

惊蛰养生：三喝三捂三动

雅琪

惊蛰一到，阳气渐旺，天气转暖，万物复苏，病菌也随之活跃。此时，养生重在顺应春阳升发、护阳养肝、防湿御寒，做好自我保健，才能增强抵抗力、护好脏腑功能，为全年健康打下好基础。

坚持“三喝”

白菊花泡茶：润燥去火

惊蛰易上火，出现牙龈肿痛、口干便秘时，白菊花泡茶可疏散风热、清热解毒，清润又温和。

葱白萝卜饮：预防感冒

惊蛰时期是流行性感冒高发时期，将葱白切成段后和萝卜片一起用大火煮开，鼻塞、嗓子不舒服时喝一些，有预防感冒的作用。

百合杏仁粥：止咳安神

如果经常干咳，晚上咳嗽更严重，影响休息和睡眠，可以喝点百合杏仁粥，能够祛痰、止咳、平喘、安神助眠。

坚持“三捂”

捂头颈，防头痛

外出时可戴帽子或系围巾，不宜过早穿低领或者V字领上衣，护住头颈不受风寒，减少头痛、感冒。

捂腰腹，护阳气

人的阳气以肾为本，肾

居于我们的腰腹部，腰腹受寒易腰膝酸软、下肢不适。做好腰腹保暖，可护阳气。

捂小腿，御底寒

有些人在寒冷的天气里会出现头痛等症状，正如老话所讲“寒从脚起”，所以“春捂”穿衣宜下厚上薄。

当然，春捂也是有时间性的，当气温持续稳定在15℃左右的时候，可以适当减少衣服，结束春捂。

坚持“三动”

晨练：升发阳气

春季阳气始动，惊蛰前后应该适当增加户外运动，尤其是晨起运动，可以鼓舞人体阳气升发，促进气血通畅，对于促进睡眠和情志调节也有帮助。

转睛：养血柔肝

目为肝之窍，闭目转睛可以保养肝肾之精血，也可以一定程度上排除杂念，静养心神。

心烦意乱、工作忙碌时也可将此作为一种调节情志的方法。

梳头：开窍宁神

春天梳头，有助于疏泄肝气，还可以缓解春困。最佳的梳头时间是晨起后，睡前也可以。



图片来源：百度网

生活频道

炒糖醋小排

王瑞庆 文/图

排骨大多用来煮汤、红烧或清炖，直接炒着吃的不多。所以朋友第一次见我炒排骨，都觉得新鲜，问我：“排骨能直接炒？能熟吗？”

和纯肉相比，排骨有它独有的好处，肉与骨头之间连着筋，吃起来口感特别香。而口感，在我们对“吃”的审美里，本就占着很重要的位置。现在这道炒糖醋小排，已经成了我家的保留菜。请朋友小聚，多半要上一盘。举一

反三，用同样的做法，食材还能换成鸡翅、鸡腿。

我习惯把买回来的排骨先用清水冲洗干净，再放进加了醋和酒的水里浸泡。放酒是为了杀菌去腥，加醋据说可以使肉质更蓬松，更容易烧得松软。浸泡时间不宜过长，五六分钟就好，再用清水冲洗两次就可以入锅炒了。

材料：

准备小排3根，切寸段。姜3~4片。

植物油、生抽、醋、冰糖或白砂糖。

做法：

1.炒锅里不放油，直接放入排骨煸炒，炒至水分烧干、肉色变白，排骨自身的油脂炒出来，肉质微微收缩时，加1大勺油和姜片，继续煸炒。

2.接着加1大勺醋、2大勺生抽，翻炒均匀。

3.等调料炒出香味、微微烧开时，加入开水，水量与排骨齐平，盖上锅盖，中火略焖一会儿（大约6~7分钟）。

4.再放入1勺糖，转大火收浓汤汁，直到排骨色泽红润发亮，即可关火出锅。

小提示：

这道菜材料简单、成菜快，关键是调料比例要放足。

比例：1份油、1份醋、2份生抽、1份糖。

用冰糖效果最好，成菜颜色更红亮诱人。

收汁收到只见油不见汤最佳；留点汤汁也没关系，拌饭特别香。



柿柿如意

柿柿如意(国画) 王彦平 作

诗词课堂

游晋祠思叔虞

王跃平

奉母留祠世所恭，叔虞事惹漫思中。
能开晋地千秋业，全赖王兄一叶桐。
络绎人来钦卧柏，巍峨殿耸释遥功。
荣衰尽可轻抛去，孝字当头亘古风。

游晋祠思叔虞

赵丽娜

晋祠，位于山西省太原市晋源区晋祠镇，初名唐叔虞祠，是为纪念晋国开国诸侯唐叔虞而建。历经多个朝代的不断重建与扩建，现已形成具有北方祠庙特色的古典园林，保留有宋、元、明、清等多个朝代的各式建筑文物，是一处集中国古代祠祀建筑、园林、雕塑、壁画、碑刻艺术为一体的珍贵历史文化遗产。

赏析

这首诗通俗流畅、情感真挚。全诗围绕晋国始祖叔虞展开，叙事清晰，对仗基本合规，且立意积极弘扬孝道。

首联“奉母留祠世所恭，叔虞事惹漫思中”。开篇点题，直抒胸臆。叔虞为奉养老母而留祠，确立了全诗“孝”的核心主题。触景生情、浮想联翩，引出下文怀古。

颌联“能开晋地千秋业，全赖王兄一叶桐”。对仗工整，巧用典故。这是全诗的核心句，高度概括叔虞的历史功绩。“一叶桐”化用《史记》中“桐叶封弟”的典故，既贴切又将分封之诺写得轻盈却重如千钧，比喻精妙。

颈联“络绎人来钦卧柏，巍峨殿耸释遥功”。由景入情，承上启下。上句写游人如织，拜谒古柏，侧面烘托叔虞的受人敬仰。下句写建筑格局祠宇巍峨，彰显其深远功德。

尾联“荣衰尽可轻抛去，孝字当头亘古风”。收束有力，点明主旨。这是全诗的立意升华。作者直接发表人生感悟：无论世间荣枯如何变迁，“孝”这一传统美德是永恒的。