美妙精神享受，是文坛艺苑不可多得的一朵绚丽的奇葩。

先生晚年，家庭出现变故，使先生忧心如焚、疲累交加，但仍矢志不渝，愈挫愈勇，先后有散文集《水润花开》、短篇小说集《拈花入尘》问世。特别是在近耄耋之年，将巨大的悲痛深埋心底，以杜鹃啼血的悲壮，以每日笔耕10小时3000字的速度，进行150万字长篇历史小说《西域英雄传》的创作。这部酝酿30年、写作3年的巨著，终于在他年满八十高龄的2023年3月，由陕西人民出版社出版发行。先生这种超越常人的意志力，和为文学而殉道的献身精神令人感慨唏嘘。

《西域英雄传》以张骞使节团第一次出使西域为主线，全景式地展示张骞及英雄群体13年中，历经艰难险阻，以旷古绝今的惊人意志和毅力，完成了“凿空”西域、开拓出丝绸之路的光辉使命。讴歌了中华民族坚韧不拔、敢于牺牲、勇于开拓的爱国主义情怀，以及海纳百川的和平外交理念。

先生为了完成《西域英雄传》这部作品，构思时就“决定写出一部不同于文学名著，也不同于二月河的帝王系列、金庸武侠小说的文学样式。以一种全新又具有传统的民族文化形态，呈现给广大读者。所定的基调，必须集人民

作家感悟

『凿空』西域与『凿空』文学

□ 黄远存

性、文学性、史诗性、民族性、艺术性于一体。”为此，先生遵照“大事不虚，小事不拘”的创作原则，对重大历史事件必须有据可考，也兼采用传播久远的民间故事。先后查阅考证了大量资料，从当时大的政治、经济、军事活动，到武术兵器、民族服饰、习俗礼仪、地理、气象等知识无不涉猎。对人物中上至皇帝、单于、文臣、武将，下至五行八作百姓300多人物性格、生平、事迹，都精心构思，谙熟于心。真正写作三年里，基本一气呵成，鲜有大的变动。写作时先生闭门谢客，足不出户，常常顾不得吃饭、休息，以致肝病复发，疼痛难忍。但先生硬是咬紧牙关，强撑病体，以惊人的毅力完成这部煌皇历史巨著。与大英雄张骞“凿空”西域相比，李茂询先生何尝不是在“凿空”历史文学之旅呢？

作品叙述上，文字简洁明快、鲜活流畅，场景表现宏大壮阔、气势如虹，人物刻画精准细腻、惟妙惟肖，情节设计云谲波诡、引人入胜，内容丰厚充盈、耐人回味，对各种细节的描写，更是细致入微，生灵活现，给人以置身其中、触手可及的现场感。这部书以张骞、堂邑父、秦自乐、由天平等为代表的大汉使节团历经千山万水、克服重重困难出使西域各国、打通丝绸之路、传播中华文化的英雄壮举进行了全方位、立体式地集中展示。堪称一部以独特的视角，书写传统民族文化形态的波澜壮阔、荡气回肠的英雄史诗。陕西人民出版社认为，“这部小说精雕细刻，文学价值巨大。其恢宏博大的故事结构，生动鲜活的人物塑造，波澜起伏的情节设置，场景还原式的细节描写，典雅优美的文学语言，间以辞采华茂的诗文篇章和热情奔放的西域民歌，使整部小说文采斐然，回味无穷。相信本书出版之后，定能得到广大读者的认可和喜爱，为陕西乃至中国文学增光添彩！”

先生潜心向学，志趣高雅，书画音律，广有涉猎，尤其对篆、隶、行、楷、草悉心研究，颇有心得，对甲骨文、金文的演进也有独到认识。他的书法风格峻拔，古朴厚重，气韵醇然，曾屡获全国奖项。后因全身心投入文学创作，此道暂时搁置。

先生穷首皓皓，锲而不舍的勤奋、刻苦精神和甘于寂寞、节操自守的高贵品质，堪称德艺双馨、人中翘楚，非一般人所能企及，是我辈学习的榜样永远的楷模！

我作为一个才疏学浅的后辈晚辈，无力也无力对先生及先生的作品品头论足。只是怀敬畏与感恩之心，将先生大作拜读后的粗浅认识汇报如是，可谓班门弄斧，挂一漏万，权当抛砖引玉。欲见真经，敬请大家翻开先生著作一睹为快。

