

走访泉州花市,用易养绿植打造室内花园

把春天搬进家



仙客来

君子兰

三月春意浓,泉州花卉市场迎来购销两旺。在植树节来临之际,记者走访了清源山脚下的泉州花卉市场,听取花店老板、花农推荐兼具观赏性与实用性的春季居家植物,并分享科学养护技巧,让市民将春色搬回家,打造一个生机勃勃的室内花园。

融媒体记者 吕振震

A 这些绿植 承包春天颜值

泉州花卉市场的花店老板小芳向记者介绍了几种适合室内种植的绿植花卉。小芳表示,3月是换季养花的黄金期,绿萝、龟背竹、君子兰、长寿花、仙客来等都是当季绿植。

绿萝作为公认的“空气净化器”,又能调节空气湿度,适合悬挂或摆放在高处,营造出自然垂坠的美感。而且绿萝生命力顽强,是新手种养的理想选择。

龟背竹喜阴耐湿,适合放置在客厅角落或卧室,为空间增添热带风情。龟背竹还能有效提高空气湿度,特别适合干燥的室内环境。

君子兰作为春季花卉代表,适合放置在明亮的窗台或茶几上点缀空间,且花期长达两个月,能为居室带来持久的春意。

长寿花的花期长,色彩丰富,是春季理想的观赏花卉。它耐旱易养,适合放置在阳台或窗台,为家居增添一抹亮色。

仙客来花朵形似兔耳,造型别致,花期可持续到初夏,适合放置在客厅或书房。



阳台春意盎然 (CFP)

B 科学养护 避开“养花杀手”

“浇水不当是新手最大误区。”农林养殖专家老梁现场轻敲陶盆示范:“闷响说明土湿,脆响就该补水。多肉类半月浇一次,观叶植物每周两次最保险。”

老梁向记者介绍了春季花卉养护注意的一些基本知识。首先是光照管理:春季阳光温和,大多数植物可接受全日照。将喜光植物如君子兰、长寿花放置在朝南窗台,确保每天4~6小时光照。耐阴植物如绿萝、龟背竹可放置在离窗1~2米处,避免直射光灼伤叶片。注意定期转动花盆,使植株均匀受光。

接着要注意的是温度控制。保持室内温度在15℃~25℃之间最为适宜。夜间温度较低时,可将植物移至室内较温暖处。对于特别怕冷的植物,可考虑使用保温罩。

再者,浇水也要讲究技巧。春

季植物生长旺盛,需适量增加浇水频率。一般每周浇水1~2次,保持土壤湿润但不积水。使用室温水,避免冷水刺激根系。可采用“见干见湿”的原则,待表层土壤干燥后再浇水。对于多肉植物,可适当减少浇水频率。

修剪整形也是不可少的技术活。及时修剪枯黄叶片和过密枝条,促进新芽生长。对开花植物如君子兰、长寿花,花谢后及时剪除残花,节省养分。绿萝等攀缘植物可适当修剪,保持优美株型。修剪时注意使用消毒过的工具,防止感染。另春季是病虫害高发期,需特别注意预防。

老梁表示,绿植花卉能为家居环境带来勃勃生机,它们不仅能净化空气、调节湿度,还能缓解压力、愉悦心情。

国家出手喊你减肥



这两天体重管理成为热门话题,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进“体重管理年”行动,普及健康生活方式。

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

这些食物可优先选

此前,国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》,手把手教你科学减肥,这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示例,并备注了食谱的“总能量”。例如,华东地区的春季食谱有“杂粮饭”“春笋肉片”“盐水虾”,东北地区的春季食谱有“铁锅炖鱼”“菜包饭”。

鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。

而这些食物要少吃。减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物。饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20~25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。还要严格限制饮酒。

这四件事要记牢

《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%~30%、碳水化合物50%~60%、蛋白质15%~20%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

定时定量规律进餐。要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

少吃零食,少喝饮料。不暴饮暴食,避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽。摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当改变进餐顺序。按照“蔬菜-肉类-主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

减肥还有小窍门

睡觉。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动。肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150~300分钟,中等强度的有氧运动每周5~7天,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟,每周通过运动消耗能量2000千卡或以上。

少坐。每天静坐和被动视屏时间要控制在2~4小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3~5分钟。(央视)

LE HUO

LE HUO

