

## 诗词课堂

## 雁丘园

李晓利

气肃霜天草木秋，雁声相续过并州。  
槛连平楚浮云淡，路转横桥野水流。  
一问铿锵惊俗世，多情缱绻付荒丘。  
我今欲借遗山笔，勉作骚人以唱酬。

## 雁丘园

赵丽娜

雁丘园坐落于汾河景区东岸，西邻汾河水，北望崛嵎山。园区以元好问“雁丘”典故为设计理念，还原了元好问公元1205年赴并州科考途中，偶遇双雁合葬的场景，促使元好问创作出传世名作《摸鱼儿·雁丘词》。园内建有好问堂、双飞亭、赶考之路长廊等仿金元风格古建筑群，展示了元好问生平事迹与《摸鱼儿·雁丘词》的创作背景。

## 赏析

李晓利的《雁丘园》以“雁丘”经典意象入题，借景抒情与咏史感怀结合，整体意境沉郁而不失气韵。

首联“气肃霜天草木秋，雁声相续过并州”以秋日肃杀之景起笔，“霜天”“草木秋”点明时节，“雁声”“并州”既扣合雁丘所在地，又借雁群迁徙的动态感，为后文抒情铺垫氛围，画面感与地域辨识度兼具。

颌联“槛连平楚浮云淡，路转横桥野水流”延续写景，以“平楚”“浮云”“横桥”“野水”勾勒雁丘园周边开阔而略带荒寂的景致，暗含对时光流逝、遗迹留存的慨叹。

颈联“一问铿锵惊俗世，多情缱绻付荒丘”直抒胸臆，前句化用元好问“问世间，情是何物”的千古叩问，点出雁丘所承载的“情”之重量，后句则将这份深情归于“荒丘”，在沧桑感中凸显情感的永恒，古今对话的意味浓厚。

尾联“我今欲借遗山笔，勉作骚人以唱酬”明确点出对元好问的追慕，以“借笔”“唱酬”表达对前人情思的呼应，既显谦逊，又将个人感慨融入历史语境，使诗作的情感维度从对景物的感怀延伸至对文化传承的思考。

## 诗词知识：“上景下情”的结构特点

李晓利的《雁丘园》在“上景下情”的结构运用上较为典型，前两联侧重写景，后两联转入抒情，景与情衔接自然。

全诗前两联的景物是后两联情感的依托，后两联的情感是前两联景物的自然延伸，“景”为“情”铺垫氛围，“情”因“景”更显真切，体现了“上景下情”情景交融的特点。

提到秋冬养生，不少人易陷入“越勤快越健康”的误区，忙着早起锻炼、顿顿炖煮、天天洗澡……但秋冬气候寒冷干燥，身体更需“慢节奏”呵护。其实，适度“偷懒”、放缓生活节奏，反而更贴合身体需求，尤其是以下4件事，“懒”着做对健康更有益。

## 早上别着急起床，“懒”着多躺几分钟

秋冬清晨气温低，身体苏醒时各项机能还未完全“启动”。若闹钟一响就猛地起身，有高血压、冠心病等基础病的中老年人，可能因血压骤升诱发头晕、心慌，甚至增加心脑血管意外风险。

相关研究也证实：闹钟首次响起后“懒”着多躺几分钟，再慢慢翻身、坐起、下床，能让大脑和心血管系统逐渐适应清醒状态，既减少白天疲倦感，还能让情绪更积极。秋冬的赖床不是懈怠，而是给身体缓冲适应的时间，是对健康的保护。

## 中午别硬撑，“懒”着打个盹

秋冬白天时间缩短，夜晚气温低，部分人可能会因保暖、作息调整出现睡眠不足，白天被工作、家务透支精力，陷入“白天累、晚上难深睡”的循环。此时，中午“懒”着打个盹，反而能给身体“快速充电”。

适宜的午觉不仅能缓解上午的精神压力、保护大脑，还能降低心脑血管疾病的发病风险。但“偷懒”也要讲究分寸，午休时间建议控制在40分钟左右，避免进入深度睡眠。若睡太久，醒来后反而容易头晕、精神恍惚，影响下午的状态，达不到“充电”效果。

## 做饭勿复杂工序，“懒”着做清淡简餐

秋冬时节，很多人喜欢做一桌丰盛的菜肴，认为这样暖身滋补。但精心烹饪耗时耗力，长时间待在厨房还会吸入油烟；且为追求口感，可能会不自觉增加油脂、调料的用量，给肠胃带来负担。

