

健康养生

泡脚养生法

苏欣

“寒从脚下起”“小看脚一双，头上增层霜”，这些俗语说明了脚的健康关系到人的健康，也得到了现代医学印证。脚被称为“第二心脏”，汇聚了人体一半的经络(含三条阳经终点与三条阴经起点)，踝关节以下有60多个穴位，人体的五脏六腑都能在脚上找到对应的穴位和反射区。泡脚是成本最低、操作最简单的居家养生法。它不仅能快速暖脚，更能结合中医经络理论，帮助身体藏阳御寒，缓解冬季手脚冰凉、失眠等问题，是适合全家的养生选择。

一、冬季泡脚益处多

1.驱寒暖身:温水直接温暖足部,促进下肢血液循环,快速改善手脚冰凉的症状,抵御冬季寒气入侵。

2.助眠安神:足部有众多与神经相连的反射区,温水刺激可放松神经、舒缓情绪,帮助改善冬季因阳气不足导致的失眠。

3.护肾养藏:中医认为足部的涌泉穴是肾经起点,温水泡脚能刺激该穴位辅助养肾,契合冬季“养藏”的养生理念。

二、科学泡脚的“三个关键”

1.控制水温与时长:水温以40℃~43℃为宜,用手背或脚尖试温,不烫且温热舒适最佳;每次泡15~20分钟,至双脚发红、身体微微出汗即可,避免久泡引发头晕。

2.选对泡脚时机:推荐睡前1小时泡脚,可以助眠;饭后半小时内、空腹时不建议泡脚,以防影响消化或诱发低血糖。

3.注意水位与工具:水位最好没过脚踝、达到小腿肚下方,比只泡脚尖效果更好;建议用专用泡脚桶,避免用散热快的塑料盆,可搭配毛巾盖住桶口保温。

三、冬季泡脚“升级”技巧

1.驱寒:加3~5片生姜(煮水后

兑入),适合常年手脚冰凉的人。

2.助眠:加1小把酸枣仁(打碎煮水),适合入睡困难者。

3.护脚:加1~2汤匙白醋,软化角质,缓解冬季足部干裂。

4.泡脚加分项目:擦干脚后,按摩涌泉穴(脚底前1/3凹陷处)3分钟,强化养肾。

四、这些人泡脚需谨慎

1.绝对禁泡:糖尿病患者(尤其足部神经不敏感者,易烫伤)、静脉曲张/血栓患者、血压血糖控制不稳的人。

2.谨慎尝试:孕妇(尤其是孕早期,水温需更低)、儿童(水温控制在38℃~40℃,时长不超过10分钟)。

五、温馨提示

泡脚切忌贪热,以防烫伤。泡后需立刻穿袜子保暖,避免刚泡热的脚再次受凉。

(作者单位:山西省中医院)

图片来源:百度网

诗词课堂

【仙吕·忆王孙】登天龙山网红桥有记

邱梅兰

一龙腾跃向山巅,千嶂重叠绕翠环,眼底流云脚下翻。我的天,此路真能到日边。

登天龙山网红桥有记

原振华

天龙山网红桥,坐落在天龙山公路上,成为连接山间的通道。从高空俯瞰,这座依山而建的网红高架桥,宛如一条盘踞在天龙山上的巨龙,静静地守护着这片山脉。现代化的建筑在青山翠海的映衬下,显得格外壮观,令人感受到“蜿蜒云上,宛若至仙境”的奇幻之美。

赏析

这首散曲小令以鲜活的语言和大胆想象,生动地描绘了登上天龙山网红桥的所见所感。充分展现了散曲特有的通俗性、生动性和抒情张力,堪称一曲对现代工程与壮丽山河的热情赞歌。

起句破空而来,比喻起兴,将桥喻为龙,既勾勒出桥的形态之灵动,又赋予其昂扬向上的动感。据资料显示,这座桥全长29.5公里,垂直落差高达350米。其三层环形高架设计,使其成为“称雄三晋”的独特景观。这一比喻不仅精准捕捉了桥体蜿蜒曲折、凌空飞架的形态特征,更赋予其古老神话般的雄浑气势。

次句又开新境,生动描绘了天龙山群峰连绵、层峦叠嶂的壮阔景象。“千嶂”一词极言山峰之多,“重叠”则强调山势之密集,鲜明凸显出桥所处环境的险峻与宏大。一个“绕”字,巧妙地将桥与山峦融为一体,“翠环”则细腻点染出夏日山峦青翠欲滴的色彩,为这雄浑的画面平添了生机与秀美。

