

在奥克兰，黄巧玲建立点茶驿站——

华人社区

## “让更多人看到中国点茶之美”

本报记者 杨宁

美国芝加哥第44届华埠夏令会举办

## 侨界关注

“白乳浮盏面，如疏星澹月。”宋代点茶位于江苏省镇江市润州区非物质文化遗产名录之列，流传千年，是中国茶文化的典型代表之一。

在新西兰，黄巧玲加入宋代点茶的传承队伍，建立点茶驿站、传播点茶文化，将中国点茶之美传扬海外。



五月二十七日，黄巧玲在奥克兰中国文化中心举办的“茶和天下·雅集”活动中展示宋代点茶。

## 结缘茶道，传承文化

黄巧玲祖籍广东，饮茶是她日常生活的重要组成部分。移居新西兰后，她偶然了解到宋代点茶网络课招生信息，马上报了名，加入宋代点茶传承班的线上学习。

在新西兰，不容易找到点茶工具。黄巧玲说：“为了不耽误课程进度，我只能先用抹茶茶粉和茶具作为替代。”

初学时，沿袭古法的点茶练习让黄巧玲头疼不已。炙茶、碎茶、碾茶、罗茶、入盏……每一道工序都是对耐力的极大考验。茶粉调膏、击拂技巧、注水手法的练习，对气息控制、感悟能力和个人毅力等方面有极高要求。

为掌握点茶技艺，做到茶汤纯白、沫饽“咬盏经久不散”，黄巧玲勤学苦练。她说：“学习点茶是一个复杂又枯燥的过程。茶粉要精确到零点几克，每个动作都需要重复练习数月，每次练习完都感到手酸无力。是对中国茶文化的热爱，支撑着我坚持了下来。”

3年后，她的点茶技艺和实践达到非遗传承人宋联可撰写的《宋代点茶传承体系》标准。黄巧玲成为宋联可的入门弟子，加入了江苏省镇江市宋代点茶传承团队，成为一名宋代点茶技艺海外传承者。

“师父希望我将点茶文化带到海外。”黄巧玲说。宋代点茶传承团队的使命是“让点茶成为令世界尊敬的中华茶道”，这启发她探索在海外传承中华文化的更多

可能。“我计划将来到加拿大生活。如今身在新西兰，我希望将自身所学传递给年轻侨胞，让宋代点茶文化在新西兰得到传承。”

参加新西兰一个中国传统文化体验馆中心的交流活动时，黄巧玲遇到了自己的学生——痴迷于传统文化的胡若莹。

“老师展示了宋代点茶的工具和步骤，我立即被这种特别的茶文化吸引了。”胡若莹回忆，宋代点茶激发了她的学习热情。刻苦练习后，胡若莹正式拜黄巧玲为师，也加入了传承者的队伍。

## 展示茶道，受到喜爱

2020年，黄巧玲在新西兰筹建了宋代点茶奥克兰驿站，胡若莹协助管理。她们深入新西兰各个社区、学校展示点茶。精致的茶台、独特的茶艺吸引了一大批海外侨胞和外国友人。

“这个茶具叫什么名字？”“茶具很漂亮，在哪里可以买到？”每当点茶结束，观众都会饶有兴趣地围着点茶台提出各种问题。胡若莹说：“遇到特别感兴趣的观众，我们会邀请对方亲身体验点茶。我总会听到‘原来点茶这么难’的感叹，但他们那股认真劲让我感受到大家的由衷喜爱。”

一次活动中，一位新西兰老先生在点茶环节结束时风尘仆仆地赶到。黄巧玲回忆：“老先生听闻有中国宋代点茶展示活动，特意远道而来，希望能观赏、品鉴。于是，我重新布置茶座，为他点了一盏茶。他

品尝后露出了满意的笑容，表示不枉来这一趟。”

