

花卉市场春意浓 绿色植物受青睐



在市区文化路花卉市场，市民在挑选绿色植物。

□文/图 本报记者 潘丽亚 吴艳敏

进入3月，气温逐渐回暖，花卉市场也开始升温。我市一些花卉市场里“春意盎然”，各种苗木、花卉和盆栽的销售“热”了起来。不少市民趁着明媚的春光挑选植物点缀生活。3月19日，记者走访了市区柳江路、文化路的花卉市场和部分花店。

“看这吊兰多水灵，买3盆栽放到窗台上吧。”在文化路花卉市场，市民李迎雪正在购买吊兰。她告诉记者，她以前养了几盆吊兰，冬天的时候在阳台上忘了搬到屋里冻死了，现在春暖花开，她忍不住来买几盆绿植。

记者看到，除了吊兰，李迎雪还买了绿萝、铜钱草等。“我这人不太会种花，而且经常忘记浇水，就买一些好养的。”李迎雪说。

在文化路花卉市场挑选长寿花的姜女士说：“我一直很喜欢买一些植物放在家，冬天一些花卉不好养，现在天气暖和了，很多花卉养护起来相对容易，所以过来买几盆。“春天时候想在家里多放些绿色植物，给家里增添一些春的气息。”姜女士说。

“最近吊兰、碧玉、长寿花、富贵竹，还有一些已经开花的三角梅等植物比较受市民欢迎，主要是天气回暖，正是种植花草的好时候。”一家花圃的老

板说。

“我挺喜欢养花的，但就是经常把花养死，甚至连吊兰、绿萝也养的半死不活。”市民张然说，虽然喜欢花草，但是她没有经验和耐心，平日工作也比较忙，所以她买了生命力较强的仙人掌科类的植物。

“虽然近期天气转暖，但昼夜温差较大，室外气温还不稳定，建议不要着急把花卉移到室外，如果要移到室外，最好在中午温度较高的时段。”对于不会养花的市民，在市区有两家花卉店的刘莹提醒说，春天雨水较少空气干燥，需要注意植物的水分供应，一般可以选择上午天气好的时候给花卉补充水分。此外，春天也是草木复苏的季节，市民可以给花松松土，或者为花草换土换盆，修剪植物的枯枝败叶，让植物的枝叶分布均匀，透光通风，还要经常清理植物叶片，防止灰尘阻塞叶片上的气孔，影响植物生长。



漯河晚报微信公众号

老人久坐会增加患心脏病风险

据英国《每日邮报》近日报道，加州大学研究表明，老人每天久坐时间减少一小时，患心血管疾病的风险会降低12%，心脏病的患病风险会降低26%。因为久坐会减少流向心脏的血液，破坏血管表面的细胞，从而增加患病风险。

一项新研究表明，相比于久坐的老年女性，经常锻炼的老年女性患心血管疾病的风险会大大降低；若每天减少一小

时的久坐时间，可以使女性患心血管疾病的风险降低10%以上，患心脏病的风险降低25%以上；此前的研究数据表明，老人减少久坐时间，并且平时加强体育锻炼可以降低肾病、肺病、肝病、老年痴呆甚至癌症等多种疾病的风险。

研究人员发现，每天坐着超过11小时的女性，体重指数最高，并有糖尿病或高血压等健康问题；她们患上心脏病的风

险，比坐相同时间但期间起身活动的女性高出52%；任何形式的体育活动，都可以降低患病风险，哪怕只是一两分钟；建议所有超过60岁的女性，每天要有意识地站起来活动身体，多走动，不久坐。

