

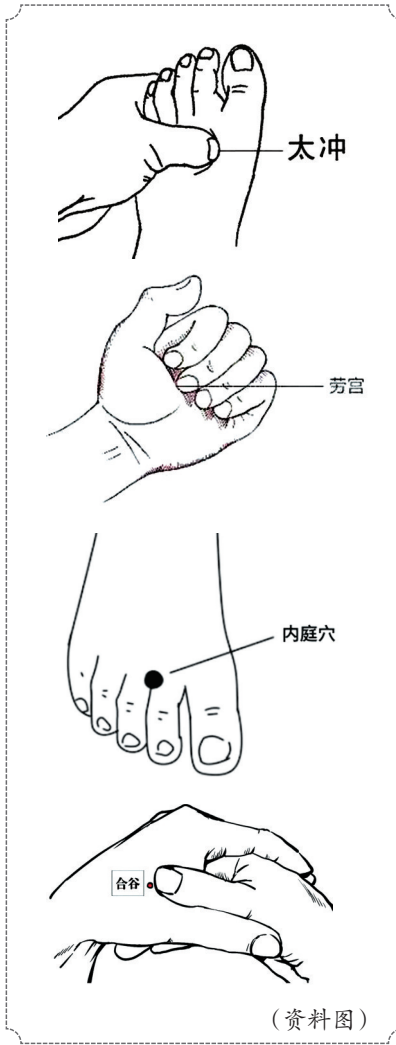
调内火 安身心

刘 娜

自古有云“水火既济，方能安康”，精准道出人体阴阳平衡的关键要义。心、肝、胃、肺之火若不能及时调和，便如肆虐野火，破坏机体的和谐运转。正如《本草纲目》所言“药食同源，疗疾于无形”，我们将自然饮品与中医穴位调理相结合，探索出一套温和有效的祛火养生方案，重拾身心的宁静与健康。

一、肝火旺盛的调理方法

症状表现：眼睛红肿疼痛、干涩、



眼屎增多，情绪暴躁易怒，伴随耳鸣、口苦、两肋胀痛、睡眠不安、舌边发红等症状。

穴位按摩：太冲穴位于脚大拇趾与二趾趾缝间上两指宽的凹陷处，按揉此穴可平肝降火、解郁安神。操作时用拇指按住穴位，朝脚趾方向来回按揉，每侧约5分钟。

饮品推荐

决明子山楂茶：决明子性凉，能清肝明目；山楂助消化。二者煮茶，特别适合长期使用电子设备、经常熬夜的人群。

菊花茶：菊花富含维生素A，具有清肝明目之效。菊花茶微苦，可加入适量蜂蜜调味，帮助疏泄肝火。

二、心火旺盛的调理方法

症状表现：心烦气躁、舌尖发红、口腔溃疡等。

穴位按摩：自然握拳，中指尖所指之处即为劳宫穴。可用另一手拇指按揉，左右交替，各按2至3分钟；也可通过搓掌，大面积摩擦手心来刺激穴位。

饮品推荐

莲子心茶：莲子心味苦性寒，入心经，能除烦、生津止渴、缓解目红肿，既泄心火又养心阴，开水冲泡即可饮用。

竹叶茶：以竹叶为原料，具有泄心火、清心的功效，开水冲泡代茶饮。

绿茶：有清热降火、强心提神的作用。冲泡时水温控制在80至90摄氏度，适量饮用可缓解心火。

三、胃火旺盛的调理方法

症状表现：口臭、口干、口苦、牙龈肿痛出血，伴随腹痛便秘、大便干结等。

穴位按摩：内庭穴位于脚第二、三趾的趾缝正中略后（约半横指）处，按揉此穴可清热和胃，胃痛时按压也有缓解作用。用拇指指端稍用力按压，有酸胀感为宜，每侧按压3分钟。

饮品推荐

五汁饮：将梨子、荸荠、莲藕、芦根、麦冬洗净，去皮、榨汁，放入锅内加水，大火烧沸后改小火煮30分钟，是清热生津、养胃止渴的经典食疗方。

四、肺火旺盛的调理方法

症状表现：咽喉疼痛、咳嗽咳痰。实热者咳声重浊，痰黄稠；虚热者干咳无力，痰少或无痰。

穴位按摩：一手拇、食两指张开，另一手拇指关节横纹放在虎口上，拇指下压指尖处即合谷穴。按揉此穴可缓解上火引起的咽喉肿痛、咳嗽痰多等症状，以产生酸胀感为宜，每侧按揉5分钟。

