

在很多人的心目中，春节是我国民间最古老、最隆重、最喜庆的传统节日，因此，很多人都有选购年宵花点缀房间，增添节日气氛的心愿。但是在这个寒冷的季节里，什么样的花适合做年宵花，这些花有什么习性，如何养好？今天，我们就请来了世纪奥桥花卉园艺中心的园艺师郭亚男为大家介绍。



# 花香四溢 浪漫满屋 精挑细选年宵花

□本报记者 陈曦

## 水仙 得水能仙天与奇

水仙叶姿秀美，花香浓郁，亭亭玉立，故有“凌波仙子”的雅号，寓意“吉祥”。很多家庭都有养水仙的经历，但是大多数的人都反映“养不好”，不是养不活，就是花开得不水灵。郭亚男介绍说，水仙其实特别好养，只要水和温度掌握好就没问题。水仙的鳞茎放置在水仙盆里，水放到盆的三分之一处即可。养水仙最适宜的温度是0~

15℃，最高不要超过23℃。如果热了，水仙容易窜高，箭长散了，就不好看了。水仙其实比较耐寒，即便放在寒冷的阳台上，水仙盆里的水结了冰碴，水仙都死不了。另外，水仙的花期为10~15天，并不太长，如果想让水仙正好在过年期间盛开，长势缓慢的可以使用营养液，催促生长。长势迅猛的可以到冰箱里，让它放缓生长。

适宜仙客来生长的温度在12~16℃之间。促进开花时不要超过25℃，过热的话，枝条会发散，35℃以上植株易腐烂、死亡。仙客来可耐低温，但5℃以下则生长缓慢。仙客来的花期比

较长，可达5个月左右。在生长期，喜欢空气湿润和日照充足的环境。

郭亚男提示说，仙客来的花朵随开随败，败了的花朵要把花茎连根拔掉，不然容易烂根。

## 蝴蝶兰 又看蝴蝶入兰间

蝴蝶兰又称蝶兰、台湾蝴蝶兰，原产于亚热带雨林地区。新春时节，蝴蝶兰植株从叶腋中抽出长长的花梗，开出形如蝴蝶飞舞般的花朵，于是有了“洋兰王后”之称。蝴蝶兰花色繁多，有紫红色，粉色，白色，黄色等，鲜亮华丽，可以做组合盆栽，花期2~3个月。

蝴蝶兰本性喜暖畏寒。最为适宜的生产温度为10~25℃，不超过27℃，冬季10℃以下就会停止生长，低于5℃容易死亡。

蝴蝶兰是附生性兰花，根比

较特别。以气生根附着于岩石或树干生长，从空气中吸收水分和养分。因此，养殖蝴蝶兰不要选用单纯的土壤，而应选用水苔、树皮、树蕨根、碎砖瓦、椰子壳、陶粒等。

浇水方面，蝴蝶兰的气根具有很强的吸收能力，能吸收氧气、养分、水分等，水分过多会造成窒息死根，因此见干时再浇水，用细水喷淋，而且尽量不让水滞留在叶片凹处或生长点上，以防引起霉变或感染，灌到软盆底孔有水溢出即可。

## 杜鹃 杜鹃啼时花扑扑

杜鹃也叫山石榴、映山红。全世界的杜鹃花约有900种，中国是杜鹃花分布最多的国家，约有530余种。杜鹃花喜欢酸性土壤，在钙质土中生长得不好，甚至不生长。因此土壤学家常常把杜鹃作为酸性土壤的指示作物。杜鹃花也是中国十大传统名花之一。

杜鹃花种类繁多，花色绚丽，有红色系、紫色系、黄色系、白色系、复色系，而且花、叶兼美，地栽、盆栽皆宜。杜鹃

性喜凉爽、湿润、通风的半阴环境，既怕酷热又怕严寒，生长适温为12~25℃。养杜鹃，冬季应注意保暖防寒。杜鹃适宜在光照强度不大的散射光下生长，光照过强，嫩叶易被灼伤，新叶老叶焦边，严重时会导致植株死亡。