知往 鉴今

我一直很虔诚地笃信缘分之说。我们常常站在缘的路口，似乎不经意间就与一份缘分邂逅。有时候，这一份缘就是一世缘。

我从小就喜欢阅读。大概从四年级开始，就陆陆续续地阅读了《林海雪原》《钢铁是怎样炼成的》《红楼梦》等长篇小说。因此，我的语文成绩向来不错。第一次萌生写作的念头，和源于一次高中数学课。我天生对学习数学错误地排斥，尽管老师在讲台上讲授得十分卖力，我却一直躲在课桌下偷看小说。数学老师当然不干，让我站起来听课。我当时也来了性子，和老师较上了劲对着干，弄得老师很没有面子。那时我就暗下决心：将来一定当个作家给你瞧瞧。

1981年，我以安康县流水中学总分第一的成绩阴差阳错地被师范学校录取，并莫名其妙地担任了学生会学习部部长和校广播室播音员。期间写了一篇散文，被《汉江文艺》刊载，挣了5元稿费，高兴得心花怒放，添了3元邀学友一起美美地吃了一回馆子，好像吃了两笼小笼包，还喝了酒。1983年毕业前夕，经拟定分配到一家新闻单位工作的袁泽强先生推荐，我本来也有一次去新闻单位工作的机会，可是后来该单位来人考察时可能没有看上，挑选了另一名

读书 时光

若是心灵敞开的人，喜欢写作的人，就爱用阅读打开春天。

我习惯随手一本书，放在床边，晚上睡觉前，读一读不计时间，想睡了就把书放下；到了第二天早晨醒来，若是还早，就拿起来再看看。当然这里说的“书”，是书籍，也可以是杂志或是报纸。

俗话说，一日之计在于晨，晨读对活动大脑，唤醒梦想，打开思维，释放潜能，激发活力很有作用，还会开启一天的快乐心情。俗话说，一年之计在于春，早读的时光，就好比春光阅读，感悟到美好的时光，萌动一季又一季的愉悦心境。

春天春意盎然，春风春声春清闲。双休日我爱趁锻炼之际，走出家门，走出小城；到田野去走走，到河边去转转。若是步履走到了，就依偎在一棵大树上，欲端坐在水坎边，拿出随身携带的一本书，一边歇息一边阅读，那是很惬意

世相 漫笔

我是个简朴的人，简单的头脑，简单的心胸，简单的语言，简朴的生活。渴了就喝水，困了就睡觉，快乐就欢笑，伤心就流泪，孤单就看书，很少有妄想，很少有抱负，因为简朴，所以轻松，因为轻松，所以快乐。不因攀比而困惑，不应贪婪而费神，不求一出生荣华富贵，只求保持一颗简单的心。

书云：“大道至简，繁在人心”，抛开世俗的烦恼，做自己喜欢做的事，拨开浮华的烟云，擦开生活的面纱，品味五味人生，笑着花开花落。人生活在这世上，欲望越多，负担也就越多。理想越多，顾虑越多，想要的越多，烦恼就会越多。

在快节奏的当今社会，生活与工作压力大，身累心累已成为人们生活的一种新常态。倘若你能顺其自然，放下名利抛开心中杂念，每天留点时间读读书，品品茶，自由在地过简朴的生活，才是有远见的生活方式。

俗话说：“生活——就是生下来，活下去”。其实，生活原本是一杯白开水，可有人总要给他

文史 春秋

“低低门前两桑树，忆君别时桑下去。桑树生叶青复青，知君颜色还如故。”

这是明代诗人王祜吟诵桑树之诗。桑树是国际公认的“东方神木”，其树叶是《本草纲目》中的“茗神仙叶”，已被国家卫生部确定为“药食两用”的功能性食品。

桑为桑科桑属落叶乔木，其叶、果、枝、根皮均可入药；叶还可饲蚕，木材可制器具，是经济价值很高的树种。桑的嫩芽含有黄酮化合物、香豆素、氨基酸、生物碱和芳香油等，经炒制后是一种很好的保健饮料；每年春天采摘桑树嫩芽，先在竹匾内摊放，使其轻度萎凋，然后采用绿茶的加工方法，如果翻炒杀青，再揉捻、解块、烘干，即成桑芽茶。桑芽茶同样具有绿茶般的清香，滋味爽口，对感冒、头痛发热、咳嗽都有明显疗效。

