

护阳御寒过暖冬

郝利芳

《黄帝内经》有言：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。”大雪节气寒邪最盛，阳气内敛，养生关键在“藏”。不耗阳气、不扰阴寒，让身体与自然同频，才能抵御严寒、筑牢健康根基。中医暖养3招，寒邪不侵、润燥护津。

1. 饮食温阳：温补不燥，滋养五脏

优选温补食材：以温肾暖脾的羊肉、补血活血的当归、驱寒解表的生姜、补肾强筋的栗子、健脾养胃的山药为首选，经典食疗方“当归生姜羊肉汤”（羊肉500g、当归20g、生姜30g慢炖2小时），可散寒暖身且不燥热。

避忌生冷：少吃冰饮、生鱼片及梨、西瓜、苦瓜等寒性果蔬，避免寒邪直接侵袭脾胃。

润燥关键：大雪天气干燥，需搭配银耳、百合、蜂蜜等滋阴食材，煮制百合莲子粥、银耳雪梨汤，实现“温而不燥、润而不寒”。

2. 起居藏阳：早睡晚起，保暖紧盯“关键部位”

作息规律：建议21:00-22:00入睡，7:00后（日出阳气升时）起床，避免晨起受寒。

重点部位保暖：头部需戴帽（防“寒从顶入”），背部穿带绒背心（护住督脉“阳脉之海”，重点防护命门、大椎穴），足部睡前用40℃左右温水泡脚15分钟（可加生姜片或艾叶，促阳气循环）。

减少阳气消耗：杜绝熬夜与过度劳累，避免长跑、大汗健身等剧烈运动，可选择散步、太极拳等舒缓运动，做到“动而不耗”。

3. 穴位保健：按揉3个“暖阳穴”，日常护阳

大椎穴：在颈后第七颈椎棘突下（隆起最高点），用手掌搓热按揉，或用艾灸盒温灸10分钟，能散寒通阳、预防感冒。

关元穴：处于脐下3寸位置，睡前用掌心顺时针按揉，可温补元气、固护肾阳，尤其适合畏寒怕冷、手脚冰凉人群。

足三里：位于外膝眼下3寸、胫骨外侧一横指处，每侧按揉5分钟，可健脾和胃、增强免疫力。

大雪养生3大禁忌：

1. 忌“贪补过盛”：盲目食用鹿

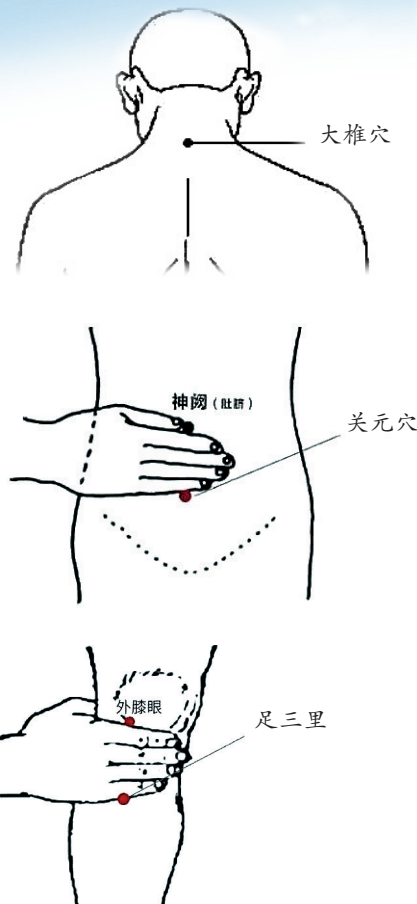
茸、人参等大补食材易引发口干、咽痛等“上火”症状，需结合体质搭配其他药材（如阴虚体质可加麦冬、玉竹中和）。

2. 忌“室内过暖”：暖气温度超25℃会导致津液耗损，引发皮肤干、口鼻燥，建议用加湿器或放置水盆，将室内湿度维持在50%-60%。

3. 忌“情绪烦躁”：冬季需“藏神”，情绪激动易扰动阳气，应保持心态平和，少生气、少焦虑，让阳气安稳内敛。

顺时养生，方能冬藏春发。冬季养生无需猛补强护，核心在于顺应“闭藏”之性，做到温阳不耗阳、润燥不寒凉，让身体在严寒中积蓄能量，待来年春天便可阳气充足、生机勃勃。遵循中医“天人合一”之道，这个冬天就能少生病、更安康。

