

# 茶艺师毛晓露： 传承茶韵 在拉萨“慢”生活中推广茶文化



一壶香茗、一盘檀香，她静坐于茶台旁，在茶香袅袅中，享受冬日独属于自己的一抹清香和宁静。“喝茶，所品味的不仅仅是那一杯清香满溢的茶汤，更是一种心境，一种生活的态度。”今年39岁的毛晓露，来自山东菏泽，作为一名茶艺师，她对品茶有着自己独到的领悟，“来拉萨10多年了，是这里的人和环境滋养了我，让我对茶有了更深的理解和感情，我希望能更好地推广茶文化，传递健康的生活方式，让大家能喝到真正的好茶。”

文/记者 姜梦琳 图由受访者提供

## 茶之结缘

为爱赴藏开启与茶的美好邂逅

摇香、冲泡、奉茶……在一个冬日的午后，记者来到“好仓茶”茶社，只见茶艺师毛晓露身着一袭素净衣衫，黑发挽起，淡笑着坐在茶台旁，动作娴熟的沏着一壶热茶，并热情地招呼大家品茗。“今天，我给大家准备的茶是来自台湾的乌龙茶，这款茶香气浓郁、口感醇厚，希望大家喜欢。”毛晓露一边介绍，一边轻巧地将茶汤倒入杯中，四溢的茶香似乎让人在忙碌的生活中体验到了片刻的岁月静好。

1985年出生的毛晓露来自山东菏泽，如今已在拉萨生活了18年，回想起最初赴藏时的情景，她依然记忆犹新。“最初是因为爱人在拉萨，我才辞去了老家的教师工作来到拉萨。其实来拉萨前，我从来没有离开过家乡，对拉萨这个城市也不太了解，但好在爱人一直在我身边，才让我慢慢适应了拉萨的生活。”毛晓露告诉记者，最初来到拉萨时，只觉

得这里的一切和家乡完全不同，似乎是一个全新的世界在等着她去探索，“我第一次来到拉萨就爱上了这座城市，经过多年努力，现在我把家也安在了拉萨。”

初至拉萨后，毛晓露开始思索如何在异乡找到一份合适的工作，为此她去学习花艺，并开了一家属于自己的花艺店，但渐渐地她发现，自己对花艺的热情远不如对茶文化的热爱。于是，她决定从头开始学习中国茶文化和茶艺。“我家乡在菏泽，那里的茶文化很浓厚，身边的亲朋好友也都爱喝茶，但来了拉萨后发现身边很多朋友都不太了解茶文化，就想着通过自己的努力让更多的人了解茶文化。”2018年，毛晓露正式开始学习茶艺，并对茶艺师这个职业有了更深层次的理解，她告诉记者：“中国的茶文化博大精深，我希望能通过自己的学习和实践，将这份文化传承下去，倡导健康的生活方式。”



## 茶之传承

静下心来努力学习茶艺

与其他专业技能不同，中国茶艺是“茶”与“艺”的有机结合，通过艺术加工赋予茶更多的灵性和美感。在学习茶艺的过程中，毛晓露一边学习泡茶技巧和有关茶的各种传统文化，一边深入研究茶叶的种类、产地、冲泡方法以及品鉴技巧，力求在每一个细节上都能做到精益求精。“每个茶艺师都需要从最基础的事情练起，每天泡茶、品茶、学习茶叶知识，我逐渐地发现自己对茶的了解越深，就越喜欢这个职业。”毛晓露说，“学茶艺时，我们会一杯接一杯地喝茶，直到真正感受到茶叶的不同滋味才会停止。这样的学习过程枯燥又辛苦，如果对茶艺没有热爱的话是没法坚持下来的。”

随着时间的推移，毛晓露的茶艺水平日益精进，毕业时已经初有所成，但她却认为自己对茶文化的探索才刚刚开始。为了更好地传承茶文化，毛晓露每年都会前往其他省市学习、交流，深入茶山与茶农交流，了解茶叶的种植和制作过程。“我曾经一个人去了杭州的茶山，就是想看看西湖龙井到底是怎么做出来的。等我真正到了茶山，才知道每一壶好茶都要经过很多道工序制作，蕴含着茶农的辛勤和智慧。”毛晓露告诉记者，“只有亲身尝试了采茶、制茶的全过程，才能深刻体会到每一片茶叶的来之不易，这让我对茶有了更深的敬意和珍惜。”

2018年至2024年间，毛晓露积极参与各类专业技术培训，陆续拿到了国家级茶艺师、评茶员等证书，也结识了一群志同道合的伙

伴。在大家的支持下，2018年，毛晓露在拉萨开了第一家属于自己的茶社，2020年6月成立西藏毛晓露文化传播有限责任公司，2023年注册“佳叶拉姆”品牌商标，正式开启在拉萨的茶文化推广事业。“‘佳叶拉姆’的意思就是‘卖茶叶的女孩’，我希望打造一个知名的茶文化品牌，在西藏更好地推广茶文化。”毛晓露说。



## 茶之推广

未来致力于传承弘扬茶文化

在毛晓露看来，茶艺不只是技艺，更是生活态度和艺术追求，这也是她推广茶文化时所坚持的理念。为此，毛晓露通过举办各种公益茶文化分享、茶艺表演、茶文化讲座和茶艺培训课程，借此让更多的人有机会近距离体验茶文化的魅力。每一堂茶艺课，毛晓露都会耐心细致地讲述茶的知识，从种类、产地、加工历程、储存方法，以及冲泡、品饮技巧和如何选择适合自己的茶，生动有趣的课程让学员们对茶有了全新的认识。尤其在讲解茶冲泡技术时，她会亲自上阵示范，挑选茶具，精准控制水温与冲泡时间，使得每一片茶叶都能绽放出最为美妙的口感。“即使是同一款茶叶，不同的人泡出的味道也是不同的。只有用心去感受茶艺的每一个细节，才能让手中的茶更有韵味。”毛晓露说。

为了让更多人接触并了解茶文化，毛晓露利用各类社交媒体平台，定期发布关于茶的知识与茶艺表演的视频，也会在直播中分享茶文化知识、与网友互动，解答大家关于茶的疑问。“我做直播有一段时间了，虽然目前看的人不多，但对我来说，既

能在直播中回顾掌握的茶艺知识，又能结识很多爱茶懂茶的朋友，很有意义。”毛晓露坦言，“现在越来越多的年轻人爱上了喝茶，对茶艺也有浓厚的兴趣，通过拍摄短视频或者直播的方式，能够让更多年轻人认识到茶不仅仅是一种饮品，它背后蕴含的文化和哲学同样值得我们去探索和传承。”

谈到未来的计划时，毛晓露的眼中闪烁着对茶文化的热爱和对未来的憧憬，“品茶，不只是味蕾的享受，更是一种精神的交流。茶让我变得更加从容自信，也更加热爱生活，它赋予了我宁静和安宁，是我愿意为之奋斗一生的事业。”毛晓露笑着说，“现在，拉萨早已成了我的第二故乡，我在这里挺好的。未来，我会继续留在拉萨推广茶文化，让更多人认识茶、了解茶、爱上茶，努力将这份古老的文化传承发扬光大。”

随着她的话语，茶社内的氛围变得更加宁静而祥和，初冬的阳光透过玻璃斜射进来，茶社里的一切似乎都泛着温暖柔和的光。茶香氤氲，这一刻仿佛时间都慢了下来，让人忘却了外界的喧嚣。