

# 夏季养生先祛湿

贾晓玲

夏季高温多雨,再加上冷饮、空调的频繁使用,湿气极易入侵人体。中医有云“瘦人多火,肥人多湿”,肥胖人群大多受痰湿困扰。那么,如何判断自己体内是否有湿气?又该如何有效祛湿呢?

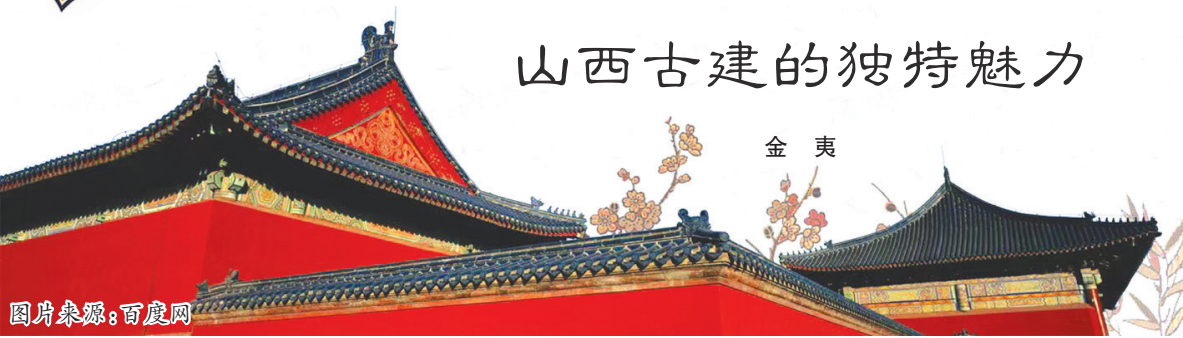
### 这些表现别忽视

湿气重的人多为“痰湿体质”,可从以下几个方面判断:

- 1. **舌象异常**:舌体胖大,边缘出现齿痕,舌苔白腻或黄腻,且表面滑润。
- 2. **身体困重**:经常感觉头昏脑涨,四肢乏力,就像被湿毛巾裹住一样沉重。
- 3. **消化不良**:出现食欲不振、腹胀,大便黏腻不成型,容易粘在马桶



### 国学入门



## 山西古建的独特魅力

金夷

山西被誉为“中国古代建筑的宝库”,全省共登录有不可移动文物53800处,其中古建筑就有28000余处,古建筑数量在全国首屈一指。其古建筑以数量庞大、时代序列完整、形制多样著称,展现了从唐代至明清的技艺演变与美学精髓。

山西古建以木结构遗存最负盛名,尤其是元朝以前的木构建筑数量冠绝全国,全省现有元以前木结构古建筑遗存495座,约占全国现存总量的85%。特别是晋城市高平市,光是宋金时期的古建筑数量就占全国总量的近三分之一,高平市拥有22处全国重点文保单位,被誉为“中国古建博物馆”。

山西古建筑类型多样,风格独特。寺庙建筑以其对称布局和装饰艺术著称;塔楼建筑以其高耸结构和逐层收分的设计,体现了垂直空间感;民居建筑以其四合院布局和精致装饰,反映了中国传统居住理

念。这些古建筑不仅在技术上展现出古代工匠的智慧,也在艺术和文化上反映了山西深厚的历史底蕴。

山西现存木结构古建筑占全国总量的70%以上,从唐代佛光寺东大殿(现存最完整的唐代木构建筑)到辽代应县木塔、明清晋商大院,完整呈现中国建筑发展史。应县木塔为世界最高的纯木结构塔,斗拱结构多达54种,堪称“斗拱博物馆”。五台山佛光寺东大殿为唐代遗存,展现中国早期木构建筑的雄浑大气。北魏始建的悬空寺依托恒山峭壁而建,以横架插岩技术闻名,被誉为“横向建筑奇迹”。民间古堡如沁水湘峪堡、阳城砥洎城,兼具军事防御与民居功能,建筑风格古朴厚重,体现了山西古堡的“天然去雕饰”之美。

