

菊花越冬保持四个不

秋冬季适合种植这类花卉



本报记者 俞琪

上周五,本版刊发一则关于室内养花种草知识的分享。随后,有读者来电表示,自己是种植新手,眼下气温骤降,担心精心养护的绿植花卉挨冻,于是都搬到温暖室内。但他在网上搜索发现,有的植物怕热不怕冷,比如他养的几盆菊花,需要搬回露天吗?

如何保护花卉安全越冬,来年继续收获美好?记者请教了近期带着自己培育的150余盆菊花参加花卉展的衢州市开化县老年花卉协会秘书长徐元宵,为大家答疑解惑。

徐元宵一般会把菊花放在露台越冬,总体原则是坚持“四个不”——不干、不湿、不热、不冻。

首先,浇水要严格控制,宜少不宜多。叶子摸着有些发软时,可以适当浇一些水,盆土略湿润即可。

其次,要见光,温度适宜。温度适宜怎么把握?江浙一带,冬天不会太过寒冷,如担心菊花挨冻,可移到室内,但注意不要移入暖房。在光线不足、温度又过高的情况下,可能导致过度消耗根系营养,影响来年生长、开花。

最后,土要松,不要施

肥。一般来说,来年老根萌发新芽或扦插成功后,可适当施肥。等到立秋以后,保持肥水充足。肥料方面,直接购买配比好的相对省事,也可用放置半个月以上的米汤,米汤放置一段时间,营养更易被吸收。

有没有适合秋冬季节种植的花卉?徐元宵推荐了近几年很火的朱顶红。

其实,有不少球根花卉(地下生长的茎和叶或根等器官发生变态,膨大形成球状、块状贮藏器官的多年生草本花卉的统称),耐冻能力相对较强,适合此时种植,比如水仙花、郁金香、风信子等。

四小时不洗碗等于吃毒?

四个坏习惯注意避免

吃完饭,水槽里一堆碗筷,令人头疼。“拖延大法”成了不少人的秘密武器——只要不洗,烦恼就追不上我。然而,“4小时不洗碗等于吃毒”的传言,让“拖延族”心里直打鼓。

专家表示,这一说法有些夸大其词,但长时间不洗碗,确实容易滋生有害菌,清洁不彻底还可能病从口入。所以,吃完饭后建议及时清洗碗碟。

此外,洗碗时还有以下四个坏习惯,同样要避免。

不等碗筷晾干就收。为了避免健康隐患,建议洗完后先放在沥水架上晾干,铁锅等

怕生锈的器具用厨房纸巾擦干后再收纳。

不舍得更换洗碗布。研究表明,洗碗布上至少存在300多种病菌,其中一半以上是致病菌,包括致癌的幽门螺旋杆菌和黄曲霉菌。因此,建议每次用完洗碗布后都要及时清洗干净,并晾晒在通风处。不要“一布多用”,最好每隔1-2个月更换一次,并定期用开水浸泡杀菌。

洗洁精用前不稀释。为了方便,很多人直接将洗洁精倒在盘子上或洗碗布上,这样做很容易造成洗洁精残留。

长期下来,可能会影响肝脏功能,降低免疫力。建议在洗碗前,先在半碗温水中加几滴洗洁精稀释(温水能提高清洁剂中分解酶的效率),然后用洗碗布蘸取少量刷洗即可。

不注意清洗碗底。很多人喜欢把碗碟堆叠在一起,这样做不仅会增加洗刷工作量,还可能发生交叉感染。洗碗时,除了注意碗的内部,碗底也要清洗干净。建议将没油的碗碟和有油的分开放,先刷没油的,后刷有油的;盛生肉的要与盛熟食、果蔬的碗盘分开洗。

据广东卫生信息

旅行第一晚总睡不好 三招缓解“认床”烦恼

旅行第一晚睡不好,被称为“首夜效应”或“旅行综合征”。这是由于身体受到新环境刺激,如新床、气味、噪声等,导致身体和大脑处于更加警觉的状态。通常,旅行还伴随着兴奋,这也会影响睡眠质量。如果是跨时区旅行,人体生物钟失调也会导致睡眠质量变差。

如何改善旅行综合征?可以试试三个办法。

尽量让自己感到安全和舒适,如选择到广受好评的酒店住宿,或携带熟悉的床上用品等。

尽可能创造舒适睡眠环境,如使用眼罩、耳塞等来减少光线和噪声的干扰。

跨时区旅行前先调整生物钟,如提前或推迟入睡和醒来时间。

据人卫健康

紫薯粥变蓝是坏了? 加点“料”就能解决

紫薯是备受欢迎的粗粮,但有时紫薯煮熟会变蓝。是变质,还是被某些化学成分污染了?还能吃吗?

专家表示,这是花青素在起作用,是正常现象,无论是变蓝的紫薯还是紫薯粥,都可放心食用。

一些地区自来水中含有的钙镁离子会使水呈弱碱性,所以紫薯煮粥会变蓝。还有人煮粥喜欢放点纯碱,花青素遇碱就会变蓝甚至有些发绿。

如果觉得蓝色食物影响食欲,可以在煮粥时加点柠檬汁或白醋进行中和,或者直接用纯净水煮粥,这样煮出来的粥会是正常颜色。

据中国消费网