

健康养生

# 脾胃虚寒要对症调养

任艳

脾胃作为身体的“营养加工厂”，负责将食物转化为能量。但现代人常因嗜食生冷、熬夜劳累等，易出现脾胃问题。很多人分不清是脾胃虚弱还是脾胃虚寒，调养不当反而加重不适。其实二者症状易区分，调养方法也各有侧重。

**辨清你的脾胃是虚弱，还是虚寒**

1.脾胃虚弱：动力不足。

核心是脾胃运化功能减退，如同生产线运转缓慢、乏力，主要表现为：食欲不振，进食少量即有饱腹感；大便稀软不成形，稍食油腻便腹泻；身体发沉、精神不济，易疲劳；面色发黄无光泽，肌肉松软不紧实；舌色偏淡，舌苔薄白，脉象细弱。

2.脾胃虚寒：又冷又没动力。

在脾胃虚弱的基础上兼夹“寒气”，好比生产线不仅运转慢，还缺乏暖气。除具备上述虚弱症状外，

还存在：腹部冷痛，按压或热敷后缓解；四肢冰凉，特别怕冷，冬季尤其甚；大便含未消化食物（如青菜、米粒）；口淡不渴，喜饮热水；舌淡胖有齿痕，脉象沉而慢。

**对症调养：虚弱要“补”，虚寒要“温”**

1.脾胃虚弱：重点在“补”，帮脾胃提动力。

饮食：选择小米、山药、红枣、薏米、牛肉、鸡肉等温和滋补食物，忌油腻、生冷。

食疗：新鲜山药100克去皮切块，加50克大米、3~5颗红枣煮粥，每日一次，健脾养胃。

穴位按摩：早晚按揉足三里穴（膝盖外侧下方凹陷处），每次5分钟，增强脾胃功能。

习惯：三餐规律，避免暴饮暴食，细嚼慢咽。

2.脾胃虚寒：重点在“温”，驱寒又补能量。

饮食：做菜时添加生姜、肉桂、

小茴香等温热调料。

食疗：生姜3片、红枣6枚，加水煮10分钟代茶饮，每日一杯，暖脾胃。

艾灸：每周2~3次艾灸中脘穴（肚脐上4寸）和神阙穴（肚脐），每次15分钟，补充脾胃阳气。

保暖：注重腹部保暖，忌食生冷食物（冰淇淋、冷饮、生鱼片等）。

**不管“虚”还是“寒”，这3个原则要记牢**

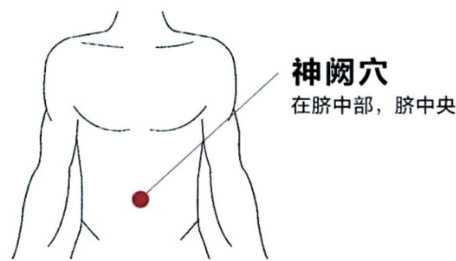
1.三餐定时定量，细嚼慢咽，利于脾胃消化。

2.保持心情舒畅，减少焦虑、生气，以免伤脾。

3.适当运动，如每日散步20分钟或打太极拳，促进脾胃运化。

脾胃调养无需追求“猛药”，关键在于对症与坚持。先分清自身是“虚”是“寒”，再遵循上述方法调整饮食和习惯，脾胃功能便能逐步改善。

（作者单位：山西省中医院）



神阙穴  
在脐中部，脐中央



足三里穴



中脘穴

位于上腹部，肚脐以上4寸（5横指宽）处。

图片来源：百度网

生活频道

## 双豆合烧

王瑞庆 文/图

双豆合烧是我给这道菜起的名，“双豆”是指土豆和豆角。豆角可选长豇豆，也可以用普通的四季豆。这两种豆角做法和味道没有太大区别，只是口感会有些不同。

记得小时候看长辈用豆角烧菜，总听他们念叨“豆角难烧”，所谓难，就是嫌弃它不易入味，费火候，还常说它“油盐不进”。

**材料：**

中等大小的土豆1个，四季豆或豇豆适量，生姜和大蒜切成细末。

兑好调味汁，酱油、砂糖、清水按2:1:2的比例混合，搅拌至砂糖完全溶解。

**做法：**

1.四季豆掐去两头，去掉筋丝切成约2寸长的段；土豆洗净、去皮，切成同样长的段，粗细尽量与四季豆一致，保证菜品的美观。

2.煎制双豆：热锅倒油，油量可略多一些。先将土豆段放入锅中，煎至表面金黄，再放入豆角段，煎至表面起皱、完全熟透。煎制过程中要控制好火候，避免煎糊，且务必确保食材煎熟。