今年，胡若莹接到了中国驻新西兰使馆举办的“茶和天下·雅集”活动任务——表演宋代点茶。时间紧迫、演出经验不足让她压力不小。她说：“担心在台上出错，我找老师补课，又熬夜整理出点茶的文言文资料，翻译为白话文后，再译为英文，希望能从容应对现场观众的提问。”

当天表演结束后，嘉宾上前品茶，纷纷称赞胡若莹展现的风雅与茶艺。“直到那时，我悬着的心才算放下了。”深感荣幸与自豪的胡若莹更加坚定了传播点茶文化的决心。

每逢当地学校假期，黄巧玲与胡若莹都会前往各个学校，开办点茶体验课。“有些外国学生对点茶很感兴趣。每次体验课后，总有不少学生表示想要深入学习点茶技艺。看到点茶那么受欢迎，我打心眼里高兴。”黄巧玲说。

## 守住根脉，改良创新

“曾有观众好奇地问我，点茶是不是日本的。我解释说，这是中国宋代点茶，并向他介绍了中国点茶与日本抹茶的关系和区别。”黄巧玲说，“近年来，随着多部中国古装电视剧热播，宋代点茶被更多中国观众所熟知。但在海外，宋代点茶的知名度还不高。宋代点茶文化底蕴深厚，我们有责任在海外将其发扬光大。”

每次展示点茶，从服饰妆发、茶座布置

到点茶步骤，黄巧玲与胡若莹都会努力仿古，并穿插讲解宋代点茶的历史和文化内涵，希望现场观众能多感受点茶的魅力。

对于胡若莹而言，点茶带来的文化归属感，是她坚持学习和传播点茶文化的重要动力。“在海外生活，我常常怀念家乡的文化氛围。老师带我进入了宋代点茶的世界。茶台前几小时的静坐，能让我在与中华传统文化的对话中更加深刻地体会到归属感。”她说。

如何拉近海外民众与宋代点茶的距离，是黄巧玲与胡若莹格外关注的问题。“谈到咖啡拉花，很多人都熟悉。但鲜有人知的是，千年前的中国宋代，点茶中的茶百戏就已在饮品上作画这件事做到了极致。”黄巧玲说。

“注汤幻茶成诗成画。”仅用茶、水二物便能在茶汤中显示文字和图像，外国观众总忍不住称奇，师徒二人也不断创新。除了写汉字、画山水的传统茶百戏外，她们将毛利文、英文、当地符号等新西兰元素融入茶百戏，拉近与外国观众的距离。

考虑到茶汤口感并不适合所有人，黄巧玲与胡若莹便努力创新口味。黄巧玲介绍：“击拂打出的茶沫类似于当今茶饮中流行的‘奶盖’，我们正尝试与咖啡师合作，将点茶‘奶盖’与咖啡结合起来，让大众更易接受。”

为进一步提升点茶文化知名度，她们还加入新媒体赛道，开通了小红书账号，上传点茶活动的图片和视频。胡若莹说：“我们希望通过社交平台，传播点茶文化，让更多人看到中国点茶之美。”

华人中医叶一帆——

## 在捷克传播中医文化

睿加江悦

中医文化历史悠久，独具特色，是中华民族的一大瑰宝。多年来，不少华侨华人将中医带出国门，造福更多国家和地区的民众。在捷克，华人叶一帆创办中医诊所、进行中医教学，努力让中医疗效和健康理念惠及更多海外民众。

## 深入钻研，打牢基础

叶一帆在捷克长大，但自幼对中国传统文化兴趣浓厚。高中时，他与一名赴捷克交流的中国中医教授结识。深切感受到中医文化的博大精深后，他有了“研习中医”的愿望，决定报考湖南中医药大学。叶一帆回忆：“华侨华人联合招生考试对我颇具挑战性，我必须加倍努力。”功夫不负有心人，他最终顺利入学。

学习了理论，但缺少临床经验的他想要证实中医疗效：“中医真的那么神奇吗？”大五时，叶一帆到湖南中医药大学第一附属医院实习，患者的积极反馈给出了答案。“看到患者康复后的笑容，我亲身体会到中医的魅力。”他说。

