

秋吃根菜胜补参

刘妍妍

秋季昼夜温差大，寒邪易侵袭，此时顺应“阳气收敛、阴气渐长”的自然规律，多吃根茎类食物能滋补暖身、增强抵抗力。以下4种根菜及食疗方，是秋季养生的理想选择。

山药：健脾养肺的“平补佳品”

山药为药食两用之品，性平、味甘，归脾、肺、肾经，适合秋季多数人“平补”，能改善秋季常见的口干舌燥、食欲不振、乏力气短等症状，正是秋季润燥清补、健脾养肺的理想食材。山药中的黏液蛋白和皂苷成分具有润燥作用，可缓解秋季干燥引发的干咳、咽干等症状。搭配百合、银耳效果更佳。

食疗方：山药百合莲子粥

做法：山药50克切块，百合干10克，莲子（去芯）15克，粳米50克洗净后加水同煮成粥，可加少许冰糖或蜂蜜调味。

功效：健脾养胃、润肺止咳、清心安神，适合秋燥引起的干咳、心烦失眠，清晨食用温润养人。

莲藕：清热润燥的“水中人参”

莲藕是长在水里的根部食物。老话说得好，“荷莲一身宝，秋藕最补人”，经过了夏季的滋养，秋季的莲藕最鲜嫩，营养最好，有“水中人参”的美誉。现在正值秋季，气候的突出特点就是干燥，而“秋燥”易伤肺阴，引起津气亏虚，累及肺、胃、肾等脏器功能，诱发或加重肺气肿、慢性咽炎、干眼症、便秘、皮肤干燥等症。莲藕长在水里，吸收水精之气，故而性凉而润，能清热生津、润燥止咳。更重要的是，莲藕平补，适宜各个年龄段的人群食用。

食疗方：生藕雪梨汁

做法：新鲜莲藕半斤洗净



图片来源：百度网

切块，3个雪梨洗净去蒂、去芯、去核后切块，一同放入榨汁机榨汁饮用。

功效：生藕性寒，可清热降火；雪梨多汁，能滋阴生津，缓解秋季干燥引起的口干舌燥、咽喉肿痛。

马蹄：清肺化痰的“护肺能手”

马蹄富含水分和黏液质，能润泽肺部，有利于痰液排出。同时，马蹄还具有凉血解毒的作用，可以帮助清除肺部中的热毒，缓解咳嗽痰多等症状。秋季是呼吸系统疾病的高发期，适量食用马蹄可以清肺化痰，预防感冒。

食疗方：银耳马蹄雪梨羹

做法：准备1朵干银耳、5~7个马蹄、1个雪梨、3~4块冰糖，干银耳提前泡发撕成小块放入锅中，加适量的纯净水，小火煮30分钟，时不时搅拌几下，让银耳出胶后加入适量的冰糖，把它煮到融化。将雪梨和马

蹄去皮切碎，先放雪梨碎煮5分钟，再放马蹄碎煮2分钟，出锅即可。

功效：雪梨清热润肺，生津止渴，银耳滋阴养胃，与马蹄搭配，有清热润肺、生津止渴、滋阴养胃的作用。适合干咳、咽干、口渴、大便干燥的人群。

芋头：健脾补虚的“后天之本助力剂”

芋头味甘、辛，性平，归胃、大肠经，能健脾补虚，改善脾胃受损导致的食欲不振、腹胀、消化不良；其富含黏液蛋白、膳食纤维及多种营养素，还能促进胃肠蠕动、增强脾胃功能。

食疗方：芋头鲫鱼羹

做法：250克芋头去皮切块，500克鲫鱼去内脏和鳞，一同入锅加水煮至熟烂，加少许白胡椒、猪油、食盐调味。

功效：载于唐代孟诜所著的《食疗本草》，具有强胃健脾之功效，适于虚劳乏力者食用。

（作者单位：山西省中医院）

谒双塔烈士陵园

孙亚玲

双塔凌霄映碧空，
松涛破寂正春风。
碑文犹刻烽烟烈，
史笔能传剑气雄。
血沃香泥华似锦，
寒侵城堞月如弓。
今来拜谒又深慨，
不朽精神万丈虹。

谒双塔烈士陵园

孙爱晶

双塔烈士陵园，省级陵园保护单位，市文物保护单位。双塔寺一带是太原市东南的制高点，1949年解放太原战役中，解放军经过浴血奋战将其攻克，打开了太原的门户。1954年，为了纪念解放太原牺牲的革命烈士，山西省委、省政府在双塔寺南侧修建了双塔烈士陵园。

这首诗开篇即以“双塔凌霄”勾勒陵园主景，塔尖刺破碧空，其势直抵云霄，烈士精神之巍峨不言自现。继而“松涛破寂”妙笔点化，松林本属静默，而“涛”声如涌、“破”字蓄力，顿生不息的生命律动。松涛阵阵，似为历史作证，更替长眠英魂代言。

中二联“碑文犹刻烽烟烈”将烽火岁月铭于石上，而“史笔能传剑气雄”则使凛然浩气透纸而出。尤为深挚者，“血沃香泥华似锦”一句，以“沃”字点染，暗喻今日繁花似锦皆由往昔热血浇灌而成。对句“寒侵城堞月如弓”，则以如钩冷月斜照城堞，悄然将旧战场的肃杀苍凉凝为永恒画面。笔法精工沉郁。

尾联直抒“深慨”，以“不朽精神万丈虹”作喻收束全篇。这横贯天地的长虹，既与首联“凌霄”之塔遥相呼应，更使无形精神具象为触目可见的巍巍丰碑。

全诗结构缜密，由形入神，从实景升华为永恒象征。诗人驻足于松涛间，在碑文与城堞的见证下，将热血牺牲与今日繁盛、个体凭吊与民族记忆熔铸一体。那万丈长虹，实乃民族脊梁在历史天幕上永不消逝的光芒。

茶席插花

郭志芳 文/图

中国传统插花是传统文化的艺术瑰宝，融书法、绘画、诗赋、音律于一体，以不对称构图为基，造型简洁自由，讲求自然美、线条美与意境美，追求形神兼备、如诗如画的效果。与西方花艺重“型”不同，中国传统插花更重“意”，除呼应四季外，还格外注重花木寓意，古代文人甚至视花草为灵性之物，依花品分级，借花喻人、以花言志。

学习茶席插花，不仅能培养生活情趣、提升审美品位，更是修身养性之法，能让人深度感受民族文化精髓与传统礼仪风范。

在艺术表现上，茶席插花延续

中国传统插花的发展始终与茶道紧密相连。宋朝时，花艺与茶艺一同成为上层社会重视的文化形式，文人雅士热衷赏玩，并将点茶、插花、挂画、焚香并称为“人生四大雅趣”。到明代万历年间，茶席插花正式形成，它源于文人陶冶情操、丰富生活情趣的需求，为日常饮茶增添了深厚的文化附加值。文人常用质朴简约的瓶、盘、碗、缸、筒、篮等作为花器，仅插少量花枝点缀茶席，既美化了饮茶环境，也推动了花文化与茶文化的深度渗透、有机融合。

茶席插花的核心特质可概括为四点：

艺术之趣：追求“清”与“远”，营造雅致悠远的审美意境。

精神之核：承载“纯”与“真”，传递纯粹本真的精神追求。

内涵之志：蕴含“淡”与“泊”，寄托淡泊宁静的人文情怀。

形态之美：崇尚“简单”与“自然”，展现简约自然的形态风貌。

