

品茶论道话养生

——四气贯通 养生一体

王修珠

(泰安市市直机关干部 山东 泰安 271000)

中国的茶文化历史悠久。据历史记载，从神农尝百草起，茶经历了无数朝代的荣辱兴衰，是中国文化的一朵奇葩。历代茶人创造性地开发了各种各样的茶类。如绿茶、红茶、黄茶、白茶、乌龙茶、黑茶和再加工茶，包括誉满天下的西湖龙井、洞庭碧螺春，黄山毛峰、信阳毛尖、武夷茗茶、安溪铁观音、祁门红茶等。各种茶都有独特的品质与特性。从饮茶历史看有煮、煎、点、泡四类。中国人饮茶并先后发展为煎茶道、点茶道、泡茶道三种形式。喝茶能静心静神，有助于陶冶情操，去除杂念。中华茶道要讲究雅静，净化人的心灵。要讲究礼法，礼即礼节，法即规范。要讲究茶艺，茶艺是茶道的基础和载体，更要讲究修行。就是修身养心，祛病健体，延年益寿。

据历史记载，中国茶文化尤以诗词一类更为丰富多彩，达2000首以上。早在晋及南北朝时期就有茶诗。西晋左思的《娇女诗》是我国第一首真正意义的茶诗。诗中的“止为茶荈据，吹嘘对鼎立，脂腻漫白袖，烟熏染阿锡”。诗中生动地描写了两个幼女因急于品香茗用嘴对鼎吹气的娇憨姿态。

唐代文人墨客茶诗约500多首。特别是卢仝“走笔谢孟谏议寄新茶：一碗喉吻润，二碗破孤闷，三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散，五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”极力地赞美了茶的神奇功效，可谓咏茶的千古佳作。

宋代的茶诗茶词多于唐代。近代的茶诗茶词也与日俱增。近代曹雪芹的回头诗：“一局输赢料不真，香消茶尽尚逡巡，欲知目下兴衰兆，须问旁观冷眼人。”朱德茶诗论长寿：“庐山云雾茶，味浓性泼辣。若得常年饮，延年益寿法”。中国历代的文学和艺术借茶为题，反映了当时人民的现实生活和思想感情，创作了许多优秀作品。

我们品茶继承了祖先的品茶论道的本能。品茶究竟有哪些功效？要看茶本身所具有的元素，品茶论道论什么道，因为茶离不开天地的孕育，人工的栽培、炮制和操作。要论天道，论地道、论人道。天道讲阴阳，地道讲柔刚、人道讲仁义。因为天是精神的代表，地是物质的呈现，人在天地之间，协助天地化育世界，缔造美好的未来。

那么茶道又是什么呢？修身养心论茶道。茶道就是品赏茶的美味之道。中华茶道的基本要素：一是雅静的环境。净化人的心灵。二是严谨的礼法，礼即礼貌、礼节、礼仪。法即规范法则。三是讲究的茶艺。茶道离不开茶艺。茶道依存于茶艺。四是茶道的根本在于修行。茶人通过茶事活动陶冶情操，修心悟道，志道立德，延年益寿，从而达到养生的目的。

品茶究竟有哪些功效？首先先看茶本身所具有的元素。一是茶多酚，是茶的功能性成分。茶叶中含量最多的可溶性成分就是茶多酚，众多的药理学和化学研究已经揭示出茶多酚物质抗氧化，清除自由基、杀菌抗病毒，防辐射，增强免疫和解毒抗衰老功能。二是氨基酸与蛋白质，它具有降压安神防癌抗癌，促进大脑功能，增强人体免疫功能以及延缓衰老等作用。三是生物碱。主要包含茶碱、咖啡碱和可可碱。它主要是强心利尿消除疲劳，抵抗酒精和尼古丁等毒害。另外，它还具有茶色素矿物质茶皂素。它们是保健功能的主要有效成分。俗话说：“茶叶不是药，处处用的着”。从解渴、医疗、防病到许多特别的用途，逐一的提出了茶在日常生活中的使用价值。所以说品茶论道要品出正气、要品出清气、要品出净气还要品出爽气。都能发挥出正能量。