饮品推荐

桑叶杏仁茶：取桑叶、杏仁、沙参适量，与梨皮一起煲水饮用，润肺解表，适合温燥症状者。

雪梨水：将1个新鲜雪梨切块煮500毫升水，分次饮用，润肺清燥、止咳化痰，适用于肺火旺盛引发的咳嗽、痰黄、咽干等症状。

罗汉果茶：每次用半个罗汉果泡水，每日1至2次，能清热润肺、生津止渴，改善肺火引起的咳嗽、咳痰、声音嘶哑等问题。

蜂蜜柚子茶：用柚子和适量蜂蜜泡水，每日1至2次，清热润肺，蜂蜜润肺止咳，柚子富含维生素C，可提升免疫力。

五、养生注意事项

1.因人而异：由于体质存在差异，饮品和穴位按摩的效果各不相同，需根据个人体质和症状选择合适的养生方式。

2.适量饮用：饮品虽能降火，但不能过量饮用，尤其是寒凉茶饮，以免损伤脾胃。

3.生活习惯：保持规律作息，避免熬夜，稳定情绪，饮食清淡，多喝水，有助于预防和缓解“上火”症状。

（作者单位：山西省中医院）



筒中花影

郭志芳 文/图

中国传统插花艺术中，筒花以其天然质朴与苍劲之姿独树一帜，深受文人雅士青睐。其历史可追溯至五代时期，南唐后主李煜钟情以竹筒插花，并定期开展展览，使筒花在宫廷与文人阶层中声名远扬。筒器种类丰富多样，提筒、单窗筒、双窗筒、无环双窗筒、尺八、置筒等形态各异，涵盖圆形、方形、六角形、三角形等款式，质地包括瓷质、竹质、木质、金属质等，为插花创作提供多元可能。

筒花艺术溯源

中国传统插花中，使用竹筒、木漆筒、笔筒等筒状容器插制的花称为筒花。在我国古代常使用两种筒器插制，一是官宦放置官帽的帽筒，另一种则是截取竹竿的一段隔筒作容器。五代时期颇为盛行，因筒器较高，口径较大，容花量也较多，宜表现气势雄健、宏伟辽阔的景象，尤善下垂式造型，或居高临下的倒比例造型。

筒花插制要点

1.稳固根基，平衡造型

筒器高，保证稳定性很重要，插制前先要在筒底部放入适量的沙土或小石块，以防头重脚轻。

2.巧制“撒”架，线条生韵

筒口及筒内均宜做“撒”固定花材，能充分表现造型的线条美，插作时，花枝或曲或斜或倒挂，这些粗、细、曲、直的形态变化都与花器（筒）一起构成和谐多变的有机整体，这更增加了造型的意蕴。筒花花材以枝条曲折、花色淡雅为佳，花量也不宜过多。

3.因地制宜，选材有道

以竹筒插花时，北方地区由于空气干燥，竹筒易裂，多选用瓷筒插制。

筒花构图形式

筒花的构图灵活自由，善于组合造型，选用花材简练，以曲折雅致者为佳，适合于下垂式或水平式构图。

诗词课堂

太原双塔公园

孙爱晶

满庭芳·太原双塔公园赏古建

王静宇

塔抹微云，斜阳万点，雅湖芳草幽轩。翔然亭展，回眺凤凰翩。墨韵雕梁画栋，笔砚起，文运承传。松风阁，初冬柔雪，尽在绿丛眠。

凭阑。阶石漫，廊悬斗拱，婉约飞檐。探曲径通幽，入耳歌弦。谁把霓虹点亮，灯溢彩，古韵无前。凝情立，朱颜恍若，盛世共华年。

太原双塔公园以自然式道路布局为主，核心景区为双塔凌霄，园内新建清风竹晓书画院、丁香微雨观景亭廊、湖光塔影亭、沧浪抚水临水亭廊、桃蹊陌柳特色景观休憩场地、山色松风亭、叠翠观瀑跌水瀑布等景观。此外，公园还设有红色教育主题纪念区、儿童活动区、体育健身区等，是太原东部大型综合性公园。

赏析

这首词立意鲜明，构思精巧。全词紧扣“赏古建”与“颂盛世”双重主题，通过昼夜时空转换，视听感官调动，移步换景，将古今元素巧妙融合，生动展现了双塔公园古建筑群的永恒魅力及其在新时代焕发的夺目光

彩，最终升华至对文化传承与盛世气象的赞颂。作品意象丰富，意境优美。选取微云、斜阳、芳草、幽轩、柔雪、绿丛、斗拱、飞檐、霓虹等典型且富有美感的意象，共同构建出清幽雅致、壮丽璀璨的公园画卷。

语言精练，富有表现力。“抹”“翔然”“悬”“溢”“恍若”等字词生动传神，赋予建筑灵动之美；“墨韵”“文运”“古韵无前”“盛世华年”等词句凝练典雅，意蕴深厚。字里行间流露出对古建筑艺术的热爱、对文化传承的珍视以及对当下盛世的由衷赞美，情感饱满，格调积极向上。充分展现了作者深厚的古典诗词修养和对时代脉搏的精准把握，极具艺术感染力。