



立秋润燥有妙方

席啸虎



立秋已过，暑热余威未消，“秋老虎”携燥气而至，不少人出现口干舌燥、皮肤干紧、夜醒喉干等不适。中医认为，秋季燥气当令，易伤肺阴，引发津液亏损、肺燥咳嗽等问题。此时正是“润燥黄金期”，若能抓住这一时机调理身体，不仅能缓解当下不适，还能为秋冬健康打好基础。

润燥食材推荐

1.玉竹：滋阴圣品

玉竹味甘性平，归肺、胃经，能润肺养阴、止咳生津，缓解肺阴虚所致的干咳少痰、咽干口燥等症。可用玉竹5克、麦冬3克、枸杞10粒泡茶。

2.秋梨：天然润肺

《本草纲目》载：“梨，润肺凉心，消痰降火。”其甘凉入肺、胃经，生吃清热生津，适合口干便秘者；熟吃润肺止咳，如冰糖炖雪梨适用于咳嗽咽痒者。《千金方》记载，梨汁与荸荠汁、麦冬汁等调和凉服，可缓解温病口渴。脾胃虚寒、腹泻者需少食。

3.莲藕：水中人参

《千金方》言藕“清热除烦，生津止渴”，其性凉味甘，归心、脾、胃经，可凉拌、炖汤或制糯米藕。需注意避免与螃蟹、白萝卜同食，以免降低营养价值。

4.鸭肉：虚劳圣药

《本草纲目》称鸭肉“主大补虚劳，最消毒热”，其性凉入肺、胃、肾经，能滋阴养胃、利水消肿。阴虚火旺者可炖沙参玉竹老鸭汤，血虚者适合当归生姜鸭肉粥，气虚者推荐黄芪枸杞炖鸭汤。

5.银耳：平价燕窝

银耳性平味甘，归肺、胃、肾经，可滋

阴润肺、益胃生津。煮出胶质银耳羹需掌握3个技巧：冷水泡发2小时以上，撕成小朵，炖煮时加少许糯米粉或山药片。搭配桃胶可美容，加皂角米能润肠，配红枣、枸杞则补血安神。

润燥细节需注意

1.晨起宜饮温开水，可加少许蜂蜜或柠檬，避免淡盐水，会加重口干。

2.加湿器需每日换水清洁，湿度控制在40%~60%。

3.洗澡水温以37℃左右为宜，过热易洗去皮肤油脂，加重干燥。

4.养肺推荐右侧卧微曲腿睡姿，可减轻心脏压力，利于肺气宣发。

禁忌提醒

1.过量姜茶：姜性温散，易加重内热，引发口干、便秘。

2.烧烤炸鸡：高温烹饪耗伤津液，加剧秋燥。

3.冰镇饮料：损伤脾阳，影响水液代谢，反致干燥加重。

立秋是养生转折点，抓住“润燥黄金期”，从饮食到起居科学调理，可让身体顺应时节，由内而外保持水润安康。

(作者单位：山西省中医院)

生活频道

生姜甜醋猪脚汤

王瑞庆 文/图



初识这道汤，是在《最有效食疗汤谱》一书中，书中名为“生姜甜醋猪脚汤”。1斤醋配1只猪蹄、半斤姜，这般搭配，当时实在想象不出滋味如何。

2002年底，首届全国电视烹饪大赛上，见评委席中一位身着浅色中式上衣的长者，面容宽厚温和，笑意盈盈，这才知晓他便是香港著名美食家蔡澜先生。随后

寻来他的《只吃半饱》《绝不挑食》《蔡澜美食教室》等著作，读罢方知其见识广博，足迹遍布各地，尝尽世间美味。而在《只吃半饱》里，一篇《猪手姜》让我与这道汤再次相遇。文中开篇便说：“假期无事，在家煲猪脚姜，此味孕妇产后补养食品，我最爱吃，常被朋友取笑。”蔡澜还解释，本应用后蹄，因自己偏爱前蹄，故常改叫“猪手”。

“姜”，想来便是那“生姜甜醋猪脚汤”了。

南北饮食差异在此也可见一斑：北方人喜大碗喝酒、大块吃肉，洒脱豪迈；南方人却将猪的四蹄细分为前手后脚，吃得更为精致讲究。因蔡澜先生坦言最爱这味，想必其美味不容错过，我便试着做了一回。