茶有正能量。品茶要品出正气。养身先养心，心正身才能正。用正气温润灵魂内核。人生便有了健康向上的动能，生活便有了文明进步的推力，正气上扬浊气才能下降。所以人的心理要平衡。世界卫生组织公告，健康的一半是心理，心理平衡是健康的基础，60%的疾病是由心理和精神因素引起的。情绪不好，喜怒无常，紧张不安，忧郁沮丧，都会使人免疫功能低下，各器官生病，以致生癌。事实上无论人生如何一帆风顺，总会有紧张压抑烦恼之事。单纯讲“远离”“忘掉”“转移注意力”，都是不现实的，古人早有说法“莫将身病为心病”“肩上百斤不算重，心头四两重千斤”。心理负担过重，心累是极有害的。备受磨难的马寅初教授，不惧身心摧残活到91岁，又生了癌症仍顽强面对，直至下肢瘫痪仍坚持上肢锻炼，从容恬静的对待生活，寿命高达101岁。

品茶论道要品出清气。清茶一杯清气宜人。它不仅是一种生活品位，也象征着一种道德风骨，一种高尚的品德。茶能助人为乐。清扫身体上的垃圾。①清扫皮肤。如饮水、运动促进血液循环，多出汗而引起的毒素。②清扫肠道中的大肠菌、金葡萄等有害菌。③清扫血液。清除自由基。④清理肺部。肺是易于寄存毒物的器官。毒物经肺入血液影响全身。清扫肺部促进排痰。⑤协助清除酸性病根。维持酸碱平衡。人体内环境体液是弱碱性。由于营养能量过剩，目前80%的人属酸性体质。尿酸高，夜尿多、血糖不稳、易感冒、早衰、免疫力低下易生病。要通过饮茶协助增强碱性体质。

要适度补充营养品。黄豆富含优质蛋白质和不饱和脂肪酸，以及多种维生素及矿物质。但食之不能过量。过量会抑制正常铁吸收，容易引起碘缺乏，促进痛风发作。花生含微量元素丰富，营养价值高。它有个红外衣对治疗血小板减少有效，但老年人吃多了容易促使血栓形成。引起心肌梗塞和脑中风发生。黑木耳有很好的

抗凝补铁作用，又有纤维素，但吃的太多有溃疡病的人会引起出血。牛奶含有优质蛋白、脂肪、乳糖、维生素A、钙、磷、镁、硒等多种成分，是一种营养丰富的饮品，但每天也只能控制在500毫升以内，因它可生成对血管不利的分子半胱氨酸。这种分子极易沉积在血管里造成动脉硬化、冠心病。另外，还易引发老年白内障。

人参有罕见的保健功能。但却颇有严重的副作用，比如说用多了失眠、腹泻、阴道出血和精神分裂症等。因此，任何营养品必须掌握适量适度。

品茶论道要品出净气。品茶的过程正是静养身心和谐内在的过程。不是谁都能守护心中的净土。正如不是谁都能静品一壶茗茶一样。“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏”。人要秉持淡泊的心态，营造一个厚实、清新的环境。一种处世的文明态度。人的性命必须静养。静是一种养心方式。张学良先生在幽禁期间，处变不惊，波澜不惊，始终保持静气，调息养心，无事闲处乐，日月静中求。虚静恬淡，寂寞无为。他心宁神静，泰然处之，读书看报下棋养花……。自得其乐。结果活了101岁。静是一种境界。境由心造。昔我往矣。杨柳依依。今我来思，雨雪霏霏。再耀眼的辉煌，总有一天会走向暗淡。退休之后从百姓中来，又回到百姓中去，返璞归真，回归自然。寂然无忧，矿然无虑。静是一种享受。身比闲云，心同流水，超然物外寄情幽静。听水披风皆适宜，妙曲无穷心平衡。大家还记得国民党元老陈立夫，他是战败者，蒋介石把大量的罪责怨到他身上。这个人能把心放下。他有一套把心放下的秘诀，就是四个老32个字，一是老健：养身在动，养心在静。二是老伴：爱其所同，敬其所异。三是老友：以诚相见，以礼相待。四是老本：取之有道，用之有度。他能活到101岁。因此说，一定把心放下。这颗心唯有空灵一点，通透一点，大气一点，才能包容人世万物。

品茶论道要品出爽气。所谓爽气就是悠悠然然。人境心境美境自如。通过煮茶、品茶、赏茶，含养人生的凉爽、清澈、静雅、升华。品茶要选用好壶。好壶一把伴人生。壶与茶的完美配合，是对好茶的了解与好壶的认识同等重要。好的茶不仅要色香味俱全，而且要经久耐泡。好的壶则不仅赏其外观，窥其质更要量其使用。以外观而言，不管其高、移、圆、扁，提耳时重心要稳，左右要匀，壶口要圆满，出水时要急、要长、要圆满。

