

冬季宜养肾

刘娜

《黄帝内经》中提道：“春季养肝、夏季养心、秋季养肺、冬季养肾。”肾脏被视为人体的重要脏器之一，主管着生长、发育、生殖和代谢等重要功能。冬季是养肾的最佳季节，此时，通过合理的饮食调养以及穴位按摩等方法，可以有效地补充肾气，增强体质，为来年的健康打下坚实的基础。

饮食调理

1.花生红枣汤

材料：连衣花生200克，红枣30-50克。

做法：把红枣、花生同放锅中，加水适量煮至花生烂熟即可。

功效：健脾益肾。红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功能；花生具有健脾和胃、利肾去水之效。本汤可用于气血不足、各种失血病、头晕目眩、神疲乏力、记忆力减退者食用。

2.黑豆排骨汤

材料：黑豆50克，排骨200克。

做法：

- 1.黑豆最好提前用清水泡一夜。
- 2.排骨洗净切块。
- 3.将排骨凉水下锅，大火煮开。
- 4.开锅后，用大火煮30分钟左右，撇净浮沫。
- 5.加入黑豆，再煲2小时左右，最后加盐调味。

功效：黑豆性平味甘，有活血清热、补虚乌发的功能。排骨也有很好的营养价值，可滋阴壮阳、益精补血。因此，常喝这道黑豆排骨汤，可以补肾养血，对头发有一定的滋养效果。

3.栗子粥

材料：板栗50克，粳米100克。

做法：煮粥食之。

功效：板栗既能与粳米一起健运脾胃，增进食欲，又能补肾强筋骨。尤其适合老年人机能退化所致的胃纳不佳、腰膝酸软无力、步履蹒跚等症状者服食，对老年人肾虚大有裨益。注意，板栗生食难消化，熟食又易滞气，一次不宜吃太多，否则易伤脾胃。

4.芪枣羊骨粥

材料：羊骨1000克左右，黄芪30克，大枣10枚，粳米100克。

做法：

- 1.先将羊骨打碎与黄芪、大枣入砂锅，加水煎汤。
- 2.然后取汁代水煮粥，待粥将成时，加入细盐、生姜、葱白调味，稍煮即可。
- 3.温热空腹食用，10-15日为1个疗程。

功效：补肾强筋，健脾益气。黄芪有益气固表、敛汗固脱等功效。大枣具有补中益气、养血安神之效。羊骨性味甘温，有补肾、强筋的作用。体虚乏力、虚劳羸瘦、腰膝无力、筋骨挛痛、久泻、久痢者适宜服用此粥。

