

2016年5月18日至24日,2016世界月季洲际大会将在北京大兴举办。同时,第八届北京月季文化节也开幕了。月季花是北京市市花,也是相当受市民喜欢的一种大众花卉,属常绿或半常绿低矮灌木,有顽强的生命力,四季都会开花。而且月季花的栽培比较简单,很容易养活。那么月季花的功效有哪些呢?下面我们就来看看月季花的作用,有兴趣的朋友一起看看吧!

当北京人遇上月季花 让市花走进市民家中

□本报记者 边磊



花中皇后 浑身都是宝

“牡丹最贵惟春晚,芍药虽繁只夏初。唯有此花开不败,一年长占四时春。”这是宋代诗人苏轼所咏叹的,不得不说是造物主的偏心,将大好的春光都派给了花中皇后——月季。当然,月季也没有辜负造物主的一片用心,它用顽强的生命力和敢于与恶劣环境搏斗的精神,在春雨里陪过桃李之花,秋风中伴过梧桐之叶,月季花开四时,时时皆是春。

月季,被称为花中皇后,属于蔷薇科植物。常绿或半常绿低矮灌木,四季开花,多红色,偶有白色,可作为观赏植物,也可作为药用植物。自然的花期是在每年5至11月,花大型,有香气,广泛用于园艺栽培和切花。

月季花可提取香料,根、叶、花均可入药,具有活血消肿、消炎解毒功效。不仅是花期绵长、芬芳色艳的观赏花卉,而且是一味妇科良药。中医认为,

月季味甘、性温,入肝经,有活血调经、消肿解毒之功效。由于月季花的祛瘀、行气、止痛作用明显,故常被用于治疗月经不调、痛经等病症。

调经理气 治疗妇科病

根据相关临床报道,妇女出现闭经或月经稀薄、色淡而量少、小腹痛,兼有精神不畅和大便秘结等,若在月经期间出现以上症状,服用胜春汤治疗效果是比较好的。胜春汤的药物组成有:月季花10g、丹参10g、当归10g、白芍10g,再加入适量的红糖,用清水煎服。在每次月经前3~5天服用,每次加一个鸡蛋同煮,其药效非常好,是调经、理气、活血的妙剂。

月季花与代代花合用,是治疗气血不和引起月经病的良方。用月季花、代代花各15g,煎水服。月季花的食用功效重在活血,代代花主要偏于行气。二药搭配在一起服用,一气一血,气

血双调,其调经活血、行气止痛之功甚好。该方法主治妇女气血失调、肝气不舒,以致月经不调、胸腹疼痛、食欲不振或恶心、呕吐等症。还在为月经不调而苦恼的朋友,可以试一试这个方法哦。

大众花卉 观赏价值高

月季花可用于园林布置花坛、花境、庭院花材,还可制作月季盆景,作切花、花篮、花束等。在园林绿化中,有着不可或缺的价值,月季在南北园林中,是使用次数最多的一种花卉。月季花是春季主要的观赏花卉,其花期长,观赏价值高,又因为月季花的价格低廉,所以受到各地园林的喜爱。可以做成延绵不断的花篱、花墙、花屏、用于机关、学校、居民小区、城区广场等地方,不仅能净化空气,美化环境,还能降低周围地区的噪音污染,可以缓解火热夏季城市的温室效应。

【健康红绿灯】

绿灯

豆芽维C含量高



大豆发芽后,营养跟以前大不相同,尤其是维生素C含量。大豆中基本不含维生素C,而每100克豆芽中含9~21毫克。另外大豆发芽后,部分蛋白质会分解为多种人体必需的氨基酸,更有利于吸收。豆芽适合久炒,最好和肉一起吃,如肉丝炒黄豆芽、水煮鱼等。

深绿叶菜抗抑郁



深绿色叶菜是镁的良好来源,比如菠菜、小白菜等。因为每一个叶绿素分子中都含有一个镁离子,颜色越绿,含镁越多。镁对大脑中快乐神经传递素血清素起着重要调节作用,还能作用于神经,有益于保持免疫系统健康,帮助缓解抑郁情绪。