品茶会友心自爽。中国人将饮茶称为“茶艺”而确实在烹饮过程中贯穿了艺术思想和美学观点。因此，不能简单的把中国的茶艺看作是一种技法，而应全面理解其中的技艺、器物韵味和精神。

品茶还要品适合自己的茶。如抗感冒茶，可用甜薰衣草干叶0.5克、玫瑰干蕾1克，洋甘菊干蕾0.1克，90度热水300至500毫升冲泡饮用，可预防感冒或缓解初期症状。润肠通便茶。可用玫瑰果3克至5克，柠檬香峰草干品1克，90度热水300至500毫升冲泡饮用，改善便秘症状，促消化增强人体免疫。养肝明目茶。用罗马洋甘菊干蕾1克，薄荷干叶1克，玫瑰干蕾1克，90度热水300至500毫升冲泡饮用。可明目养肝提精神。排毒养颜茶。可用柠檬草干叶0.8克，玫瑰干蕾1克，金莲花干蕾0.1克，迷迭香干叶0.1克，90度热水300至500毫升冲泡饮用，可促进血液和淋巴液循环，能排毒调气调血，但孕妇不能使用。清热健胃茶。用柠檬马鞭草干叶1克，薄荷干叶1克，茉莉花干蕾1克，90度热水300至500毫升冲泡饮用，可以清热解暑，改善消化系统功能，也有改善肌肤干与肌肤过敏功效。降压中药茶。高血压属于“眩晕”的范畴。多因精神紧张，七情五志过极而化火。或劳累过度，嗜食肥甘，饮酒过度致阴阳失去平衡。气血经脉运行失常所致。高血压患者除了应持药物治疗外，经常喝点中药茶也能起到很好的辅助作用。如：莲子心茶（莲子心12克），决明子茶（每天数次用15至20克决明子泡水代茶）首乌茶（有减少血栓形成的功效，用首乌20至30克加水煮30分钟待温凉后当茶用，每天一剂）。据此，茶叶有“形色香道”具有实效性、安全性、享受性及便捷性四大优点。李时珍在《本草纲目》中有记载：“诸药为各病之药，茶为万病之药”。由此看来，茶不仅能治病，养生享健康，还能品茶品味人生。

中华养生文化历史悠久，源远流长，中医体质养生是一般生物物理体检中没有的内容，它提倡健脾养胃，温肾疏肝，化瘀生肌，以达到人体阴阳平衡。养生男女还有不同之处。男性属阳，以气为本，故重在补肾。女性属阴，以血为本，重在养肝。这是传统中医在补养上所遵循的一大原则。肝藏脾统血，人体血液主要靠肝与胆来调节。

养生一词最早出现在《黄帝内经》中“故智者之养生也。必须四时而适寒暑，喜怒而安居处……”。

《黄帝内经》约成书于秦汉时期，它托名黄帝与岐伯的对话。直接关注人与人的心灵，人与社会，人与自然的和谐。集中阐述了人类社会天地人和谐的正心诚意，中正平和，宽厚仁慈的思想。对生命的认识深度远远超过了当代医学。自古以来，它是人类关爱身心健康与生命安全的东方智慧。也是人类战胜疾病与瘟疫的灵兰秘典。这部人类的思想盛典直接影响了东方人类社会儒释道医等传统文明形成和发展。

中华养生文化始终把人置身于天地之间，体现了“天人合一”的整体观理念。正是这种与天地协调一致和谐共存的理念，才使中华养生文化久盛不衰，源远流长。

《黄帝内经》上有一句话叫“法与阴阳，和于术数”。这句话是养生的大原则，“法于阴阳”就是把握阴阳，就是效法自然。“和于术数”就是顺从阴阳转化的规律。因为人体器官的节奏是受生物钟的控制，经络是有十二经脉和十二别别和十二经筋十二皮部以及许多孙脉浮络血络等组成。要知道“血气应时而至为盛，血气过时而去为衰。泻时承其盛，补时随其去。逢时为开，过时为阖”。这就是人体生物中的活动规律。

大自然是人类的母亲，它忠告人们要正视自然节律，尊重自然节律。奏好节律的和弦。就会百事俱兴，延年益寿。“天地与我同根，万物与我一体”。《黄帝内经》讲：人是天地所生，天以气养人之阳，地以食养人之阴。古时候讲究“天人合一”。物随阳而出入，人的生理和生命状态也是如此。“天睡我睡，天醒我醒”，日出而作，日落而息，叫作“因时之序”。