常见补肾穴位

1.涌泉穴

位置：位于足底中央凹陷的地方，是足少阴肾经的起始点。

功效：按摩或刺激涌泉穴有助于补肾阳，增强肾脏的功能。

2.太溪穴

位置：位于足内侧，足内踝尖与跟腱之间的凹陷处，是足少阴肾经上的一个重要穴位。

功效：按摩太溪穴具有滋肾益气、清热去火、补肾壮阳等功效，常用于调养肾气，增强腰膝的力量。

3.肾俞穴

位置：位于腰部，第二腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

功效：按摩肾俞穴具有补肾益气、温肺止咳、化痰的功效，常用于治疗肾虚引起的腰膝酸软、盗汗、遗精、早泄等症状。

4.命门穴

位置：位于脊柱区，第二腰椎棘突下（也有人认为位于腰部正中间，正对肚脐）。

功效：按摩或针灸命门穴，可以益肾壮阳、清热安神、调理冲任等。

5.关元穴

位置：位于人体的下腹部前正中线上，肚脐的正下方3寸左右的位置。

功效：经常按摩关元穴，可以使肾气活跃以及补充肾气。

6.神阙穴

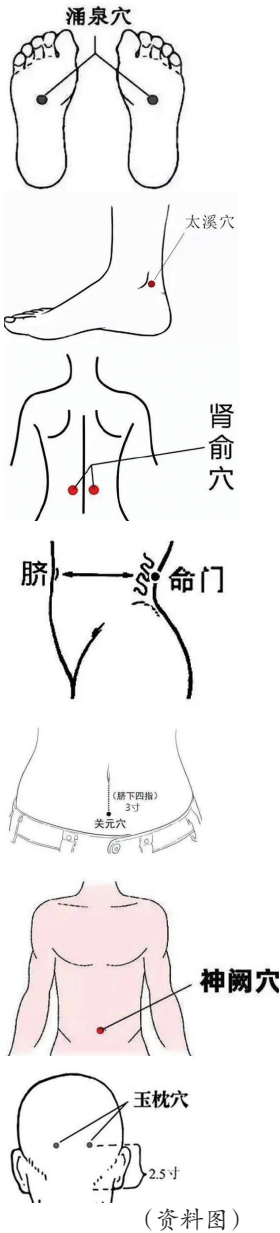
位置：位于腹部，距离脐中四指的位置。

功效：按揉此穴对调节生殖系统、促进肾气的运行有一定的作用。

7.玉枕穴

位置：位于脑后部。

功效：按揉此穴可有效消除颈肩疲劳感，使身体阴阳处于相对平衡的状态，对辅助补肾有一定功效。



(资料图)

生活频道

南瓜浓汤

王瑞庆

南瓜变成马车不容易，把南瓜做成一碗甜香的浓汤，只要有一块新鲜的南瓜、一颗洋葱头，再有一个手持搅拌机，就是一件简单又有趣的事。

我常用南瓜做这道汤，当作餐前汤、饭后汤，或者晚饭的时候用它替代一碗小米粥。做法简单，汤的样子也很朴素，但味道浓郁，有南瓜的甜香。

食材：南瓜、洋葱、适量黄油或玉米油、大豆油、高汤或者热水、白胡椒粉和盐。

工具：手持搅拌机或者任何一种食品处理器，破壁机、食品处理器、搅拌机等等都可以使用。

做法：洋葱切丝，南瓜切片。烧热油锅，炒洋葱丝，炒出香味加入南瓜片，翻炒均匀后加高汤。没有高汤就准备热水。水煮开待南瓜煮软，关火，用手持搅拌机搅拌成细腻光滑的糊状。开小火，在汤加热快沸腾时加入盐、白胡椒粉调味，关火，浓汤即成。

温馨提示：

这是一款西餐做法的汤，炒洋

葱南瓜用黄油最好，若没有黄油可用玉米油、大豆油等无色无味的植物油代替。

炒洋葱和南瓜，用中火慢炒，不要炒糊，以免影响颜色和味道。

手持搅拌机很好用，可以直接在锅内操作，几十秒钟就可搅打至均匀细腻。

我会在汤成之后再加一小块黄油，融化后搅匀。



图片来源：百度网

诗词课堂

游晋祠难老泉

卜登平

灵泉汨汨不停流，轻漾澄波亭影浮。此处园林奇领略，古来宾客惬追游。汇成晋水清渠满，滋润野田香稻收。几许骚人付吟笔，舒怀绝景放歌讴。

难老泉

赵丽娜

难老泉的历史可以追溯到北齐时期，取自《诗经·鲁颂》中的“永锡难老”一句，寓意着青春永驻、生生不息。唐代大诗人李白曾用“晋祠流水如碧玉”“微波龙鳞莎草绿”的诗句来形容难老泉的美丽。

解读

意境营造上，灵泉流淌、亭影浮动、园林奇景，给人一种清幽而美妙的感觉，画面生动鲜活。

情感上，能感受到作者对这处美景的喜爱与赞美，还有对其带来丰收和滋养的欣慰。

修辞手法上，对仗运用得较为娴熟，像“汇成晋水清渠满，滋润野田香稻收”，不仅对仗工整，而且展现出灵泉的作用和价值。

基础知识

制题：为诗词起一个恰当的题目叫制题，题目起得好，则人之眼目俱明，有些人制题随意，读者便不明就里。

诗题常用字词：往来行踪类：谒、访、宿、下、过、游、送、宿、见招、见寄、见赠、不遇等；写作目的类：寄、呈、题、酬、答、次韵、步韵、遣怀等。

诗词的题目也是创作的重要一环，它能够显示诗词类别，反映创作主体、创作手法，并且直接点明诗人的感情基调。