桑叶可以入药，嫩芽经炒制后可当茶饮，是一味良好的保健饮料。桑芽茶的香味与用前绿茶难分高低，同样具有滋味爽口，回味甘醇，汤色嫩绿明亮，饮后满口留香的特点。它含有黄酮化合物、香豆素、氨基酸、生物碱和芳香油等

往事 并不如烟

“生儿育女”

张朝林

晨曦，在鸽子“咕咕”的叫声中点亮。

起初的大坡梁一片淡红，薄薄的晨雾缭绕，接着，变成绯红、变成深红，变成亮红，亮得耀眼。一轮红日攀上大坡梁，刹那间，一束束红光扑过来，我也被照耀得通红。

鸽子白平和银翅飞上屋顶，踏着屋顶的晨曦，白平围着银翅叫，银翅不理睬。接着，银翅展翅而起，白平也闪电腾空，紧追银翅。它们在庄园上空盘旋几圈，朝太阳升起的大坡梁飞去。那是一岭一岭的山梁，是草籽和虫子的家园。

总在担心白平和银翅，会不会遇上了凶猛的鹞子？它们在草丛里找食物，会不会遇上野猫？它们会不会迷失回家的方向？会不会逃到有鸽群的人家去？

总算熬到了放早饭放学，我匆匆往回跑，远远地看到白平和银翅卧在屋脊上晒太阳，悬着的一颗心落下来。

“大哥，快看呀！白平上到银翅的背上了！”二弟跑进屋里摇醒午睡的我。

屋脊上，银翅淡定地卧着。白平低着头咕咕直叫，不停地用头轻轻撞向银翅，银翅轻轻地点点头，白平跳上银翅的身上，洁白的尾巴不停地闪动。良久，白平跳下来，卧在银翅的身边，轻轻地给银翅梳理羽毛。银翅只管用嘴啄自己脖子上的羽毛。不一会，白平又重复同样的事情。

母亲看着我俩痴痴地望着它们干那样的事情就嚷嚷了：“看啥哩看！还不害羞？”我俩逃到了杏树下。

一次，白平和银翅飞出去多半天没回来，可急坏了我，满世界找它们，大坡梁找过。阴沟坡找过，喜群家找过。最后，在唐家表叔家的屋顶找到了它俩。它们混在表叔的那群鸽子中，噢，这是白平第一次背叛我，领着“新娘子”偷偷熬娘家了，可气可恨可笑。气的是它们忘恩负义，恨的是枉费我的心机，笑的是白平没忘初心。

它俩在鸽群中转悠，相安无事。可是，我不停地喊白平、银翅。它俩无动于衷，把我当成了陌生人。哎，没良心的东西，让我伤心透了。

白平和银翅，开始衔鸡毛、稻草入鸽子窝了。母亲说，白平要当“爸爸”了，喜得姊妹们逢人便说：“我家银翅有喜啦！”

好几天，不见银翅出窝，只是偶尔从窝里飞下来，找吃的。母亲特意给银翅撒一把麦子吃，吃完喝吧，它又飞进窝里，一蹲又是半天。

白平也很少朝大坡梁飞去，屋脊上转悠一阵子，又飞到鸽子窝顶。母亲说，这是银翅在下蛋，下完两枚后，可以换着孵蛋了。

一次，银翅飞向大坡梁找食去了，我搭上梯子，爬上鸽子窝顶，看见白平在孵蛋，一对红红的眼盯着我，看不清几枚蛋，我用手拨开白平，遭白平狠狠儿啄，手背留下几个血点，吓得我赶紧缩下来。

一天，从鸽子窝落下来捣碎的蛋壳，蛋壳里面还有湿漉漉的蚕丝。

第二天，鸽子窝里传来唧唧的叫声，白平和银翅更加勤奋了，一会飞出去，一会飞回来，它们在给小宝宝打食，每当白平或者银翅飞进窝里，唧唧的声音更大了，不一会又平静下来。

趁白平和银翅双方飞出去的时候，我摸上去，看看小鸽子，黄黄的嘴，黄黄的绒毛，鼓鼓的肚子，两只嫩红的翅膀嫩，弯弯曲曲的血管都能看见，屁股上竖起一个肉柱，我用手轻轻碰它们，它们轻轻啄我，可爱的小宝宝。