中国古建看山西,怎样看,看什么?主要是看其丰富多样的建筑形态,了解其美学细节与象征意义。

具体为看屋顶、看斗拱、看梁架、看天花板、看柱网、看内部装饰艺术。

庑殿顶(如佛光寺)、歇山顶象征等级,悬山顶、硬山顶多见于民间,兼具功能与美学。斗拱“尽错综之美”,兼具抗震功能;抬梁式构架稳固耐用,为山西古建主流。琉璃(如飞虹塔)、彩塑(双林寺)、雕刻(门簪、雀替等)融合宗教、文化与工艺。

“地上文物看山西。”古建不仅是技术结晶,更承载历史信仰(如佛教彩塑、道教宫观)与儒家礼制(如晋祠皇家祭祀园林)。山西古建筑之美,在于其历史的厚重、技艺的精湛与文化的多元,每一处构件都诉说着中华文明的智慧与浪漫。山西古建筑的故事就像一部跨越千年的史诗,从唐代的佛光寺到清代的王家大院,每一座建筑都是一个时代的缩影,这些人物质遗产见证了中国历史的沧桑变迁,承载着丰富的历史文化。



## 蚕豆炒肉片

王瑞庆 文/图

鲁迅先生喜欢吃蚕豆。先生的《朝花夕拾·小引》中写道:“我有一时,曾经屡次忆起儿时故乡所吃的蔬果:菱角、罗汉豆、茭白、香瓜。凡这些,都是极其鲜美可口的,都曾是使我思乡的蛊惑。”在浙江绍兴,当地人称蚕豆为罗汉豆。鲁迅先生的《社戏》里,也描绘过罗汉豆的趣事——几个小伙伴看完社戏,偷摘了阿发家和老六家的罗汉豆,在八公公的航船上煮着吃。

我家先生幼年生活在江苏老家,或许是出于思乡之情,也喜欢吃蚕豆。每年春夏之交,巷口的菜市场有了蚕豆荚,总要挑个头大的,多买一些。我先生有耐心,先剥去豆荚,再仔细去掉蚕豆的那层外皮,有人也叫它“二层皮”,只留下光溜溜的蚕豆,也就是蚕豆米。接着,他会小心翼翼地把整粒蚕豆分成两瓣。若是嫩蚕豆,那每一粒蚕豆都是绿的,娇嫩可爱;若是老蚕豆,外皮发白,豆粒泛黄变硬,口感自然远不如嫩豆。剥好的蚕豆,冷藏起来能分几顿吃完;放进冷冻室,保存时间更久,即便过了季节,解冻炒制,虽然味道和品相逊色不少,但也聊胜于无。如今物流仓储发达,太原蔬菜批发市场一年四季都能买到品质不错的蚕豆。

蚕豆的吃法多种多样。最简单的,就像鲁迅先生笔下小伙伴们在航船上那样,剥去豆荚,带了外皮,撒点盐煮熟。先生笔下《孔乙己》里的茴香豆,便是用带皮蚕豆,加入茴香、桂皮和盐,文火慢煮而成。而我家偏爱用剥得干干净净的蚕豆米炒道软犟。不管搭配猪肉丁、肉片、鸡丁、鸡片,蚕豆独特的清香,裹挟着江南田野的气息,入口鲜嫩可口。

### 具体做法如下:

- 1. 炒软犟时,习惯先把配菜过油。把油烧热后,放入剥好的蚕豆米。蚕豆米个头较大,得用旺火快炒,少添些水,稍微焖煮片刻,待蚕豆保持翠绿、散发清香时,盛出备用。
- 2. 重新起锅烧油,放入肉丁或肉片煸炒,加入葱、姜、蒜末炒至半熟,再倒入黄酒、白糖、精盐,淋入少量生抽,随后把先前炒好的蚕豆米回锅,翻炒均匀,即可装盘。

需要提醒的是,有人吃了蚕豆会过敏。我虽未曾遇到过,但头一次尝试,还是小心为妙。