

每到深秋，窗外的树叶一片片飘落，街头的绿色渐渐退场。但我们可以用几盆常青植物，在家里或办公室打造出一个小小的“冬日绿洲”。今天，我们邀请来自国际鲜花港，从事植物养育、园艺设计的专业人士黄晓玲带您认识5种适合秋冬季节的绿植——

# 5种绿植打造“冬日绿洲”

□本报记者 陈曦

## 虎皮兰：坚韧又优雅的“空气卫士”

在所有室内绿植中，虎皮兰可以说是坚韧又优雅的“空气卫士”。它挺拔的叶片带着淡淡的绿色纹理，像一位站得笔直的士兵，不管室外有多寒冷，它依旧神采奕奕。

**推荐理由** 虎皮兰的耐性堪比仙人掌，既能忍旱，又能忍阴，还能净化空气中的甲醛和二氧化碳。冬天家里关窗多，空气不流通时，它堪称天然的“空气净化器”。

### 养护小秘诀：

**光照：**喜欢明亮的散射光，也能适应阴处。

**浇水：**宁干勿湿，冬天一个月浇一次就够。

**温度：**保持在10℃以上即可，别让冷风直吹。

## 绿萝：居家绿意的“温柔小挂件”

说到室内绿植，绿萝绝对是家喻户晓的“国民植物”。不仅因为其生命力顽强、养护简单，更因其四季常绿、藤蔓形态优美，可以轻松装点任何空间。绿萝最打动人地方是它的陪伴

感。不娇气、不挑剔，像一位温柔的朋友始终陪在你身边。

**推荐理由** 绿萝不挑光照、不挑水，几乎在哪都能活。无论是放在客厅柜上、书桌旁，还是挂在窗边，它都能带来自然的柔和感。

### 养护小秘诀：

**光照：**喜散射光，阴一点也没问题。

**浇水：**土表干了再浇，冬天少浇，喷点水在叶面保持湿度即可。

**温度：**10℃以上就安全，放在窗边也能安心过冬。

## 银皇后：冷调绿意中的“优雅贵族”

如果你想要一盆看起来“高级感十足”的植物，银皇后一定不会让你失望。它那银绿色的叶片在光线下闪着微微的金属光泽，像披着霜的叶子，非常适合冬季装点家居。

**推荐理由** 银皇后原产于热带，在北方室内也非常适合养殖。它对光照要求不高，耐阴又美观，特别适合北京干燥的秋冬季节。

### 养护小秘诀：

**光照：**忌强光直射，明亮的

散射光最理想。

**浇水：**冬季每两周浇一次就够，土壤略干反而更健康。

**温度：**喜欢温暖湿润环境，室温保持在12℃以上最佳。

## 金钱树：寓意满满的“好运之叶”

冬天要想“旺”一点，当然少不了一盆金钱树。它的名字就够讨喜——金钱树、发财树、好运叶，寓意“招财进宝”，非常适合摆在客厅、办公室或玄关，绿意盎然又寓意吉祥。

**推荐理由** 金钱树的叶片油亮挺拔，看起来像一串串绿宝石。它的耐性极强，就算你一个月忘记浇水，它也依然坚强地活着。

### 养护小秘诀：

**光照：**喜欢明亮的散射光，也能耐阴。

**浇水：**怕积水。冬天20-30天浇一次就行。

**温度：**保持在12℃以上，冷风千万别直吹。

## 广东万年青：大气柔美的“绿色主角”

冬天的室内若想显得更生机勃勃，一盆广东万年青是极好的选择。它叶片宽大、花纹美丽，

既有热带植物的华丽感，又能轻松适应北方室内的环境。

**推荐理由** 广东万年青四季常青、观赏性强，养在家里显得格外有气势。只要有点光，它就能保持叶色亮丽。

### 养护小秘诀：

**光照：**喜散射光，避免强光直射。

**浇水：**冬季每两周一次，土略干即可。

**温度：**怕冷，保持10℃以上。

## 秋冬植物养护小贴士

不论选择哪种植物，秋冬季节养护植物的关键是“控水+保温+光照”。记住下面几条小建议，就能让植物安稳过冬：

**少浇水** 冬季水分蒸发慢，宁干勿湿，防止烂根。

**多光照** 放在朝南或东南窗边，吸收冬日阳光。

**防寒风** 夜里别让植物贴窗太近，避免被冷风“冻坏”。

**定期擦叶** 清除灰尘，可以让叶子更好地呼吸。

**适度通风** 偶尔开窗透气，防止闷热导致病虫害。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

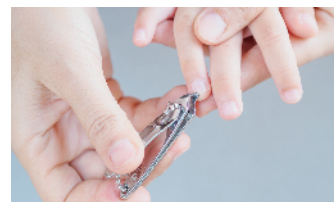
## 减肥也要吃够碳水



碳水化合物是为身体提供能量的三大营养素之一，正常成年人每天所需能量的50%-65%由碳水化合物提供。碳水化合物参与机体细胞的组成和多种活动，并具有调节血糖、节约蛋白质和抗生酮等重要作用。身体缺少了碳水，消化、血糖、睡眠、情绪、记忆力等都会受影响。

### 红灯

## 指(趾)甲不要剪太圆



部分人剪指(趾)甲时习惯剪至皮肤边缘以下，导致甲板过短、过圆或过尖，甚至触及甲沟部位，这样做相当于人为削弱了“防护屏障”，给细菌入侵创造条件，引发炎症。修剪时要先中间后两边，这样容易掌控长度。不能剪得太深、太短，让指(趾)甲尖露出1-2毫米左右白边即可。

## 2025年11月上旬刊 本期看点

### 聚焦

## 党建工作引领 双融双促赋能

### ——基层企事业单位党建业务融合式发展实践

在新时代高质量发展的征程中，如何将党建引领转化为各具特色的企事业单位文化核心竞争力？近年来，首都各行业企事业单位用创新实践交出亮眼答卷。

当一场关于党建引领深度融合业务发展的创新变革悄然兴起，党建工作品牌化正化作车间里的技术攻坚、服务窗口的暖心微笑、实验室里的创新突破……汇聚成驱动首都经济高质量发展的“红色生产力”。

### 工会论坛

## 以思想之光照亮发展之路

### ——职工思想政治工作铸就企业高质量发展的“红色引擎”

在企业高质量发展的进程中，思想政治工作是凝聚人心、破解难题、驱动发展的“动力源”。从党员干部带头啃下技术攻坚的“硬骨头”到党建引领破解业务发展的瓶颈，从弘扬“三个精神”激发劳动热情到构建和谐劳动关系，企业思想政治工作为企业行稳致远注入不竭力量。