银翅飞进屋里，看见我趴在鸽子窝边，一边在屋子里乱飞，一边咕咕乱叫，好几次朝我的头上俯冲下来，一泡鸽子尿落在我的头上。它是担心我伤害它的小宝宝，和我拼命了。我急忙溜了下来。它飞进鸽子窝，喂饱小鸽子，堵在门口不停打量我。哎，银翅，你们都是我的宝贝。

两只小鸽子的羽毛越来越丰满了，洁白的羽毛点缀着少许的黑毛，个头大的，是个花头，两只翅膀上各有三根黑毛，尾巴也有四根黑毛，俨然是一只虎头鸟，给它起名“虎头”。个头小的只有嗓子有几撮黑毛，给它起名“花脖子”。它们都想挤在门口伺嘴。

一天，白平、银翅领着两个小鸽子飞上了屋顶，好奇的小鸽子，偏着头，看看屋后苍翠的竹林，看看门前高大的杏树，望望远处的大坡梁，闪动着翅膀。一群麻雀从竹林里落到屋顶，在鸽子周围叽叽喳喳乱叫。银翅起飞了，个头大的雏鸽跟着银翅飞起来了。个头小的雏鸽，闪动好几次翅膀，就是飞不起来。白平啄它，它又展翅，依然飞不起来。再次啄它，它又闪翅，依然飞不起来。这时，银翅领着虎头雏鸽绕庄园飞了几圈之后，落下来，银翅围在个头小的雏鸽咕咕叫。这是在埋怨还是鼓励？

一个红霞满天的早上，白平、银翅领着两只乳鸽起飞了，绕着庄园，一圈，两圈，三圈，之后朝着有云彩的大坡梁飞去。

阅读打开春天门

□ 陈绪伟

的一件事。这时，有清风翻动书页，有花香飘逸书芳，有阳光点数书行，有鸟语朗读书文，还有故事曼妙书魂，思维就产生无穷的遐想。

晚饭后漫步河滨路，路灯桥灯灯火通明，然后轻松兴致地回到家里，便又是一个读书的景象。我的习惯是爱阅读散文小说，妻子爱看舞蹈和服装杂志，儿子一般喜欢电子报刊或时事参考，孙子们当然爱看儿童读物，更喜欢缠着我给他们读童话故事。家里这会儿，电视不开，手机放下，电脑关闭，气氛与“这里的黎明静悄悄”很相似。我们一家人就这样，温馨而美好地阅读春天。

有人说阅读不一定要看书，看手机文章也一样。我的看法决然不同，我感觉读书是快乐的，同样也是有力量的。认真读书，可以读得春暖花开，读得心花怒放，可以让烦躁的心情变得安宁平和；仔细读书，可以读得性格开朗，读得心胸敞亮，可以让迷茫的心思找到明确的方向。思考着读书，自己的感悟就会“随风潜入夜，润

物细无声”；辨析着读书，自身的力量就会“晓看红湿处，花重锦官城”（杜甫《春夜喜雨》）。

俗话说：人不可貌相，海水不可斗量，为什么会有这样的说法呢！因为就像读者熟知苏轼的“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华”（《和董传留别》）诗句意思一样，虽然生活中身上包裹着粗衣劣布，但胸中有学问气质自然光彩夺人。不管是谁，只要多读书，读好书，真读书，知识自然会长，视野自然会开阔，思维自然更敏捷，方向自然更正确，步履自然更给力。

家有书香，门第兴旺；人有书香，自然光亮。沏一杯绿茶，捧一本爱书，让时间的思维，在书海里自由巡航，自然会体验到“读书不觉已春深，一寸光阴一寸金”。渐渐我们的心理，就会潜润在浓厚书香里；不经意我们的思魂，就会憧憬在灿烂春花中。

想想最幸福的事：文开心扉一盏灯，阅读打开春天门。

崇尚简朴的生活

□ 王朝和

加上饮料，加上咖啡，加上糖。人，真正需要的东西并不多，古人云：“家有黄金万两，不过一日三餐；家有良田千顷，不过夜眠七尺”。简朴的衣食住行，被人们不断包装，修饰加码，人的欲望也跟着膨胀。家里没用的东西越堆越多，复杂的关系，压得人心疲惫，喧闹的城市，繁杂的人群，钩心斗角，尔虞诈诈，让人伤痕累累。

