

冬季养生重在温阳

凌 鹏

进入立冬节气后,天地万物活动都趋向休止,准备蛰伏过冬。自然界也表现为阴盛阳衰,此后气温降低、寒气袭人,阳气潜藏、阴气盛极,一些疾病也将进入高发期。那么该如何养生,才能守住健康?

警惕三类疾病高发

心脑血管疾病

中风、心肌梗死等心脑血管疾病是老年人的常见病、多发病,在寒冷的冬季更易发生。因为人体受寒冷刺激,血管会突然收缩,如果本身血管有硬化、弹性较差,或者血管狭窄及有不稳定斑块破裂,就容易进一步加重血管病变,引起心脑血管疾病。

流行性感冒

冬季感冒说起来不算什么大毛病,但若治疗不及时,就容易出现多种危及生命的并发症,如肺炎、肺心病、哮喘及支气管炎等。

关节疾病

许多关节炎患者尤其是老年患者,在入冬后容易因寒冷刺激和活动减少导致疼痛加重。还有的年轻人不注重腿部保暖,很容易造成腿部血管痉挛,使膝关节周围供血减少,导致关节抵抗力下降。

养生妙招学起来

早睡早起

冬季要“早睡早起,必待日光”(《黄帝内经》),最好等太阳升起、阳气生发时再起床,以保证充足睡眠,且不要熬夜,这样有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

睡前沐足祛寒邪

材料:桂枝20克,艾叶30克。

功效:温阳驱寒。

操作方法:取桂枝、艾叶放入锅中,加入适量清水煎煮30-40分钟。药汁倒入泡脚盆中,待温时(水温40℃左右为宜)开始泡脚,每次10-15分钟,1周2-3次。

搓热腰骶

部位:腰骶部。

功效:温补肾阳。

操作方法:搓热双手,用手掌从腰部缓慢用力向下搓到尾骨部为1次,操作100-150次,搓至局部皮肤微微发烫为好,每日1次。

搓手防寒

手和脚一样,位于人体的远端,也是血液回流的起点之一。若冬日疏于

保暖,受寒太过,阳气不足,就无法温煦和推动人体气血运行,导致身体末端的四肢缺乏气血的温养,引起手脚冰凉。

人的手上有很多重要的穴位,如合谷穴、劳宫穴、鱼际穴等,坚持每天搓手10分钟,不仅能促进手部血液循环,防止手部冻伤,缓解紧张情绪,还能够预防感冒,对我们的大脑也具有很好的保健作用。

艾灸温阳

许多人在冬季表现出畏寒肢冷、关节疼痛等症状,甚至在被窝中躺了很久,双脚仍然感到冰凉。针对这个

问题,艾灸是一种有效的解决方法。艾灸可以驱寒祛邪,温煦全身,扶助阳气,辅以按摩命门、神阙、关元等穴位,起到散寒补阳气的作用。

关元穴具有“一穴暖全身”的功效。中医认为,寒者热之,对于一般体寒人群,可以在家中使用艾灸或暖宝宝等热敷关元穴,这能在一定程度上调理寒性体质。

关元穴在下腹部,前正中线上,脐下3寸。可用手指来量,将食指、中指、无名指、小指并拢,肚脐以下大概4个横指的距离就是关元穴。



太原植物园

孙爱晶

太原植物园,位于晋源区太山东侧,北邻蒙山大佛景区,西依太山景区,南连太古公路,东到晋阳大道。太原植物园作为太原第一个生态植物园,占地面积约2700亩,相当于三个迎泽公园的大小。作为集山西省科学研究、科普教育、园艺观赏和文化旅游于一体的综合性植物园,除三个主要场馆外,还有演艺中心、滨水餐厅、草地音乐节、采摘园、户外运动、露营基地、儿童乐园等项目。

解读

此七绝起句以设问开篇,巧妙地引出了植物园中如同南国般的景致。用“谁裁”二字,引发读者对创造者或自然之力的遐想。次句的“无限春光”不仅指色彩缤纷的花卉和草木,更寓意着生命的活力和希望。而“上翠微”则巧妙地将植物园的景致与周围的山川融为一体,使得整个画面更加开阔、生动。