其实“懒”一点，用简单的烹饪方式做餐食更符合秋冬养生需求。比如鱼清蒸，蔬菜水煮后简单调味、炖少油瘦肉汤，这些做法省

去了烦琐工序，还能最大程度保留食材营养，减少油脂和调味料摄入。秋冬肠胃消化功能相对减弱，清淡饮食能减轻肠胃负担，让身体吸收更轻松。

## 别天天洗澡，“懒”着每周洗1~2次

秋冬空气干燥，人体皮肤分泌的油脂会减少，这层油脂是保护皮肤的重要防线。若天天洗澡，会加速皮肤油脂和水分流失，破坏皮肤角质层，导致皮肤干燥、瘙痒，甚至引发皮肤敏感。所以秋冬不妨“懒”一点洗澡，普通人每周洗1~2次即可；喜欢运动、皮脂腺分泌旺盛的人，可酌情增加次数，但不建议每天洗。洗澡时还要注意水温不宜过高、时间不宜过长，洗完及时涂抹身体乳，帮助锁住水分，保护好皮肤的天然屏障。

## 这些“懒”秋冬千万不能有

需要注意的是，有益健康的“懒”需适度，并非所有“懒”都对身体好。在秋冬一定要避免以下几种“懒”，否则会危害健康。

## 懒得动

秋冬窝在室内不动，会导致血液循环变慢，不仅容易堆积脂肪，还可能降低免疫力，增加患病风险。

## 懒得吃早饭

秋冬肠胃本就敏感，空腹到中午会刺激胃黏膜，可能诱发胃痛、胃炎等消化系统疾病。

## 懒得喝水

秋冬出汗减少，很多人会忽略喝水，但缺水会导致大便干燥，增加便秘、结石的风险，每天仍需喝够1500毫升~2000毫升温水。

## 懒得体检

秋冬是慢性病高发期，懒得去体检可能会错过血压、血糖异常等疾病信号，耽误最佳干预和治疗时机。

秋冬养生的核心，是“该懒则懒，该勤则勤”。学会在起床、午休、做饭、洗澡这几件事上适度“偷懒”，给身体和心灵留出放松的空间，才能更好地顺应秋冬季节特点，养出好状态。

(作者单位：山西省中医院)

## 秋冬有些「懒」更益健康

付勇

健康养生

## 生活频道

## 蚝油什锦

王瑞庆 文/图



说起“什锦”，总让我想起儿时的什锦水果糖。那时只知道苹果、香蕉、橘子是水果，便问小姨：“什锦是什么水果？”她笑着答：“什锦就是好多水果。”后来查《辞海》才知，“什锦”本义“犹言杂”，指由多种原料或花样组成。而这道“蚝油什锦”，正是取“多种蔬菜”之意，把家常时蔬切丝快炒，用蚝油提鲜，是道简单又营养的家常菜。

由此联想到川菜的“凉拌三丝”，传统用胡萝卜、青萝卜和白萝卜分别切丝，先用盐腌渍入味，再撒蒜末，拌辣椒、香油和白醋装盘即可。我的蚝油什锦更随意：芹菜、胡萝卜、洋葱、金针菇，再加葱姜提香，食材不限定，只

要搭配得好，都可以入菜。

## 食材准备：

1. 芹菜切段后顺切成丝、洋葱切丝、胡萝卜切丝、金针菇切段、葱和姜切丝。

2. 蚝油加适量水稀释，炒素菜我喜欢加味淋，没有也可以不加。

## 制作步骤：

1. 炒锅烧热，倒入素油，放入葱丝、姜丝炒出香味。

2. 加入芹菜丝、洋葱丝、胡萝卜丝、金针菇段，大火快速翻炒至食材变软、均匀受热。

3. 倒入稀释好的蚝油(若加味淋可同步放入)，炒匀。

4. 出锅装盘。

## 烹饪心得：

1. 刀工简化：川菜的拌三丝是很考验刀工的，家庭自制就不必费事，多数时候我会用小工具把萝卜、洋葱擦成细丝。

2. 火候关键：全程尽量大火快炒，既能锁住蔬菜水分，保持脆嫩口感，又能避免食材炒软烂。

3. 灵活改良：这盘什锦如果再加一点瘦肉丝，就是一盘炒软荤了。

4. 营养适配：一次能吃到多种蔬菜，膳食纤维和维生素丰富，尤其适合牙口稍弱的老人和需要均衡营养的儿童。