

健康养生

三伏天减脂正当时

王宇烨

一年四季之中，三伏天是减脂的最佳时期。不少人常年减肥反复反弹，饿瘦数斤，又迅速复胖，体质越来越虚。问题不在于缺乏毅力，而是没有顺应天时、选对方法。三伏时节高温高湿，人体代谢加快，湿气易于排出，脂肪更易消解。与秋冬艰难减脂不同，伏天瘦身无需高强度锻炼、极端节食，顺应节气祛湿排毒、养护代谢，就能摆脱虚胖赘肉，养成不易发胖的体质。

三伏天减脂事半功倍主要有三点原因。其一，高温环境促使身体持续散热，基础代谢比秋冬高出一成至两成，静坐也在持续消耗热量。其二，很多人属于湿气重导致的虚胖，表现为身体沉重、腹部发胀、四肢浮肿。三伏天阳气鼎盛，正是健脾祛湿、消除水肿的最佳时机。其三，暑热之下人们自然偏爱清淡饮食，对高油高糖食物欲望下降，更容易控制热量摄入。

中医常说“肥人多痰湿，减

脂先健脾”。三伏天脾胃偏弱，切忌不吃晚饭、长期吃水煮菜等极端方式。短期体重下降只是透支气血，恢复饮食后极易反弹。健康减脂应当均衡营养，清淡饮食，养护代谢。主食可用玉米、红薯、糙米等粗粮替代精米白面，每餐一拳分量，晚餐适当减量，不要完全断碳。日常多吃冬瓜、丝瓜、薏米等祛湿食材，搭配鸡蛋、鱼虾、豆制品等优质蛋白，保住肌肉、维持代谢；烹饪优选清蒸、凉拌、清炒，少油少盐。

三类食物尽量忌口：各类冰饮、冰淇淋易损伤脾阳，困住湿气；烧烤、重油夜宵热量超标，加重水肿；甜品、高糖水果的多余糖分易转化为内脏脂肪。补水同样关键，每日饮用1500毫升至2000毫升温水，少量多次，晨起一杯温水唤醒代谢，红豆薏米水可辅助祛湿。

运动切忌盲目暴汗。中医认为汗为心之液，大量出汗耗伤正气，容易乏力心慌，甚至诱

发中暑。尽量选择傍晚凉爽时段，进行慢走、拉伸、瑜伽等低强度活动，微微出汗即可，疏通经络、散发湿气。

减脂三大误区需要警惕。出汗只流失水分，不等于减脂，暴汗减重只是临时脱水；长期久坐、久吹空调会闭塞毛孔，湿气淤积，形成虚胖；只用水果代餐，糖分超标、营养失衡，极易造成代谢下滑。

日常坚持几个小习惯，助力打造易瘦体质。空调温度设置26℃以上，定时开窗通风，避免寒湿侵入人体；尽量23点前入睡，防止内分泌紊乱、食欲暴涨；饭后不要立刻久坐，站立或缓步活动片刻，减少腹部脂肪堆积。

三伏天减脂讲究七分调养、三分运动。我们减掉的不仅是多余脂肪，更是体内淤积的湿气与浊毒。坚持清淡饮食、适度活动、规律作息，养成良好生活习惯，打造稳定的易瘦体质，便可在整个夏天平稳瘦身，秋冬不再反弹。



荷风蜓影(国画) 张春燕

生活频道

剪冗方得满盆春

玉行文/图

我养花已有十余年，素来喜爱与草木相伴。周末午后，于阳台浇花修枝，看草木抽芽生长，是生活里一桩简单的乐事。

不少人家中的花草枝叶繁茂，却迟迟不见花苞。很多人以为是缺肥、光照不足，实则根源在于植株一味徒长。枝条只顾向上疯长，养分尽数供给枝干，便难以孕育花朵。不少养花人心软，看着新生嫩芽舍不得修剪，任由枝条肆意伸展，到头来株型松散凌乱，一整个春夏，只零零星星开出几朵小花。

有些花草常修剪，勤掐尖、多打顶，反倒能催生更多侧枝。枝条繁密了，花苞才会接踵而至。下面这五种花卉，勤做掐尖，便是促其爆花的诀窍。

太阳花便是极具代表性的一种。若从不

掐尖，它便独枝向上，只在顶端孤零零开一朵小花。养护太阳花，从幼苗阶段便可动手掐除嫩梢，每掐一次，便会萌发数根侧枝。反复修剪数次，短短半月，盆内枝繁叶茂，待到花期，繁花铺展，几乎盖过盆土。

