



三伏天 对症 养生

陈欣



三伏天已至，“冬病夏治”成了不少人的养生重点。晒背、贴三伏贴、吃姜等方式被广泛追捧，但盲目跟风可能适得其反，甚至伤身。掌握科学方法，才能在这个“黄金养生期”真正受益。

晒背不当易致病

河南一位54岁的阿姨在38℃至40℃的高温下，每天从上午10时晒到下午3时，连续一周后出现中暑、热射病早期症状。需注意：紫外线过敏者、阳气偏盛或阴虚阳亢者不适合晒背；高血压、冠心病患者只需正常晒太阳即可。

正确方式：选择上午8时到9时，初次晒10分钟~15分钟，每周3次（隔一天一次）；晒时戴帽子或用遮阳伞保护头部，及时补充水分或淡盐水；晒后不贪凉，不喝冰水、冷饮。

夏吃姜并非人人适合

生姜在三伏天，成为很多人的养生食材。吃生姜可以起到增进食欲、祛寒暖身、消毒杀菌等作用，好

处很多。但阴虚体质者、内热较重者、暑热或风热感冒者需慎食。另外，一天之中，推荐早上吃姜为妙，此时人体的阳气分布在体表，内里多寒，生姜可温中，同时可以助升阳气。而晚上是阳气入阴的时候，则不建议多吃姜。

绿豆汤不能当水喝

适量饮用绿豆汤可清热消暑，但长期大量喝易伤脾胃，建议一周1次~2次，每次一碗，避开空腹。脾胃较差者及高血压、高血糖患者应少喝。

小贴士：消暑煮10分钟左右（汤清色碧），喝汤即可；需解毒则煮烂豆子（汤浊），清热解毒作用更强。

三伏贴不是“万能贴”

和晒背一样，三伏贴也要看个人的体质。肺炎及多种感染性疾病急性发热期不适宜三伏贴治疗；有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤有破损者、疾病发作期（如发烧、正在咳喘等）患者不宜进行贴敷治疗。

三伏天可以这样来养生

1.适度出汗：选择早晚散步、做健身操，避免剧烈运动。

2.饮食调护：多喝温水、吃温热食物（如热汤面），适量吃羊肉可补阳。

3.艾灸补阳：找专业中医艾灸关元穴（腹部）、足三里穴（膝盖下方），效果显著。

4.抓住“冬病夏治”时机：老寒腿、哮喘、老慢支、怕冷等冬季易加重的疾病，可咨询中医，通过三伏贴等方式调理，收获最佳疗效。

三伏天养生，关键在“适度”与“对症”，避开误区、科学调理，才能平安度夏，为健康加分。

生活频道

缸花之艺

郭志芳 文/图



缸花作为中国传统插花的重要形式，历史悠久且独具特色。它起源于唐朝，兴盛于明清时期，以缸器为载体，展现出豪华庄重、气势磅礴的美感。缸器广口大肚，底部平齐或带足，高度介于瓶与盘之间，因体积较大，能容纳大量花草植物，尤其适合插制牡丹、莲花、蜀葵、萱草等硕大花材，造型丰满、结构紧密，兼具雄健气势与凝重之美。

缸花插制要点

花材选择：宜选用质感和量感较强的

枝干作为骨架枝，搭配大型花朵作为焦点花，避免花材过于纤细，以保证与缸器及整体风格在质地、量感上的协调。

缸口处理：缸口不宜插满花枝，需留有空白，且花材底脚应尽量聚拢。这样既显干净利落，又能营造深邃之意。

固定方式：传统缸花常用“撒”固定花材；初学者可在缸底放置花泥，泥上再放剑山，并用“撒”辅助固定，确保花材稳固。

缸花的构图形式

缸器口大、腹大的特点，使其容纳花材数量多，造型偏向丰满紧密，适合以直立式和倾斜式展现独特气势，凸显豪华、端庄隆重之美。

传统缸花多采用直立式构图，花枝常呈辐射状或三角形分布，注重花材面块与线条的对比，在空间表现上更强调“体”的呈现，通过面与线的结合，展现立体层次感与视觉张力。

缸花依作品大小，适用场景广泛：小型缸花可点缀宽敞的居室厅堂或书房；大型缸花则适合重大场合，彰显殿堂的庄重氛围。

诗词课堂

云破天心露，
山崩土佛生。
堂深开梵境，
岳望合高名。
投迹烟岑隐，
论交村舍清。
无为虚静处，
闲卧听风声。

徐凤姣
土堂大佛

土堂大佛

孙爱晶

土堂大佛坐落于太原市净因寺（俗称大佛寺）内。净因寺位于太原市西北25公里的土堂村，西依峭崖，南与崛嶗山毗邻。据碑文记载，汉代时当地土山崩坏，裂陷成洞，洞内十丈高的土丘形似佛像，相传为“山崩佛现”，因契合佛教净土因缘，遂在此建寺。

赏析

开篇“云破天心露，山崩土佛生”气势磅礴。将土堂大佛的诞生置于“云破”“山崩”的天地巨变中，既呼应了“山崩佛现”的传说，又点出其“土佛”的本质——依山崖而存，与山岩同体，自带朴拙的生命力，仿佛是山水自然孕育的一部分。

颔联“堂深开梵境，岳望合高名”勾勒出空间与意境的交融：“堂深”之内，是清净庄严的佛国“梵境”；抬头“岳望”之外，山川远景与佛像的崇高声名相映成趣。这种“深与远”“内与外”的对照，既是实景描写，更暗喻佛法境界的深邃与广大。

从颈联看，诗人并非孤身参拜，而是融入了当地环境。他的足迹“烟岑隐”，与村舍人家相“论交”，“村舍清”则是感受着那份远离尘嚣的质朴与清宁。这佛，不是孤立的神祇，而是与山民、村落共生的存在。

尾联“无为虚静处”，在这片因佛而生的、远离俗务的虚静之地，最惬意的，竟是“闲卧听风声”。这“风声”成了点睛之笔，它是山野的呼吸，是此刻唯一的“梵音”，身心与山风、与佛境、与自然达成了和谐，最终化作了萦绕耳畔的、最寻常又最抚慰人心的天籁。

知识点：传统禅诗

禅诗指与佛教相关，富含禅理禅意的诗词作品，阐释、感悟佛理或具有禅意禅趣。起源于唐代，以王维、寒山等为代表，宋代达到高峰。

禅诗分为两类：禅理诗（示法诗、开悟诗等）和修行生活诗（山居诗、佛寺诗等）。



夏至日更长
铸就好时光（国画）
霍香锦作