另外，郭亚男还透露，有人喜欢在整株植物上浇水，喜欢看水珠在花朵上跳跃的样子，但实际上，开花的植物，不能在花瓣上直接浇水，否则花朵很容易开败、折叠。

## 君子兰 君子幽兰生前庭

君子兰是喜欢湿润的植物，适宜在高湿度环境下生长，对光照要求不高，但是要避免强光。生长适温为15~25℃，低于5℃则停止生长。

君子兰具有较发达的肉质根，根内存蓄着一定的水分，所以比较耐旱。不过，耐旱的花也不可严重缺水，尤其在高温加上空气干燥的情况下，要及时浇水，否则，花卉的根、叶都会受到损伤，导致新叶萌发出，原来的叶片焦枯，不仅影响开花，甚至会引起植株死亡。但是，浇水过多又会烂根。所以要经常注意盆土干湿情况，保持盆土润而

不潮。郭亚男提醒说，植物能够装点环境、增加气氛，但并不是所有的花都适宜家庭养殖。比如有小孩子的家庭，最好不要选择一品红、变叶木、一帆风顺等有毒的植物。

“一品红的汁液中有一种叫做生物碱的物质，这种物质容易引起人体皮肤过敏，如果被误食还会有生命危险。”

此外，家庭成员里有患鼻炎、冠心病、心脏病的，也不适合养百合、风信子、水仙等花香浓郁的植物，容易引起身体不适。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 冬天洗脸要不冷不热



冬天气温低，即使脸是大油田，都会产油减少，有时还会觉得脸上干燥。水温热一些，会把本来脸上就很少的油脂都洗没了。但也不要用水太冷的水，因为过冷的水会让面部的血管收缩，皮脂分泌也会明显减少。这样的后果就是皮肤更干。因此，洗脸水建议四个字：不冷不热。

#### 板栗是肾之果



板栗含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养素，素有“干果之王”的美称。板栗性味甘温，有养胃健脾、强筋活血、止血消肿等功效，尤对肾虚有良好的疗效，故又称为“肾之果”，特别是老年肾虚、大便溏泄更为适宜。

### 红灯

#### 枕头最多用半年



你家枕头多久换一次？美国堪萨斯城过敏与哮喘专家马克纽斯特罗姆博士给出的答案：即使枕头再舒服、再昂贵，使用6个月后就最好换新的。因为枕头用久了，除了会聚集大量的可导致痤疮粉刺的污渍、油脂和死皮细胞外，还容易藏匿尘螨，它会诱发过敏体质人群发生过敏或哮喘。

#### 一顿火锅=10碗米饭



吃一顿火锅的热量至少1700千卡，一碗米饭大约是174千卡，也就是说：一顿火锅=10碗米饭。如果一顿火锅吃到饱，可吃下3900千卡，相当于20碗米饭。一周吃一次，一个冬天能长胖5.3公斤！

## 生活资讯

荷兰莱顿大学一项新研究发现，睡觉时开灯、电视或使用手机的人更容易发胖。

莱顿大学医学中心研究员帕特里克·任森博士及团队将实验鼠随机分为几组，让它们暴露在人造光源下12、16、24小时。结果发现，每天24小时暴露于光照下，持续5周的实验鼠体内脂肪比普通实验鼠增加50%。这些接受额外光照的实验鼠，体内棕色脂肪吸收营养物质减少，脂肪燃烧量更少。

任森表示，人体内存在两种

## 开灯睡觉会让人长胖

脂肪：棕色脂肪和白色脂肪。前者负责储存多余热量，后者通过燃烧脂肪变为热量。研究表明，人工灯光既干扰人体生物钟，又干扰棕色脂肪，导致体内脂肪聚



集和肥胖。研究人员桑德尔·库杰曼博士表示，研究再次证实昼夜节律紊乱会增加肥胖症风险。肥胖症日益流行也与产生人工光源的电

视、手机等电子设备使用率骤增直接相关。科学家建议，睡觉时尽量保持卧室黑暗，避免电子设备及路灯等室外光源的干扰。(王兴旺)