蓝雪花同样越掐越旺。倘若株型稀疏、开花寥寥，多半是疏于修剪。蓝雪花长势迅猛，适宜环境下枝条数日便可窜长一截。若是放任生长，养分集中供给顶端，侧枝难以萌发，开花自然稀少。遇到徒长散乱的枝条，及时掐去顶端，侧芽便会蓬勃萌发，株型逐渐圆润饱满。枝条一多，花苞基数成倍增长，成片蓝紫色花球清新雅致，满目清凉。

想要长寿花冬日盛放，夏季掐尖不可忽视。夏日适宜长寿花生长，极易枝叶疯长，无暇分化花芽。趁眼下生长期，及时剪除过高枝头，促发侧枝。夏日养出的饱满侧枝，便是秋冬开花的主力，侧枝越繁茂，冬日花球越是硕大饱满。

喜爱月季的花友，也要学会适时掐尖。不加打理，月季枝条肆意拔高，大量养分消耗在长个子上，花苞愈发稀少。面对徒长新笋、疯长嫩枝，要掐掉顶端嫩芽，抑制植株一味长高，让养分回流催生侧枝。枝条丰满，开花点位随之增多，一波修剪过后，新枝成熟，便可花开不断。

勤花的天竺葵，掐尖塑形也十分关键。不予修剪，极易长成细高的竹竿模样，下部枝叶光秃，仅顶端寥寥数朵花，观感不佳。从小苗期就要坚持掐顶，反复修整，塑造紧凑圆润的株型。枝头茂密，花苞便会层出不穷，养护得当，几乎四季花开。

对于这几种爱疯长的花草而言，掐尖是简单又经济的爆花良方。养花亦是取舍，小小一番修剪，耐心静待，便可收获满盆烂漫繁花。



蓝雪花

诗词课堂



间关上陀罗山(之一)

傅山

东海西昆未得过，
秋风吹客上陀罗。
陆离云粉凝晴雪，
藹菑雷蕤演石波。
一撮缙绅书剑卷，
九原封旧涕洟多。
桃源直处忘情士，
处士多情奈若何。

间关上陀罗山

赵丽娜

陀罗山，位于忻州城西北，属云中山余脉。民间相传文殊菩萨诵陀罗尼经移山镇海，故此山以“陀罗”为名，山中峰岩嶙峋，怪石层叠，林木幽深，气候清凉。有文殊寺、避暑楼、清凉石、舍身崖、孤松独石诸胜。

傅山祖籍忻州，长期活动于太原、忻州一带。此诗为明末鼎革之际，傅山秋日登陀罗山所作。

赏析

首联破题叙事。东海、西昆皆是传说中极远仙山，意谓平生向往的缥缈仙源无缘抵达。萧瑟秋风之中，孤身辗转登临陀罗山。起笔旷远，以仙山不可求作铺垫，一下子拉开意境。“秋风”奠定苍凉基调，“客”字点出漂泊遗民身份。

颌联专摹陀罗山山色，山间云气斑驳错落，晴日浮云堆积，恍若晴雪凝驻。峰峦层叠舒展，如花苞草木葳蕤起伏，山石蜿蜒如同流动波涛。用字极具个性，避开寻常山水套语。上句写云，下句写山，远景云、近景峦互相映衬。看似纯然写景，冷寂清旷的山色，暗藏内心郁结不平之气，景中自含萧瑟。

颈联由景生情，系全诗情感枢纽，遗民心事全盘托出。缙，墨色。笔墨尚新，书剑之志未曾消磨，遥望丘墟旧壤，故国先贤埋骨九原，令人悲怆垂泪。前句写自身尚存抱负，后句写家国倾覆之痛。景的冷，过渡到内心的悲，跌宕起伏。江山易代之哀思，是此诗最核心的底色。

尾联收束抒怀，反问作结，余味无穷。世人都说桃源隐士能够超然物外、忘情世事。可我这样的山野处士，终究无法割断满腔情怀，又能怎么办呢？明明向往避世忘忧，却难以放下家国之思。理想与现实的矛盾，一腔无可奈何的悲愤盘旋不散。不激烈控诉，以婉转自叹收尾，沉郁内敛，耐人反复品读。