第三句因景生感,流云在眼前飘过,仿佛在脚下翻腾,“翻”字生动刻画云的动态,将登高时的视觉冲击具象化,既凸显桥的高度,又营造出一种置身云端的眩晕与奇幻之感,精准传达了网红桥最震撼人心的魅力——凌空飞渡,足踏流云。

第四句“我的天”,充满了现场感和代入感,瞬间拉近了读者与作者的距离,真切地反映了登桥者的心理状态——惊愕、赞叹、难以置信,口语化的表达,正是散曲俗中见真的独特魅力所在。

尾句与开篇“向山巅”相呼应,将登桥的豪迈与惊喜推向了高潮。“到日边”以浪漫主义笔法,赞美了桥的宏伟与高峻,抒发了登临之后心胸豁然开朗与喜悦之情。桥不仅仅是一座普通建筑,而是一条直抵苍穹的“天路”,“真能”二字流露出几分天真而坚定的确信,为文意平添了几分趣味。

全曲情感跌宕起伏,从开篇的惊叹龙腾,“脚下翻涌”的震撼、脱口而出的惊呼,到最终“至日边”的浪漫遐想,情感犹如登山之旅般层层递进,使读者仿佛身临其境。

生活频道

黄鱼鲞

王瑞庆 文/图



“鲞”指剖开晾干的鱼,后泛指成片腌腊食品(如茄鲞、笋鲞)。

鱼,分淡水鱼和海水鱼。市场上的淡水鱼鲤鱼、草鱼多是活鱼,吃个鲜活。市场上的海水鱼带鱼、黄鱼多是冷冻,或是冰鲜。海鱼除了冷冻冰鲜,还可以用盐腌晒制成咸鱼,为了便于腌晒,从鱼背入刀剖开,称为鲞。内陆人不大熟悉鱼鲞,读过古典小说《红楼梦》或许还能记得第四十一回刘姥姥吃过的茄鲞。还有用墨鱼腌晒的墨鱼鲞,宁波出品即称为明府鲞。鱼鲞分为轻盐、日晒时间短的淡鲞和盐分重、日晒时间更长的老鲞。淡鲞因为腌晒时间短、盐分轻,所以和冰鲜一样也要低温冷冻保存。

也许是因为名厨的推广,黄鱼鲞有点火了。这种黄鱼鲞是淡鲞,盐轻,但

是经过腌渍和日晒,鱼肉的口感变得更紧实,风味也更好。市场上的黄鱼鲞一般都已经从鱼背处入刀剖开成片,清理得干干净净,真空包装。黄鱼鲞的品牌很多,自然也有优劣之分,留意选择。

黄鱼鲞怎么吃,我自己喜欢清蒸或者油煎,都是比较简单的办法。

一、预处理步骤

1.将解冻的黄鱼鲞清洗干净,尤其要去掉黄鱼的头皮,因为黄鱼头皮与颅骨凹陷处会有腺体分泌出的黏液,是腥味的来源,加热会影响菜品的风味。

2.洗净鳃内残留的黑膜,剪去鱼鳍,冲洗干净,用厨房纸吸干鱼身表面的水分。

二、推荐烹饪方法

清蒸黄鱼鲞:

1.把鱼鲞放鱼盘内,上面放两片生姜,加一勺黄酒,我喜欢再加一些猪油。

2.蒸锅加水烧开,放入鱼盘,视鱼身大小,大火蒸6~9分钟。

3.蒸好的黄鱼鲞,可依自己的口味加适量薄盐生抽或蒸鱼豉油。

香煎黄鱼鲞:

1.炒锅烧热后加油,鱼皮朝下放入黄鱼鲞,小火煎至鱼肉变色、鱼皮焦酥。

2.鱼鲞翻面,再煎片刻,出锅放入鱼盘。

3.生抽、黄酒、糖、醋,按照2:2:1:1调制料汁,再加入2份水,放入锅内加热,烧开后熬煮至起泡,关火,把调味汁浇在鱼盘上。

温馨提示:

因为鱼鲞本身已经腌制入味,后续添加生抽、豉油等调味时,需根据个人口味谨慎控制用量,避免过咸。