



# 秋季来杯祛湿养生茶

徐 斌

太原的秋天很凉爽,而此时,我们的身体很容易进入湿气。身体有湿气,不仅脾胃不舒服,整个人都会没有精神,做事情没有劲头,长期这样会严重影响我们的生活。

《黄帝内经》云:“秋伤于湿,冬逆而咳。”意思是如果秋天被湿邪所犯,那么冬天就会引发咳嗽,以及胸闷、气短等一系列支气管炎的症状。一到冬天就犯支气管炎的人,大多就是秋天时没有及时把湿气排出而导致的。同时,湿邪过重伤阳气,伤脾脏,若滞于皮下,则为肥胖。



## ◆学会“四看”自检湿气

- 1.看体形皮肤  
形体肥胖、肌肉松弛或肿胀、皮肤或头发油腻、时有溃疡、痘疮或疖子。
- 2.看感受  
是否有神倦身重、嗜睡乏力,口中黏腻或有口气,咽中黏痰不断或时有浊涕,脘腹胀闷、大便湿漉不爽或黏厕擦不干净、小便不利、多泡沫或混浊有异味,女子可有月经血块多、带下多。
- 3.看舌象  
湿气重的人往往舌体胖、舌苔水滑或白腻、舌边齿印。
- 4.看饮食习惯  
湿气重的人群大多嗜食海鲜、冷饮、甜食等。

## ◆祛湿的四大禁忌

- 1.凉食冷饮  
喜欢喝冷饮、吃冰激凌的人,会让肠胃消化吸收的功能出现停滞,吃在里面聚积在体内成为湿气的温床。平时在食物中添加点葱、姜、蒜,可减弱食物中的寒性物质。
- 2.经常吹空调  
夏天,大家常有吹空调的习惯。但是,吹空调后却最容易出现湿气。若整天待在空调房里,湿气就重。尽量少吹空调,有时间可以多运动。
- 3.熬夜  
从中医的角度来说,熬夜晚睡会导致脾虚,充足的睡眠能够使我们精力更加充沛。晚上11点前入睡,第二天整个人会精神饱满,办事效率也会提高。
- 4.嗜酒  
酒喝多了会加重体内的湿气。从中医的角度来说,酒会助邪湿,尤其女性应当尽量避免接触酒精。

## ◆五款祛湿养生茶

- 如果身体湿气不重,没必要非得去吃药。现在,给大家推荐5款祛湿养生茶。
- 1.红枣姜米茶  
准备去皮的生姜,把它切成小丁,红枣剪成小块,再准备少量的陈皮。锅烧热,倒入糯米,全程小火慢炒至微微发黄。倒入切好的生姜,把生姜的水分炒干。然后倒入红枣,把红枣的水分也炒干,再倒入陈皮继续翻炒,把陈皮炒出香味,炒成金黄色就好了。放凉后装进密封罐里面保存,喝的时候取出来一些用开水冲泡一下即可。
  - 2.红枣煮牛奶  
准备姜3片,红枣5颗,枸杞一把,一勺红糖,加200毫升的水煮3分钟,最后加入一瓶纯牛奶,

- 口感特别好。
- 3.小米姜丝茶  
小米200克,生姜100克,姜丝不去皮,切细丝更容易炒干,小火不停地翻炒30分钟,直到小米焦黄、姜丝变干,炒好后装入无油无水的罐子保存,一次2勺直接热水冲泡。
  - 4.金银花甘草茶  
金银花10克,甘草10克,白茶6克,倒入纯净水1000毫升,小火煮15分钟。不方便煮的也可以直接热水焖泡,家里面老少咸宜,都可以喝。
  - 5.陈皮黄芪茶  
取陈皮2片,茯苓5克,山楂4克,黄芪5克。食材烫洗一遍,倒入700毫升清水,养生壶煮20分钟,水开后即可饮用。

## 诗词课堂

## 生活频道

太原地铁二号线(新韵)

太原地铁二号线

曹俊清

杨素维

飞龙入地穿南北,  
站点舒心笑脸迎。  
绿色出行连百姓,  
人文路网展新容。

一声呼啸巨龙昂,  
披甲迷踪运载忙。  
南北纵横堪壮阔,  
往来驰骋贯城乡。

## 太原地铁二号线

孙爱晶

太原地铁的标志以汉字“太”为创意,在方块字基本间架结构的前提下,采用极具现代意念的等线形式,以传统的文化元素作时尚的设计构成。全线车站装修主题为“寻梦晋阳”,造型提取中国古建筑结构和色彩元素,以“暖黄灰”作为空间主要色彩格调,在保证简洁大气的前提下,于细节处展现当地特色文化。