关于推进党委前置审议的几点思考

雷 雳

(上海海洋石油局 上海 200120)

【摘要】新形势下加强国企党建工作的重要论断和明确要求，就是要求国有企业在全面深化改革中坚持党的领导、加强党的建设、坚定不移做强做优做大指明了方向。集团公司党建工作会上也明确指出，要把坚持党的领导落实到党委重大决策上，建立健全党委源头参与重大问题决策的工作机制。因此，加强国有企业党委前置研究意义重大。

【关键词】党委前置审议；内容范围；主要程序

一、推进党委前置审议的意义

(一) 建设中国特色现代国有企业制度的客观要求。

党政民主集中制是中国特色社会主义的重要支柱之一，中国特色现代国有企业制度，其“特”就特在把党的领导融入公司治理各环节，把党组织内嵌到公司治理结构之中。党组织用好民主集中制这个“法宝”，先行研究讨论重大经营管理决策事项，既保证了党的领导融入公司治理的各个环节，也可以更好地发挥民主集中制具有的决策民主、决策共识、决策效率的优势，更好的激发企业党员职工的创造力。

(二) “把方向、管大局、保落实”的内在要求。

集团公司党组已经明确，直属党委发挥领导核心作用，把方向、管大局、保落实。党组织先行研究讨论重大经营管理决策事项，其目的在于把好党政方向、改革方向和发展方向，使党的理论和路线方针政策在国有企业得到坚决贯彻；在于坚持在大局下行动，议大事、抓重点，发挥党“总揽全局、协调各方”的核心作用，通过加强集体领导、推进科学决策，推动企业全面履行经济责任、政治责任和社会责任；在于调动党员和群众的积极性，带领党员群众完成企业的中心工作，保证企业的重大决策事项能够落实落地。

(三) 保证国有资产安全的制度保证。国有企业是中国特色社会主义的重要物质基础和政治基础，是我国经济独立和国家安全的基本保证，必须通过执行民主集中制保证党的路线纲领和人民利益得以实现。国有企业重大事项集体讨论研究，可以有效避免决策中“一言堂”“拍脑袋决策”，也可以防止有效防止以“重组”“混改”“破产”之名进行利益输送、造成国有资产损失。

二、实施党委前置审议的内容范围

推进国有企业党委前置研究讨论，不是眉毛胡子一把抓，党领导一切不等于党包办一切。既要形成清晰的前置研究讨论权责边界线，又要契合公司治理的内在要求，使国有企业党委会与董事会、经理层等治理主体形成各司其职、各负其责、协调运转、有效制衡的公司治理机制。集团公司明确要求，涉及企业战略规划、体制机制调整、关停并转、薪酬调整等事关改革发展稳定、涉及员工切身利益的重大决策事项，要进行党委前置审议，主要涉及以下五个方面：

(一) 把握党政方向。党委会要重点对企业贯彻落实党和国家的路线、方针、政策，贯彻落实国资委对企业的战略定位要求，坚持“创新、协调、绿色、开放、共享”的发展理念，全面落实经济发展新常态的要求，坚守国有企业发展规划、主营业务和使命担当。

(二) 把握改革路径。党委会要重点从贯彻落实深化国有企业改革发展总体部署，坚决避免因循守旧、求稳怕乱、畏首畏尾、无所作为、不敢改革、抵制改革的行为，坚决避免脱离企业实际、急躁冒进，防止借改革之名以权谋私，造成国有资产损失和流失。

(三) 把握监督职责。党委会要落实党建和党风廉政建设主体责任，重点对企业领导班子成员和党员领导干部特别是主要领导落实“一岗双责”进行监督把关，防止关联交易、防止走过场、防止个人说了算、防止利益输送。

(四) 把握风险控制。党委会要落实全面风险防控，重点从政策、市场、管理等方面进行风险分析研究，防止忽视风险甚至冒险的事项通过，防止违反风险管理规定的项目发生，防止为掩盖决策错误、工作失误而扩大风险的错误行为。

(五) 把握职工权益。党代表最广大人民的根本利益。国有企业党委会要对涉及职工切身利益的事项进行把关，对于应当由职代会审议通过的事项，应该听取职工意见建议的事项等把好关，严格履行相关程序，切实保障职工群众的知情权、参与权、监督权。

