



群峰围鉴境苍苍，
峻坝横拦汇淼茫。
聚得层岚姿淡拂，
铺开一派浪轻扬。
波连垂影云痕缓，
岸隐幽村草木昌。
直待闲时再临赏，
逐风览景此徜徉。

望汾河水库
赵丽娜

望汾河水库

原振华

汾河发源于宁武管涔山麓，流至娄烦境内筑坝成库。作为汾河上游的第一大坝，汾河水库不仅承担着调节汾河水文的关键功能，更孕育了丰富的水产资源，成为当地绮丽独特的文旅胜景。水库坐拥32平方公里的浩渺水域，既有纳川汇流、滋养万物的磅礴气势，又兼具水天相映、清幽雅致的碧波风光，已然成为备受青睐的休闲打卡胜地。

赏析

《望汾河水库》一诗，正是诗人至此览景抒怀的佳作。全诗以登临眺望的视角铺展笔墨，聚焦汾河水库的山水盛景，由远及近、由景入情，层层描摹群峰、峻坝、烟波、村落交织的秀美风光。

首联开篇取景宏大，落笔壮阔，群山连绵环抱四方，将浩渺水库围作一面澄澈明镜，天地苍苍、意境悠远。巍峨大坝横亘山河，拦蓄滔滔流水，汇聚出一片浩渺无垠的水域。一“围”一“横”精准勾勒出群山环抱、长坝锁水的整体轮廓，画面雄浑饱满。

颌联细化山水情态，为壮阔景致注入灵动气韵。“聚得层岚姿淡拂，铺开一派浪轻扬”，写景细腻温柔，山间层叠岚靄氤氲聚拢，轻柔拂过草木山川，清幽恬淡；辽阔湖面碧波舒展，细浪轻翻，岚气轻拂为静，清波漫扬为动，一拂一扬间，褪去山水的雄浑凌厉，尽显汾河水库的清丽悠然。

颈联视角下移，聚焦水岸细节，描摹生机盎然的山水图景。“波连垂影云痕缀，岸隐幽村草木昌”，澄澈湖面倒映天光云影，细碎云痕点缀碧波，空灵唯美；水岸深处，清幽村居隐匿山水之间，草木繁茂，生机勃勃。山水、云影、村居、草木绘就一幅安宁富足、生机盎然的田园画卷，尽显人与自然和谐共生的和谐之美。

尾联由景生情、收束全篇，升华全诗心境。满目清景澄澈治愈，沉醉其中，不禁心生期许，盼日后闲暇之时再度登临，追风览景，徜徉山水之间，尽享自然闲趣。

全诗写景灵动细腻，抒情真挚恬淡，自然真切。诗人以笔墨描摹汾河水库的山水盛景，既赞颂了此地山水相依、生机盎然的独特风貌，也抒发了热爱自然、寄情山水的纯粹情怀。汾水汤汤，山河常青，一库清波承载着山川灵秀，也留存着人间悠然诗意。



合谷

能帮你收敛正气、健脾护阳，安稳度过盛夏。

多食酸味，敛气生津。暑天出汗易气虚，酸味食材可收敛汗液、固护元气。日常可用乌梅、山楂、柠檬泡水，适量食用酸甜鲜果，缓解暑热干渴，减少正气随汗液外泄。

常饮温茶，健脾暖胃。解暑不必依赖冰品，温饮更贴合夏季体质。晨起一杯姜丝陈皮茶，生姜驱散胃内寒气，陈皮梳理脾胃气机，唤醒脾阳，改善暑湿带来的困顿、积食。

睡前按揉合谷穴，调气安神。穴位位于手背虎口肌肉隆起处，以拇指用力点按，产生酸胀感为佳，按压十余秒放松两秒，循环操作5分钟至10分钟。睡前坚持按揉，收敛白日耗散的气机，舒缓心绪、改善失眠，缓解头晕头痛等头面不适。

夏日养生的核心，不外养气守正。规避暴汗、贪凉、熬夜等耗气陋习，少碰苦寒、辛辣、生冷泄气食物，搭配食疗与简单穴位按摩，护住体内正气，便能脾胃和顺、精力充足，舒舒服服度过盛夏。

夏日养花有道

晋 华 文/图

不超过枝条总长三分之一，放置在通风半阴处养护。初期四五天更换一次清水，伤口愈合、长出嫩根后，改为两三天换次水。20至30天便可长出2厘米左右根系，此时小心移栽入盆，缓苗几日，再逐步增加光照，就能得到全新绿植，为家中增添生机。

精准判断浇水时机

有些花卉浇水要求见干见湿，有些则要求宁干勿湿，学会判断盆土干湿，才能把握浇水分寸。下面分享几种直观辨别方法。

一是听音称重：花盆变轻，或是敲击盆壁声音清脆，代表盆土缺水；敲击声沉闷厚重，则土壤水分充足，无需浇水。二是观察土色：盆土表层发白、触感干燥，说明需要补水。三是观察植株状态：缺水的花木萎靡无光泽，叶片发蔫，花朵易凋零脱落；但叶片枯萎不一定只

是缺水，需结合盆土状况综合判断。

各类花卉浇水准则

不同花草喜水习性不同，浇水准则各有区分：

1. 千透浇透：腊梅、梅花、天竺葵等怕涝喜干花卉，等盆土完全干透再浇水，一次浇透，杜绝只浇半截水，也避免长期大水冲刷流失养分。

2. 见干见湿：杜鹃、茶花、月季、栀子花等喜润怕积水品种，土表发白即可补水，保持土壤干湿相间，不可久旱或长期潮湿。

3. 宁湿勿干：龟背竹、马蹄莲、蜈蚣草等喜湿绿植，盆土需常年保持湿润，不可缺水。

4. 宁干勿湿：松树、多肉植物耐旱怕涝，务必干透再浇水，盆内严禁积水。

夏日养花，清水扦插能低成本培育新苗，根据花木习性把控浇水程度，则是养护核心。掌握简单实用的养花方法，顺应绿植生长规律，家中花草便能枝繁叶茂、四季常青。



夏日气温持续走高，在这段时间，月季、栀子花、富贵竹、绿萝、常春藤等常见绿植，都能借助清水瓶插快速培育新苗，操作简单易上手。

清水瓶插育苗

挑选小口或广口玻璃瓶清洗干净，装入清水；取废纸或塑料薄膜封盖瓶口，扎出孔洞用来固定粗细不一的插穗。插穗优先选健壮无病害的枝条，截取10厘米左右，保留两至三个芽点，切口剪在芽节下方；摘除下端全部叶片，仅留顶端两三片叶子，减少水分蒸发。

将枝条下端穿过瓶盖，浸入水中两至三厘米，入水深度



贵州黄果树瀑布（国画）霍香锦作