



资深鸣虫玩家支招

如何让冬日里的好声音更动听

□本报记者 孙妍 文/摄

腋下夹个葫芦，葫芦里的蝈蝈浅吟低唱，怀里揣只鸣虫过冬是不少北京爷们儿一大乐事儿。

在京城各鸣虫市场转了一圈儿，人头攒动的景象足以说明“鸣虫”的人气，蝈蝈、油葫芦、蟋蟀、金钟、竹铃……鸣虫品种

眼花缭乱，价格从十几元到上万元，鸣声更是声声入耳。如何在严严冬日选购一只“健康”的鸣虫？如何才能将这掌中新宠“伺候”好？今天就请“神虫殿”店主来先生和您聊聊这里的门道。

首选从鸣虫之首的蝈蝈说

起，蝈蝈的挑选要看五点：首先是挑个头大的，瓜儿蓝、粉肚，紫膀筋，元宝肚，瓜子要大，须和爪齐全；次之是选颜色，一般是深色的要比淡色的好；再次是看顶和翅膀：顶要宽的，翅膀要大要长要厚。镜片愈大愈好，音锉、刮器要突出，闭膀时候不能有大的缝隙，要闭的紧，翅膀的颜色应该是绿色的，铁蝈和金翅蝈蝈除外（分别应该是黄色和黄绿色）；最后是要选眼睛瞳孔小的。

蝈蝈买回家后一定要注意，晚上温度不能太高，蝈蝈以胡萝卜，泡开的青豆、羊肝为食，适当的喂些玉米虫或面包虫，喂食的时候最好放出来走走。

玩儿鸣虫如今早已不是男人的专利，很多女孩子也迷恋上了这“冬日里的好声音”，一般女孩子喜欢竹铃的比较。来先生介绍：现在市场上主要卖的竹铃有青竹铃和紫竹铃，肚子低下有一条黑色为紫竹铃，没有的为青竹铃，挑选时要挑翅膀宽的，两根尾须要超过中间尾部的为佳；青竹铃颜色为青色（秋后新退的是枯叶色），紫竹铃颜色为淡紫色；最后就是挑选竹铃的形态，快开叫的竹铃，屁股是翘起来的，反之需要等待才会开叫。

竹铃在装盒时最好让它飞一飞，翅膀有可能会粘住，导致不叫，养到后来，竹铃也会不叫，这个时候雌的竹铃就起作用了，把雌竹铃放进去，不要超过15分

钟，拿出后，竹铃就会叫了，什么原因我想大家都知道，竹铃非常怕惊动，一旦惊动就会乱蹦乱跳，而且惊动竹铃以后几个星期甚至一直都不开叫，所以竹铃一定要养在安静的环境里。平时饲养喂米粥、苹果、梨子、南瓜，其中苹果和梨少喂，太甜。

来先生还告诉那些初次饲养鸣虫的“新手”，一些最基本的鸣虫饲养的常识，具体而言，就是所谓的三单，温度，素饵优先。

所谓的三单是指鸣虫饲养要单盒、单层、单养。要保持鸣虫个体的健康，完整的在虫具内生活，最主要的就是两条：一是保持环境的清洁卫生，二是避免过多的干扰。而单只饲养是避免鸣虫相互接触，干扰，乃至于相残最简单有效的方式。

温度，是鸣虫饲养的关键环境因素之一。没有合适的温度，鸣虫就不可能很好地生存，甚至死亡。在环境因素中，温度的重要性超过了湿度。一般来说摄氏21度和22度是饲养鸣虫时候比较合适的温度。

素饵优先强调的是在鸣虫饲养的过程中，纯素食鸣虫，例如露蚕，要以含维生素较丰富的植物的嫩叶，花和果实为食。杂食性鸣虫则以含淀粉较丰富的谷物为主，昆虫类食物是调节食欲，增加补充营养时才少量使用的。因为大量的荤食会加速虫体的老化，造成鸣虫寿命缩短。

【健康红绿灯】

绿灯

使用橄榄油好处多



研究发现，在以橄榄油取代黄油等食用油的地区，心脏病、癌症和肾病等发病率都明显更低。橄榄油含有丰富的抗氧化剂，有助于对抗自由基，减少动脉炎症。因此，建议大家在家中做饭时尽量选用橄榄油，长期食用有益健康。

红灯

粗粮吃多影响消化



现在很多人认为吃粗粮好，殊不知，粗粮吃得过多，可能影响消化。因为粗粮里面含有较多的纤维素成分，过多食用粗粮会导致腹胀，影响食欲，严重的还会导致肠道阻塞、脱水等症状。所以吃粗粮时要注意多喝水，粗粮中的膳食纤维需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。