茶，经过烟熏火燎煎煮，使饮茶人从中吸取了营养，受到教益。从而使饮茶人看到了茶的活力，看到了茶的内力，看到了茶的魅力，看到了茶的寓意万千。

品茶论道品出正气，才能升华到心底无私天地宽。品茶论道品出清气，才能升华到安贫乐道的清澈境地。品茶论道品出净气，才能升华到大有大无的了无精神。品茶论道品出爽气，才能升华到勇往直前的永恒气魄。

好茶要用好水冲，好茶要用好壶泡。因为水如茶的母亲，壶如茶的父亲。为此，饮茶人更不能忘记父母，更不能忘记党与人民的哺育。正如总书记所说，不忘历史不忘初心。现在正在进行实现中华民族伟大复兴的新长征，广大党员干部必须牢记党的理想信念和根本宗旨，必须弘扬伟大的长征精神，必须发扬革命战争年代那种敢于战斗，不怕困难的奋斗精神，勇于战胜各种艰难险阻风险挑战，奋力夺取新时代中国特色社会主义新胜利。

三、党委前置审议的主要程序

(一) 完善议事规则和议事清单。要深入调研，广泛征求意见，结合企业实际，按照企业规模、行业特点完善议事规则和清单。在修订党委议事规则的同时，同步修订董事会（班子会）议事规则，并在其中明确党委前置研究讨论的具体要求。制定完善党委会、董事会（班子会）议事清单，实现企业各类决策主体责任明晰、条理清晰、一目了然。

(二) 召开党委会进行前置研究。实行党委前置研究讨论，客观上加大了党委会议的数量，也对党委会议质量提出了更高的要求。会前，党委和党委成员应深入调研，及时沟通，充分酝酿，要结合实际，从议题提出、会前准备、通知参会、会议召开、充分讨论、意见提出、存档归档等7个环节规范党委会召开流程，明确决策的责任链条，会后要形成明确的书面意见。

(三) 在董事会（班子会）上明确提出党委意见。通过党委会议形成党委会参与决策的意见和建议后，方可召开董事会（班子会）进行最终决策，决策时，通过进入企业治理层的党委成员将党委集体的意见和建议反映出来，确保党委意志在最终决策中得到体现和落实。董事会（班子会）拟形成的决议、做出的决策，如不符合党的路线方针政策、国家法律法规，党委要明确提出撤销或缓议意见，如得不到纠正，要及时向上级党组织报告。

(四) 强化决策的贯彻落实。决策形成后，要依靠高效的企业治理结构保证决策在企业生产经营活动中迅速部署落实，及时开展舆论宣传调动职工积极性支持决策落实。

(五) 明确责任追究。要按照权责对等的原则，建立完善企业决策责任追究制度，明确决策责任，对决策失误的按规定问责追责，要做好决策过程记录、纪要和资料存档等工作，做到决策过程可追溯、责任可追究。

四、对在不同领导体制下进行党委前置审议的探讨

20世纪90年代，上海在全国率先提出并建立了企业党政“双向进入、交叉任职”的领导体制，积极推进党委书记、董事长“一肩挑”，以及总经理担任党委副书记，较好地解决了“中心”与“核心”在企业融合的问题。目前，集团公司各直属单位存在以下几种领导体制。

(一) 董事长（执行董事）与党委书记由一人担任的领导体制。在这种体制下，应将总经理设为党委副书记，通过党组织班子成员、特别是书记副书记进入治理结构核心，保证党的组织领导体制“全覆盖”。一般应按照党委会、董事会（班子会）的时间顺序依次召开会议，党委成员的个人意见，可以在党委会充分发表，在董事会（班子会）的意见，应体现党委的集体意见。

(二) 总经理和党委书记分设，交叉任职的领导体制。按照集团要求，不设董事会的企业，对“两个涉及”的内容，党委要加强源头参与，深度介入，切实把好方向关、政治关、政策关。要支持总经理和总经理办公会的行使业务执行最高负责人的权利，对在授权范围内应由总经理决策的事项和日常事务，党委应支持总经理依法行使职权，提高决策效率。

(三) 党政正职一肩挑的领导体制。这种领导体制一般应配备常务副书记，对于许多企业党委和行政班子组成人员高度重合或大部分重合的情况，党委会和班子会可以根据实际情况灵活安排会议时间，但要严格按照不同的议事规则进行研究议事，不可“一会多开”“一会两记”，同时谨防“一言堂”情况的产生。

实际工作中，要分清党委源头参与和党委前置审议的区别、民主集中制与总经理负责制区别、党委会集体决策和“党委书记”决策的区别以及不同决策主体的区别，这对进一步规范国有企业议事决策有很大裨益。