材料：小个儿猪蹄2只、山西宁化府熏醋1斤、生姜5两、鸡蛋大小的冰糖2块。

做法：

1.生姜刮皮洗净，拍松备用。
2.猪蹄去毛洗净切块，入开水煮5分钟，捞出用清水漂净。

3.砂锅内放入熏醋，大火烧开后，加入生姜、猪蹄、冰糖，再次烧开后转小火炖2个小时即可。

这道用1斤醋、半斤姜、2块鸡蛋大的冰糖，搭配2只猪蹄炖成的汤，滋味果然独特。此后，这道略作改良的猪脚姜成了我家的保留菜式，朋友来访聚餐时，常端上桌来，也算一道拿得出手的佳肴。

书生意气迥常人，
誓取光明不顾身。
生命纵然如电逝，
英魂犹护九州春。
时光远去若飞云，
播撒英名处处闻。
今日陶然亭畔柳，
犹牵访客话高君。

王跃平

追怀革命先驱高君宇二首

孙爱晶

追怀革命先驱高君宇

高君宇（1896年—1925年3月5日），山西省静乐县（今属娄烦县）人，中共早期著名的政治活动家、理论家，中共北方党团组织的主要负责人和山西党团组织的创始人。

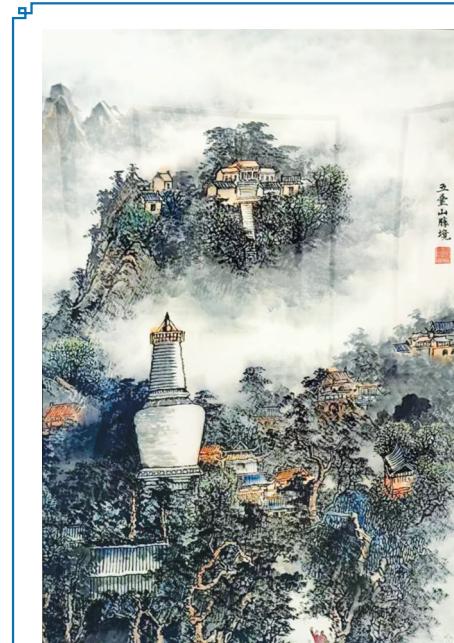
赏析

此二首绝句，以精悍笔力塑造了高君宇书生意气的永恒形象。诗中“书生意气迥常人”一句，洗练勾勒出他超凡脱俗的精神轮廓；而“誓取光明不顾身”则如惊雷裂空，将书生之志与革命者的勇毅熔铸一体，道尽了为理想献身的灼灼丹心。

两首绝句巧妙编织时空，令革命精神在诗行中永葆青春。第一首中“生命纵然如电逝”与“英魂犹护九州春”形成强烈张力。生命如电光般短暂，而英魂却如春日般护佑九州，短暂与永恒在电光石火间猛烈碰撞。第二首由“时光远去若飞云”另开新篇，时光流逝，志士英名永存，随即以“今日陶然亭畔柳”将镜头切回现实。“柳”这一意象，既是对高君宇长眠陶然亭畔的深情实写，更被赋予象征意义。杨柳依依本含惜别之意，此间“犹牵”却让柳枝成为精神传承的使者，令高君宇的英名在访客的追忆诉说里持续生长、永续流传。

这两首诗如双璧映辉，以雷霆万钧的生命绝响与低回不尽的现实余音，共同构成了既独立又和谐的诗篇。它使高君宇的生命价值在“如电逝”与“护九州春”的辩证中得以升华，更在“陶然柳”的轻拂下，让先驱者精神如春草蔓发，岁岁重生于民族记忆深处。

当历史风云消散，唯有纯粹精神可穿越时光隧道。这两首小诗以精微意象承载壮烈魂魄，令书生意气与英烈精魂在美丽的陶然亭畔永久栖居。于无声处，我们仍听见那“誓取光明”的誓言在历史长廊中激荡，如同不息的脉搏，为九州大地注入永恒的生命之春。



五台山胜境（国画）
张春燕作