

健康养生

醋香入膳 调养有方

裴云霏



要说醋界兼具风味与养生价值的代表，山西老陈醋当之无愧。它经传统固态发酵12个月以上，有机酸含量较普通醋高30%以上，酸香醇厚不刺激，不仅是调味佳品，更是中医食疗中传承千年的调理好物。以下3个科学食疗方，材料易得、做法简单，既保留了食材的天然功效，又通过科学搭配降低了食材的刺激性，精准对应日常脾胃不适、肝气郁结等问题。

开胃消食方：醋泡生姜

生姜性温，能温中散寒、唤醒脾胃阳气；醋性酸平，入脾、胃经，兼具酸收之性，可中和生姜的辛辣燥烈，二者协同作用，温和调理脾胃运化功能，能改善虚寒型积食腹胀。

适用人群：脾胃虚寒、食欲不振、晨起恶心反胃，或饮食积滞导致腹胀的人群。

食材：新鲜无腐烂、表皮完整的生姜，有机酸含量 $\geq 6g/100ml$

的山西老陈醋。

做法：生姜洗净后切成2~3mm厚的片，彻底沥干水分；放入无油无水的玻璃罐中，倒入老陈醋至完全没过姜片，密封后置于阴凉通风处，浸泡3~5天即可。

吃法：每日晨起空腹吃1~2片，用温水送服，不可过量，避免刺激胃黏膜。

疏肝理气方：醋泡陈皮

陈皮理气健脾、燥湿化痰，其含有的挥发油能促进胃肠蠕动；醋入肝经，可辅助疏肝理气。二者搭配既能缓解情绪不畅导致的肝气郁结，又能改善肝郁引发的脾胃功能紊乱。

适用人群：肝郁气滞、胸闷肋胀、暖气频繁，或情绪不畅引发消化不良的人群。

食材：三年以上陈化陈皮（陈化时间越长，挥发油转化越温和，理气不伤阴）、山西老陈醋。

做法：陈皮洗净后晾干表面水分，掰成1cm左右的小块；放入

密封玻璃罐中，加入老陈醋至完全浸没，静置7天让有效成分充分融合。

吃法：每日1次，每次取1~2片陈皮嚼服，或用10ml泡陈皮的醋兑200ml温水饮用。

解腻祛湿方：老陈醋冬瓜汤

冬瓜性凉，能利水渗湿、清热化痰，其含有的膳食纤维可促进肠道代谢；老陈醋能开胃解腻，帮助运化油腻食物，二者搭配可减少体内水湿停滞，减轻身体沉重感。

适用人群：体内湿气重（身体沉重、大便黏腻）、吃油腻食物后腹胀，或夏季暑湿不适的人群。

食材：表皮有白霜、肉质紧实的冬瓜，山西老陈醋，少许橄榄油或菜籽油。

做法：冬瓜去皮去瓤，切成2cm见方的块；锅中加少许油烧热，放入冬瓜块翻炒1分钟；倒入适量清水没过冬瓜，大火煮沸后转小火煮10~15分钟，至冬瓜软烂；加入1~2勺老陈醋调味，搅拌均匀后关火。

吃法：温热食用，每周2~3次，不宜空腹过量饮用。

注意事项

禁忌人群：脾胃虚弱、胃酸过多（反酸、烧心）、胃溃疡、十二指肠溃疡患者，以及牙齿敏感人群，不宜食用，醋的酸性会刺激胃黏膜、腐蚀牙釉质。

重要提醒：食疗方仅为辅助调理手段，不能替代药物治疗。若身体不适持续超过1个月，需及时就医诊治。

（作者单位：山西省中医院）



和谐家园（国画）
王彦平 作

诗词课堂

晋祠难老泉

康彩兰

澄澈一泓流韵长，
唐虞映照美名彰。
翻成碧浪浑如玉，
除与蓝田未许狂。
汨汨灵泉滋晋水，
蒙蒙烟雨湿穹苍。
氤氲气象元难老，
胜过钧天云梦乡。

难老泉

赵丽娜

难老泉位于太原市晋源区晋祠博物馆内，为晋祠三绝之一，与周柏、宋代彩塑齐名。泉水自悬瓮山断岩层涌出，水质清澈长流不息，唐代李白曾以“晋祠流水如碧玉”赞叹泉景。其名起自《诗经·鲁颂》“永锡难老”之句，《山海经》亦有“晋水出焉”的记载。

赏析

这是一篇游历览胜之作，笔调轻盈，音韵流畅，主旨突出，意境古美。作品不拘一格，富有变化，既有“流韵长、滋晋水、湿穹苍”的雄健奔逸气势，也有状物姿态，彰显特性，铺叙雄夸，“美名彰、未许狂、元难老、云梦乡”这般多维叠意、曲尽其妙的婉转词锋。

首联，声容并茂，直发感叹，一句“流韵长”，写出了岁月沧桑，描绘出了泉水不息之势。“唐虞映照美名彰”一笔荡开，将泉水的光泽映照于唐尧虞舜的太平盛世，喻示其源流之远、声名之久。

颌联，采取夸张与比喻的手法，将翻涌的碧浪比作美玉，又将泉水惠泽大地的胸怀，比作将其“除与”蓝田却从容不迫、不显张扬的气度。诗联形成流水对仗之势，笔法与意境浑然一体，意境新妙。“翻”与“除”二字寓意深远，生动写出泉水慷慨而不狂放的姿态。

颈联，以白描手法写意，水出泉池，沧溟汇晋水，碧影秀龙城。此联写得水色钟灵，碧透苍穹。

尾联，拔情扬意，借势抒怀，一切景语皆是情语，一切物影皆是诗意。

纵观全篇，文字灵动，诗情浪漫缱绻，落墨盈香溢彩，放韵悠扬高昂。

生活频道

腊八粥

王瑞庆

时间过得真快，一晃就又到了农历腊月，一年又到了年根儿。

腊月初八吃腊八粥，历史悠久。据说最早与佛教传统有关，而后泛化为一种百姓生活的风俗。到了我小时候，腊八粥的传统已经讲述成了过日子细水长流勤俭持家的教化故事。

前些日子去福建旅游，与当地的朋友聊起腊八粥的习俗，朋友告诉我，在她的家乡腊八粥是小辈儿煮好孝敬老人的适口粥品，腊八是敬老日。还说如今每逢腊八，福州一些幼儿园会煮了腊八粥打包，让孩子带回家孝敬父母、老人。

如今，诸事方便，超市便利店已经备好了现成的腊八粥食材，八九种谷物、豆类、干果，电饭煲煲一锅浓浓的腊八粥也不是什么难事。

腊八粥的配料会因为地域和口味的差异而灵活调

整，主要以谷物、豆类和干果为核心。

1.常见的谷物包括大米、糯米，在我们本地一定会加小米，如果家里有黄米，顺手加进去也不错。加些紫米，粥的颜色会有变化。

2.豆类有红豆、绿豆、芸豆，我觉得再加些鹰嘴豆，粥的口感、营养和味道会更加丰富。

3.干果我能想到的有红枣、莲子、花生、桂圆等。小时候吃的腊八粥里会有百合干，其现在在鲜百合到处都有卖的，加进去也很好。

做法也是灵活多样，记得小时候家里只有煤火，要用砂锅放在煤炉上小火慢熬，费时费火。现在做饭的工具也多，有个电饭煲，不用火就可以煮粥了。

应时应季照着习俗吃点儿应景的食物，无论自己食用，还是孝敬老人，都是养生的正途。



本版图片除署名外，均来源于百度网