第三句诗人笔锋一转,“物我相亲”表达了诗人与周围环境的和谐共处,仿佛自己也成为了这美景中的一部分。“疑是梦”则表达了诗人对眼前景象的难以置信和珍惜之情,觉得这一切美好得如同梦境一般。尾句以“紫蝶”的飞舞呼应前文中的“春光”,又通过“任情飞”三个字展现了紫蝶的自由和欢快。这也象征着诗人在植物园中找到了内心的宁静和自由,与周围的自然景致产生了深深的共鸣。

基础知识

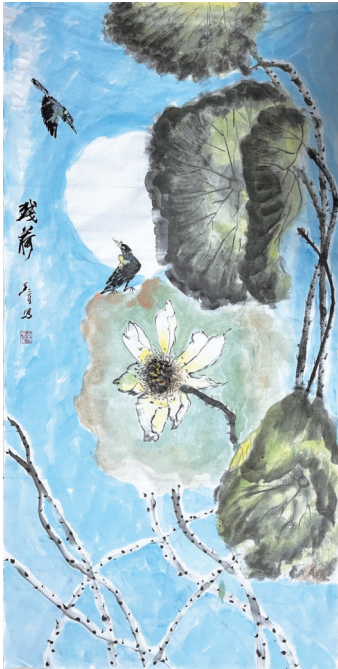
工对,即工整的对仗。

古人把名词细分成以下几类,并要求同类名词相对,如:天文——日风星雨等,时令——春秋晓夜等,地理——山村湖海等,宫室——楼堂府库等,器物——刀剑杯盘等,服饰——衣巾布帛等,饮食——茶饭粮油等。

诗词课堂

谁裁南国云和水,  
无限春光上翠微。  
物我相亲疑是梦,  
看看紫蝶任情飞。

太原植物园  
李雁红



残荷  
王彦平 作

拨烂子,是一种好做好吃的农家饭,有面有菜、低脂健康,可以当菜,也可以当主食。

在我的老家清徐,人们把拨烂子叫“窟垒”,通常有两种做法,一种是蒸,一种是煮。做拨烂子的材料随时应季,春天可以蒸榆钱、槐花,夏天可以蒸豆角、茄子,秋天蒸茴子白、芹菜,冬天蒸土豆、萝卜,手边有什么材料,随自己喜好就地取材即可。

蒸拨烂子最常见的食材是土豆。做法很简单:土豆去皮擦丝,拌上面粉上笼蒸5分钟,趁热加盐和葱花,浇热油炝香,拌匀即可。也可以用韭菜鸡蛋或大葱炒了吃,味美可口。其他蔬菜的做法也都大同小异,茼蒿、胡萝卜等易熟的菜,可以时间稍短一点,但豆角洗净切成小丁拌上面粉后,上锅蒸的时间要比其他蔬菜稍微长几分钟,保证熟透。

茄子拨烂子稍微复杂些。茄子按自己的喜好,去皮或带皮都可以,切成1厘米见方的小丁后,放入凉水中浸泡一下,这样蒸出来颜色鲜亮,不会发黑。茄丁挤干水分后拌上面粉,上笼蒸七八分钟即可,蒸出来的拨烂子颗粒分明,互不粘连,软糯清香。蒸得时间太长了就容易黏在一起,变成一团泥。

煮拨烂子就更省事了。煮的时候要选根茎类不容易出水的菜,不选叶菜,可以单用一种,也可以几种菜混合了煮。我经常做土豆、红胡萝卜和茴子白几种菜混合的,夏天再加上豆角,做出红白相间,土豆绵沙,白菜脆嫩,暄软香甜。做法是将几种菜洗净切成细碎的小丁,豆角垫底,胡萝卜、茴子白、土豆放在上层(放下面容易糊锅),加水到菜的三分之二处。白面中可以随自己的口味加一些玉米面或其他杂粮。把白面像做拌汤一样拌成细细的絮状,菜煮开后,把拌好的面絮均匀地撒在上面,中小火煮到水分收干,加适量的盐,将面和菜拌匀就可以吃了。也有人喜欢用小葱炒或用西红柿鸡蛋拌了吃。有一次朋友来我家,正好遇见吃煮拨烂子,我请他尝了尝,他说比蒸的更好吃,因为各种菜混到一起,口感更丰富,吃到胃里也很舒服,就多吃了点,回家测血糖,血糖也没有升高。他非常高兴,邀请在我家做了两次,准备学会了自己做。

拨烂子

阎旺芝

生活频道