红灯

慢性咽炎少吃盐



慢性咽炎的人,在食用盐含量高的食物之后,很多人都能明显感觉到咽喉黏液增加,嗓子不清。咽喉经常发炎、咳嗽不适的人,都不能吃太咸、太辣、油炸、熏烤的食物,表面盐分过多的炒货等零食也都要少吃。

枕头半年不换与菌同眠



我们大约每六个月就应更换一次枕头,长时间使用同一个枕头,会滋生很多细菌螨虫。螨虫极易在枕芯等寝具内滋生。气温升高、汗液排出增多,会让面部皮炎发病率相对升高。螨虫以人的汗液分泌物为食,繁殖速度很快。

【相关链接】

如何养好月季花

选择合适的花盆

养殖月季花的花盆大小应该与植株大小相称,花盆不能过小,当植株长到根茎塞满花盆时,应及时更换花盆,以满足根茎继续发展的需要。

应保持日照充足、空气流通

月季花喜欢阳光,但需要避免过强的阳光直射,当夏天正午阳光过强时,需给予一定的遮挡。

如果月季花放在室内,要打开门窗,保持空气流通,若通风不良易引发白粉病。

及时修剪枝叶

在花谢之后,需及时剪去与残花相连的枝条上部,以促进早发新枝及再度开花。

如果发现现有生长特别强势的枝条,需适当剪短,以避免消耗过多养料,影响其他枝条的生长。夏季生长过密时,也应当适当修剪。

开花期要多施肥

因月季开花次数多,对肥料需要也比较多,所以在5月-10月开花期时,应每隔十天施肥一次,进入冬季时应少施肥,甚至停止施肥。

生长期多浇水

生长期植株消耗水分较多,再加上夏季天气炎热,水分蒸发较快,所以需要每天早晚各浇水一次,保持水量充足,如果遇到雨天,可适当减少浇水。但盆栽月季需特别注意,不要积水。

及时预防病虫害

月季花主要的病虫害有黑斑病、白粉病、叶枯病、金龟子、刺蛾等,对于病虫害应以预防为主,可在高温、高湿、阴雨季定期喷洒杀菌药物,在冬季休眠期阶段,可视情况适当喷洒药物。

生活资讯

丰台工商分局 加大农贸市场整改力度 实现整洁有序规范安全

近日,丰台工商分局南苑工商所积极与其他部门协作,以“整洁、有序、规范、安全”为标准,扎实开展农贸市场整改工作。

一是通过在农贸市场周边悬挂标语、在人员聚集区域LED显示屏滚动播放标语、在社区摆放健康教育栏等方式,提高辖区居民的法律意识。二是在日常工作中严把市场准入关,对农贸市场业主和市场内经营主体,从严把关,对不符合条件的,限期办理变更或注销登记;对市场内的无照经营行为,一经发现坚决予以查处。三是对进入农贸市场的商品质量严格把控,与专业机构合作,对场内存在的掺杂使假、以

假充真等行为进行立案查处,杜绝未经检验、检疫或检验、检疫不合格,以及变质、失效商品在场内销售。 渠忠涛



慢性疾病 与日常饮食习惯 关系密切

5月15日至21日是2016年全国营养周,中国营养学会副理事长、中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示,我国慢性疾病已进入高发阶段,在食物摄入上需营养、均衡、健康,警惕“病从口入”。

丁钢强在营养周活动的启动仪式上说,根据最新调查数据统计,我国百姓慢性疾病患病率进入高发阶段,糖尿病、高血压等慢性疾病与百姓的日常饮食习惯有密切关系。

他表示,近年来我国动物性食物的消费量提升、糖分摄入量增加,而蔬菜、水果、谷类的平均摄入量下降,能量摄入长期处

于高水平,的情况下,慢性疾病容易发生。

国家卫计委日前发布的《中国居民膳食指南(2016)》与2007版相比,首次于建议正文中加入“控糖”,提出对添加糖摄入量进行限制。丁钢强解释,摄入过量的添加糖类会增加龋齿、肥胖及糖尿病的发病风险。

丁钢强透露,由于现在不少老百姓会选择在食堂用餐或者吃外卖食物,而高油高盐是它们普遍存在的问题。为了更好地确保百姓的饮食健康,相关部门正在酝酿出台食堂、外卖等食物油盐用量的国家标准。

(新华)