（作者单位：山西省中医院）



本版图片来源：百度网

生活频道

家常饺子

王瑞庆



要说包饺子，各家有各家的做法，各人有各人的味道。那么，就说说我家的饺子吧。

以前，我经常到菜市场买现成的肉馅，如今家里有了绞肉机，就预先买肥瘦相间的猪前腿肉，一次绞好分装，放在冰箱冷冻室，需要的时候拿出解冻。

接下来是关键的面料水。抓一撮花椒、一粒八角，用沸水冲泡，像沏茶般盖上盖子闷着，晾到和手指温度相近即可。打肉馅时，料水得分次加，每次少放些，再用筷子朝一个方向搅打，直到肉馅和料水充分融合，肉馅成黏稠状，起劲儿即可。按我的经验，一斤猪肉馅加125毫升左右料水，鲜味就错不了。

打匀的肉馅里，还要加适量生抽、姜末和一小汤勺砂糖再拌匀。我习惯饺子馅里掺些蔬菜，这样口感才更丰富。最简单的方法是将洗净的韭菜切碎即可。我们家不吃韭菜馅，喜欢的配菜分别有大白菜、茴香、芹菜还有荠菜。大白菜切碎后要挤掉水分，不然加盐后容易出水；茴香有人爱焯水，我却习惯直接切细备用；芹菜是一定要焯水，焯好切细再挤水；荠菜则是提前焯过水冻在冰箱里，想吃时随时能取。

还有个不能省的步骤——沏花椒油。给蔬菜馅调味时，先放上葱花、姜末和盐，再浇上烧热的花椒油，一拌香味就冒出来，还能让菜馅不容易出

水。肉馅和菜馅别急着混在一起，等饺子皮擀好那一刻，再把两者搅拌均匀，这样馅料的鲜气一点都不会跑。

包好的饺子，做法不同风味也大不一样。煮着吃是水饺，水嫩爽滑，味道清淡，能尝出馅料本身的鲜；煎着吃便是锅贴，多了层焦香的惊喜。这惊喜其实藏着个化学原理——美拉德反应：油煎时，面粉里的糖、氨基酸和蛋白质在高温下褐化，不仅让锅贴底部结出一层焦黄的嘎巴，还生出独特的香味，这可是百年来食品制造和烹饪里常用的“提香秘诀”。

煎锅贴也有讲究，得用平底锅。先把锅烧热，加少量油，再把饺子一个个紧挨着码好，略煎片刻后加开水，盖着锅盖焖。焖的时候要不时转一转锅，让饺子受热均匀，锅里水少了就改小火焐，出锅前多加些油，用猛火焐一会儿，焦脆的底就成了。现在不少饭店会调些面糊，出锅前浇上去，煎出一大片焦黄脆底，看着更讨喜。

吃饺子时，蘸醋是很多人的习惯，我的朋友小中却不以为然。他总让大家先吃几个原味的饺子，说根本不需要醋来佐食，因为他已经把馅儿调到最好，不需要再加入任何味道。

汾河二库神女峰月夜写意

孙爱晶

温婉娴祥玉女姿，群峰拥佑影参差。
平湖掩映浮灵气，野径深幽引逸思。
试问侬家何处是，相随山月或能知。
今宵就在湖边宿，为尔歌吟更不辞。

汾河二库位于汾河干流上游下段，是一座大型水库，也是一处别具特色的水利风景区。这里依托现代水利工程，形成了“高峡平湖”的壮丽景观，同时拥有千年古刹悬泉寺这颗沧桑的历史文化明珠。景区集秀美奇特的自然风光、瑰丽厚重的历史文化与神奇的高新科技魅力于一体，在中国北方高原地区尤为罕见。

赏析

这是一篇游历景致之作，诗篇气象灵动，意脉流畅，借景抒情，写得景中有我，我在景里，万象皆诗。

首句拟人比喻，典语飞花，一派吉祥之象浮现在眼前：一湖碧水宛如少女仙姿，群峰拥佑，形影相依，水如少女，山似朗俊，水绕山环，气象万千，令人神往。

颌联文笔细腻，彩墨飞光，山水毓秀，光影钟灵，诗人走在这野径疏林之中，神情驰往，意兴飞扬。

颈联文笔突转，来一个叩问，问而非答，答在意中。特别是“相随山月或能知”，这一句答得穷奇曼妙，全篇点睛之笔。

尾联意境递进，直抒胸臆，写得快意通神。试问侬家何处是，或许山月知晓，那就住在这里，等待山月起，看星落那方。夜半听湖诵，闲吟为尔听。

整体读来，意境优美，文辞隽永，构境奇妙，手法表现出神。

诗词课堂

汾河二库神女峰月夜写意

赵丽娜