

冬季养生重在温阳

凌 鵬

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。

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。作为集山西省科学教育、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——春秋晚夜等，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。

养生妙招学起来

早卧晚起

冬季要“早卧晚起，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

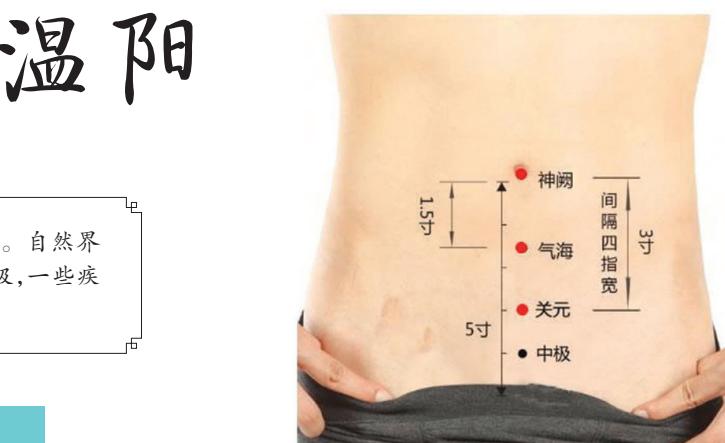
部位：腰骶部。

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



图片来源：百度网

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。

拨烂子，是一种好做好的农家饭，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，做出来红白相间，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，邀请我在他家做了两次，准备学会了自己做。

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。

李雁红

太原植物园

**拨烂子**

闫旺芝