冬至养生要因人而异

□王宗

冬至到了，这段时间我们该如何养生？专家提醒，很多健康畅销书里不少观点新颖、通俗、实用，但部分观点还应因人而异，切忌盲目照搬。

错误观点1:

天冷了，要像以前一样坚持多运动。

冬季要注意“冬藏”，不可再像春夏锻炼一样大汗淋漓了，

要“收敛”些。

冬天人的免疫力和体质会下降，从而进入一个相对低谷阶段，经常锻炼确实能提高抵抗力，但在冬天还像春夏一样大运动量，并非明智选择。

错误观点2:

冬至后就可以“大补”，只要进补，就能缓解疲劳状态。

进补还需因人而异，进补前

如果不了解自身状况，可能白白进补，尤其对“三高”人群而言，进补可能变“祸补”。

“冬天进补，春天打虎”，冬至过后更是大补的最佳时机，但要注意不能过度。医生提醒，如有感冒、咳嗽、腹泻等，应暂停进补。

错误观点3:

打喷嚏、流鼻涕就一定是感

冒了。

遭遇冷空气刺激，一些类似感冒的症状因此引发，但这并不一定是感冒，可能是鼻子惹祸，也可能咳嗽诱发的变异性哮喘。

有些患者鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状接踵而来，还有一部分人在未进入空调房前一切正常，一进暖气房后就出现上述症状。医师提醒，清晨出门一定要穿暖和、戴口罩。

百元年票可免费逛一年

2015年北京游览年票开始发售

深受北京市民喜爱的“2015年北京游览年票”开始发售。今年年票新增了43家景区达到了100家，而年票零售价仅100元每册，实现1元钱游览一家景区，减免门票总价值达到3600元以上。

据主办方介绍，2015年票共包含京津冀100家景区，其中森林公园10家、花卉主题公园5家、风景名胜51家、博物馆34家。其中4A、3A级景区博物馆占50%以上。

2015年票包含的景区有八达岭水关长城、七彩蝶园、鹫峰、百花山、野鸭湖、古崖居、百望山、玫瑰情园、西山森林公园、孤山寨、莲花山、珍珠湖、千佛玉山、延庆百里画廊、热带植物园、八达岭森林公园、松山森林公园、周口店遗址、国家动物博物馆、地质博物馆、艺术博物馆、北京天文馆、警察博物馆、蓟州溶洞、九山顶景区、观复博

物馆、十三陵双龙山、大杨山森林公园、东方普罗旺斯薰衣草庄园、花仙子万花园、百年栗园、洼里乡居楼、时代记忆纪念馆、智利国家馆、宝成博物苑、小站练兵园、黑峪神秘谷等。具体名单请登陆官方网站：www.xlc010.com查询。

2015北京游览年票采用“小人书”形式，不贴照片，不实名制，携带、使用方便，购买没有户籍年龄等条件限制。年票内页详细记载了每个景区、馆点的开放时间、景区特色、联系电话、行车路线及给您推荐最适合的出游方式，入网景区景点80%均可乘公交车到达。

24小时订票热线：4006767398，团购热线：010-62968202、62968232，团购可优惠。北展剧场、保利剧院、天桥剧场、梅兰芳大剧院及紫竹院、双秀、玉渊潭、北京植物园、北京大观园等地有售。

看戏机来电申领

弘扬传统精神，保护戏曲文化，“我们的中国梦·文化进万家”系列活动在全国正式开展。夕阳无限好，戏曲常相伴，10000台“看戏机”来电申领，公益发放！

看戏机 = 看戏曲 + 看电影 + 看图片 + 收音机 + 跳舞机 + 看书机！

●看戏机

京剧、越剧、豫剧、黄梅戏、评剧…名家名段想听就听！
广州市禾钜贸易有限公司

●电影机

精彩电影、养生节目、热门电视剧…走到哪里都能看！

●收音机

不用插耳机，高度灵敏调频接收，尽知天下事！

●跳舞机

双喇叭大音量外放，公园、广场跳舞健身好帮手！

●电子书

《三国演义》、《西游记》、《红楼梦》…经典名著应有尽有！

7.8英寸超大高清护眼显示屏，超大容量电池超长时间播放！晨练、散步、居家，走到哪都能用！

本活动仅限65周岁以上长者申领，领完即止，切勿重复领取！



来电申领热线：
400-018-1155