**解读**  
诗人们在体验乘坐地铁2号线后,纷纷挥毫展笺,抒情会意。“飞龙入地穿南北”“一声呼啸巨龙昂”两位作者不谋而合,以神龙昂首、腾飞之意象,描绘地铁的速度和气势及它贯通南北,穿梭于城市地下的场景。

“站点舒心笑脸迎”,提取了太原地铁站点几处唐代建筑的造型特点和色彩元素,一站一景,山西特

色、太原特色文化之细节,乘客在乘坐地铁的同时还可以欣赏站点的景致,可谓赏心悦目。

**基础知识:七绝句式格律**  
七言绝句(四句28字)的四种标准句式之一、二(下节接续三四)。

格式一:平起首句入韵式  
中平中仄仄平平,中仄平平中仄平。  
中仄中平平仄仄,中平中仄仄平平。

格式二:平起首句不入韵式  
中平中仄平平仄,中仄平平仄仄平。  
中仄中平平仄仄,中平中仄仄平平。

**注:**中:表示此处平仄字可通用;下画线的字:表示此处要用押韵字。  
所谓平起、仄起以首句第二个字声调为基准。

## 清徐沾片子

阎旺芝

沾片子是清徐一道家常又健康的美食。菜和面一拌,醋调和一炆,一抹一沾,就是一顿好饭。

做沾片子要先和面。面和水的比例是一斤面加4两水,用接近体温的温水。面里可以加两颗鸡蛋,这样更有营养,口感也更筋道。面粉放入盆中,少量多次加水。先把面粉拌成絮状,再加水持续搅拌,揉成糊状。面糊不能太稀,稀了菜上挂不住。面和好后勤10分钟。

视个人喜好,也可以用杂粮和面。取六成以上白面,酌量添加荞麦面或豆面、莜面、高粱面等。杂粮面做出的沾片子味道独特,营养也更加全面,尤其对糖尿病患者友好。我们年轻的时候,沾片子的食材经常是杂粮面,再加一把榆树皮磨的榆皮面以增加黏性,味道与现在不可同日而语。

沾片子使用的配菜非常广泛。有菠菜、白菜、土豆、莲菜、豆角、茄子、小葱、玉谷叶、芹菜叶、辣椒叶、木耳、豆腐干等,就地取材即可。需要注意的是,如果选用豆角,一定要提前煮熟,晾凉备用。

醋调和是清徐沾片子的灵魂。一碗醋调和上桌,满屋飘香。起锅烧油,放葱花、姜丝炆香,放盐、五香粉,再倒入醋和酱油,二者比例约4比1,待煮沸后盛出。喜欢吃辣椒的人也可以在炆锅时加入辣椒段,干红椒和青尖椒都可以,风味各有不同,也有人喜欢在出锅时加一把香菜,味道更加丰富。我们年轻时吃醋调和,是因为材料简单易得,现在生活越来越好,调味料也在不断地升级,西红柿酱、肉酱、芝麻酱应有尽有。

有,讲究的人家还会搭配蒜泥、香油、辣油、韭花酱等各种调味料。

诸料齐备,就可以烧水做沾片子了。饭店为了美观,做玉谷叶的沾片子通常只沾一面,豆角也保持整根原形,这样出锅时白绿相间,蔬菜还保持着原状,看起来齐整漂亮。家常制作时,可以依个人喜好,把洗净的菜品改刀成大小适宜的形状。

做沾片子最关键的一环是控制火候。锅中加水,水要尽量多一点,煮出来的沾片子才更爽利。水开后,将火调到最小,锅中翻滚的沸水变得平静了,把滚上面糊的菜一片一片地放入水中,不要搅动。大约够一盘的量时,盖上锅盖开中火定型一分钟,然后用笊篱轻轻推动,使面块散开,再开大火煮熟捞出。这样,一盘热气腾腾的沾片子就出锅了。搭配上喜欢的料汁,轻轻咬一口,蔬菜保留着鲜甜的本味,白面则筋道爽滑,一顿饭吃完,低脂少盐却不寡淡,健康本味而又养眼,肠胃饱足又非常舒服。



图片来源:百度网