3.翻炒入味：锅中留适量底油，放入姜、蒜末，炒出香味后倒入调好的调味汁。待调味汁煮至起泡、略微变稠时，放入煎好的土豆段和豆角段，快速翻炒，使食材均匀裹上酱汁。随后转小火，盖上锅盖焖煮片刻，让食材充分吸收酱汁味道，最后关火装盘即可。

**提示：**

1.煎豆角的时候注意火



候，不要煎糊。没有熟透的四季豆含有皂苷等有毒的成分，只有加热熟透才能破坏掉毒素，避免食用后出现不适。

2.无论是四季豆还是长豇豆，都属于不易入味的食材，因此煎熟后需用小火慢焖，让酱汁慢慢渗透，耐心才能出好味。

3.土豆和豆角尽量切得长短、粗细均匀，做出的菜样子才好看。

4.对待豆角这类素菜，也该像处理大鱼大肉一样用心，用足调料、花够时间小火收汁慢炖。毕竟好吃的小菜，值得多花点时间等待。

诗词课堂

### 晋商博物院有寄

林暮雪

晋水沧桑敬史踪，  
琉璃潞彩古今通。  
商歌驿道余痕印，  
汉网乡关旧迹工。  
逸响丹青瞻四塞，  
清音篆籀绕三空。  
凝眸往韵叹何表，  
纵览丰碑馆内融。

## 晋商博物院有寄

原振华

晋商博物院坐落于太原市府东街101号，原为晋文公重耳庙，北宋初年曾为潘美帅府，随后历经州治、府治的变迁。辛亥革命后，先后为山西督军府、山西省政府、太原绥靖公署等所在地，中华人民共和国成立后曾为山西省人民政府办公地，现为第八批全国重点文物保护单位。博物院依托这一历史旧址而建，集文物古建、园林景观、展览展示于一体，是一座人文历史性质的博物院。

**赏析**

这首诗以晋商博物院为核心，逐层展开，从历史的沧桑变迁、建筑的独特风貌，到晋商文化的深刻印记，层层深入，热情赞颂了晋商悠久的历史传承、勇于开拓的精神风貌、精明独到的商业智慧以及深厚的文化底蕴。

首联起笔气势恢宏，奔流不息的晋水孕育了表里山河的深厚历史文化，踏入博物院，对历史遗迹的深切崇敬之情油然而生。阳光下，琉璃装饰的建筑斑斓夺目，瑰丽多彩的博物院犹如一座桥梁，撷取任何一段，皆能照亮当下，沟通古今。

颌联选取“商歌”“驿道”“汉网”“乡关”等典型意象，生动地描绘了晋商不畏艰辛、纵横四海，开拓万里茶道的壮阔图景，以及汇通天下的票号网络。参观这些珍贵的历史遗存，深切感受到晋商昔日的奔波与辉煌。

颈联由物质遗存升华至精神文化层面。无论是大型壁画，还是票号、晋商遗珍，每一件藏品都散发着浓厚的文化气息。“逸响”“清音”通过通感手法，将视觉艺术的书画、篆刻转化为听觉享受，极富诗意地展现了晋商文化中深厚的艺术底蕴与人文情怀。晋商博物院不仅是商业史的展示窗口，更是艺术与文化的殿堂。

尾联抒发观后感慨，升华主题。凝视这些承载着过往风采的展品，历史成就与文化元素在晋商博物院中交相辉映，融为一体，使观者得以全景式领略晋商文化的整体魅力。

全诗章法严谨，语言凝练，对仗工整，意境深远，充分体现了作者对传统文化的深厚热爱及对晋商精神的深刻理解。



松趣(国画) 王彦平 作