现代社会，人们追求的太多，简单的生活越越复杂。我记得有人统计过：一部高档手机，70%的功能是没用的；一款高档小车，70%的设置是多余的；一栋豪宅，70%的面积是不常用的……可是，人们永远在70%的奔波忙碌，而人们需要的却仅仅是那不多的30%。因为生活带上了太多华丽的枷锁，我们才会被负重，心灵得不到释放。所谓“简朴生活”，并非物质上的匮乏和精神上的贫瘠，而是删繁就简三秋树，取其精华的生活方式。简朴而不是简陋，我们无须感叹人生，无须羡慕命运，扎实地走好自己的人生路，执一颗平常心，简简单单过日子。

桑芽茶

□ 韩星海

成分，对感冒、头痛发热、咳嗽有明显的疗效。人们饮用桑菊感冒片可治疗，主要成分是桑叶和白菊花。

对于茶叶生产者来说，桑芽茶制法比较简单，春天采摘初萌发的桑芽后，在室内竹帘或竹匾内摊放几小时，使它轻度萎凋失水，再放在饭锅内翻炒杀青（它与做绿茶的杀青雷同），随后适当进行手工揉捻、解块、烘干，即成桑芽茶。如采用制茶机械，则与制烘绿茶的方法一样。

桑树浑身都是宝。目前在陕西境内，桑芽茶属于安康市石泉、汉阴两县最优势，形成了产业化，药用代茶饮在市场上有了批量和品牌，并有了“知名度”。关中一带也有桑树种植生产，则是以养蚕为主。

“鎏金铜蚕”惊现石泉，“丝绸之路”蚕桑古镇。2022年6月17日，为了弘扬桑茶文化，打造企业品牌，石泉县一茶企邀请笔者前去为消费者讲解桑与茶关系，当时有人会问：桑叶茶的功效作用是什么？

根据自己多年调查研究，结合中医家养生，

人这辈子，有人羡慕你，有人讨厌你；有人嫉妒你，有人看不起你，没关系。生活就是这样，你所做的一切不能让每个人都满意，不要为了讨好别人，而丢失自己的本性。一样的眼睛，不一样的看法；一样的耳朵，不一样的听法；一样的嘴巴，不一样的说法；一样的人心，不一样的想法；一样的钱，不一样的花法；一样的人，不一样的活法。

总之，心灵简朴，世界就简朴。万千紫花落尽，唯简朴最好，尝尽人间百味，唯简朴最美。简朴，就是减损内心的欲望，从繁杂的思绪中解脱，秋云消散，两眼通透，内心充盈，烦恼尽除。虽然我没能能力打造好自己的人生，但70多年的岁月，让我悟出了生活的真谛——生活越简朴欲望越少生活质量越好。

人生暮年，老骥伏枥。正如著名作家贾平凹所说：“无忧何必去饮酒，清静常品紫阳茶”，以一颗简朴的心，面对世事，不再费力地活着，过简朴的生活，做个简朴的人，努力做一位对社会有益的简朴之人，做一位正能量的简朴之人。

实践认为它具有凉血止血、清肺润燥、平肝明目等效果。因为桑叶茶性寒，对于血热妄行导致的吐血、咳血、尿血、便血、鼻衄、齿衄、舌红苔黄、发热口渴、烦热烦躁等病症就有一定的调理效果。桑叶茶还能够清肺润燥，适合肺热咳嗽的患者饮用。此外，桑叶茶归肝经，具有平肝明目的作用，能够调理肝阳上亢，症见目赤肿痛、眼目昏花、头晕目眩等症状。

特别需要提醒的是适宜人群属于血热妄行者、肺热咳嗽者、肝阳上亢者。但也有禁忌人群，如外感风寒者、脾胃虚寒者不可用。而且不宜同食，尤其是桑叶茶不宜与含金属离子的西药同服，比如氢氧化铝制剂、亚铁制剂等，以免形成难以消化的络合物，增加肠胃负担。

生活中最为简便的方法是泡茶法，取适量桑叶，清洗干净后切成碎片，放入杯中，加入适量的开水，泡十分钟左右即可饮用。若患有以上病情者，长期饮用，大有益处。这正如宋代徐照诗中写道：

“中妇扫蚕蚁，挈篮桑树间。小姑娘新茶，日斜下前山。”