“中医的疗效很好，应该把它带到捷克！”大学毕业后，叶一帆回到捷克。为了兼收并蓄、弥补短板，他又到当地大学学习了西医临床课程。

2019年，叶一帆在捷克布拉格创办中医诊所时，遇到了诸多困难：“当时，中医在捷克是新兴医疗，被视为替代疗法，民众对中医知之甚少。之后新冠疫情暴发，我的诊所也受到疫情影响。”

2021年，他到捷克另一家中医诊所工作，积累了关节疼痛、腰椎间盘突出、妇科等诊治经验，为重新开办诊所打下了基础。

## 融会贯通，赢得认可

起初，捷克民众对中医不甚了解。事实胜于雄辩，受益于针灸、推拿、拔罐等中医疗法后，很多患者口碑相传。目前，在叶一帆的诊所，90%的患者为捷克当地人。

“有一个家族的成员普遍患遗传性偏头痛。从老人到小孩，我都进行了针灸治疗。他们的症状从每周痛几次减轻为每月或半年痛一次。”他介绍道。

“捷克患者的许多病症与生活习惯有关。”叶一帆发现，“许多人在天气不热时就换上了薄衣，使得风湿性关节炎、胃肠道应激性反应等疾病有机可趁。”

中医主张“不治已病治未病”。叶一帆常向患者普及气血、饮食寒热等知识，建议他们加强疾病预防。“他们大多会采取我的建议并取得不错的效果。”他说。

面对疑难杂症，强调“治本”的中医很难一次见效。叶一帆回忆：“曾有一名三叉神经痛患者找到我，希望一次性药到病除。我向他解释了病因，告诉他应采取阶段性治疗方法。4个疗程后，他的症状减轻了。”

叶一帆的诊所精于中医，也融合了西医技术和理论。治疗关节性疾病时，诊所采用西医仪器设备辅助治疗。今年5月，叶一帆学习了针灸与运动医学的中西医结合治疗方法，并将其投入运用，颇有成效。

## 中医教学，传播文化

治病之余，叶一帆还将中医文化带进捷克布拉格孔子学院课堂，向学生传授中医知识。

对于中医的“阴阳五行”观念，捷克学生难以理解，叶一帆便进行通俗易懂的解释：“日出代表阳，日落代表阴。食物也分阴阳，阴性的食物性凉，能消火去燥；阳性的食物偏热，刺激性强。”不少学生积极发表见解，课堂互动效果很好。

相较于理论，学生更难掌握的是中医治疗手法。以针灸为例，穴位高低和针刺深浅都让学生感到头疼。叶一帆在详尽的知识讲解中穿插直观的案例展示。他说：“我将治疗床带到教室。一次上课时，班上有偏头痛的学生，我邀请他协助教学，用针灸为他治疗，他立即感受到了疗效。其他学生也看到中医的神奇，产生了更浓厚的学习兴趣。”

除了中医知识，叶一帆还向学生介绍中国的太极拳等保健运动，与他们相约早起到公园锻炼。闲暇时，他深入社区，举办公益讲座，介绍穴位按摩等自助手法，将中医文化带入公众日常生活。

叶一帆介绍：“我的学生有康复治疗师、病理学者、眼科医生等。他们学以致用，将中医疗法应用于相关领域，让中医文化得到了更广泛传播。”



## 侨乡新貌

## 人在画中游

近年来，浙江省缙云县依托良好的生态环境资源优势，因地制宜发展农家乐和民宿经济，让绿水青山成为带动村民致富的金山银山。

上图：近日，游人在缙云县仙都景区板堰石步桥上行走。据悉，该桥建于清初，75孔，长115米，宽0.60米，高0.80米，是省级文物保护单位。

左图：缙云县溶江乡新西坑村一座座错落有致的七彩房屋与层层叠叠的梯田竹海相映成景，成为“网红”景点。

王华斌摄（人民视觉）