心脏病是美国65岁以上女性死亡的主要疾病。此外，在60岁至79岁的老年女性中，近68%患有心血管疾病。

据新华社

生活小常识

家居防霉有妙招

春天到了，空气开始潮湿。如果处理不好，室内就会滋生霉菌，影响身体健康。所以，最好的办法就是保持家中清爽、干净。相信以下几个小贴士能够帮到你。

借助吸湿器、木炭

衣柜很容易潮湿，大家可购买吸湿器，放入柜内去除湿气，但要及时更换；还可利用木炭吸湿，大家不妨参考一下以下做法：将木炭砸碎，用布包好后放入衣柜，同样有去湿作用。

潮湿天气别开窗

窗户如果长时间打开，室外空气中的湿气就会进入室内。所以，最好不要在湿度大的天气开窗通风。如需开窗，尽可能缩短时间。

开排气扇或风扇

可通过加强空气流通的办法，给室内去湿。不妨打开厨房、浴室的排气扇，客厅打开风扇或空调，能够有效吹干空气中的水分子，令室内感觉更干爽。

厨房浴室多打扫

厨房和浴室潮湿面多，更易发霉。唯一方法就是，多打扫两处的墙面、地板，清理后擦干水迹和积水，并打开排气扇保持通风。

漂白水、醋可去霉

因潮湿造成的发霉，如：地板、洗手盆、浴室边角等，可以用漂白水清理干净。因为，漂白水能够破坏霉菌的细胞壁。墙面去霉，可以用醋加小苏打，兑热水后清理，效果更好。

晚综

温馨提示

使用眼药水别过度

很多人会选择滴一些眼药水来缓解眼睛干涩的问题，但如果滥用眼药水，可能会毁掉您的眼睛。

专家表示，眼睛存在一个健康的微环境，每种眼药水所针对的疾病和状态是不同的。引起眼干的因素特别多，一个是年龄问题。随着年龄的增长，泪膜也会衰减。另外，年轻人频繁使用电子屏幕，会打断人类的瞬目反射而导致干眼。此外，

呼吸暂停综合征、干燥综合征等疾病，包括眼药水的滥用，都可以引起眼干的症状。

专家表示，大多数眼药要保持无菌状态，里面都会有防腐剂；长期使用含防腐剂的眼药水，对眼表和整个泪膜都是有损伤的，同时也会导致干眼症越来越重；不建议自行买眼药水缓解眼干症状，同时建议使用每一种眼药水都需要医生的指导。

据央视网

教你一招

新房巧除油漆味

刚装修好的房子油漆味很重，让人不敢居住。有什么办法可以去除异味呢？

食盐 准备两盆水，在盆中加入适量的食盐，置放在油漆味比较重的地方，过段时间油漆味就消除了。

柠檬 可以用柠檬酸浸湿棉球，然后挂在室内，这样异味很快就会消除。

活性炭 如果油漆味浓，可以买些木炭放在新房里，同样也可以去除油漆味。常用的固体吸附剂有焦炭和活性炭，不过用得较多的还是活性炭，异味不到几天就可以去除。

菠萝 把菠萝切成两半放在房间里。因为菠萝的香味很浓，不用几天就可以将油漆的味道吸光。菠萝不但可以净化空气，还能吸收油漆味，一举两得。

绿色植物 植物中可以吸附甲醛的有吊兰、仙人掌和铁树等，可以买这几样来净化新房空气。

食醋 将盆里放满水，然后加入适量的食醋放在新房中，开窗通风，并且将各种家具的柜门打开，这样既能蒸发水分保护涂料面，还可以去除异味。

晚综

分类信息

2cm*4cm 单价50元 4cm*4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

出租出售

厂房整栋出租

湘江路东段经济开发区厂房，四层5000平方米，有院，交通便利，水电齐全，价格面议。电话：13849499938 赵先生

售房信息

107国道与柳江路交叉国际建材汽配城一商铺，上下共3间121平方米（8-112号房），位置佳，79万元，联系电话：15503959019

欢迎刊登 分类信息

婚介信息

世纪缘 2003年创办
白 领 相 亲 会 所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找 诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦8座十楼
相亲热线：2193193 2121213

●**征婚**：男（32075）29岁，无婚史，1.73米，大专学历，私企设计师另有生意，车房俱备，成熟稳重，有上进心。觅年龄相当、职业不限的女孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●**征婚**：男（32041）30岁，1.80米，无婚史，本科学历，事业单位，性格成熟稳重，有车有房。寻年龄相当、有稳定职业的女孩。电话：2116177 微信：13303950765

●**征婚**：女（33092）27岁，1.67米，无婚史，本科学历，卫生系统，温柔大方，形象气质佳。觅30岁以下、职业稳定、有上进心的男孩。电话：2121213 微信：13523953597

●**征婚**：女（61755）40岁，1.63米，离异，大专学历，学校教师，性格开朗，善解人意。觅45岁以下、无不良嗜好的男士。电话：2116177 微信：13569691097

起名命名

起名就找李治明

—— 95年开办至今 ——
起名、判名、改名，就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。地址：文化路老南段 微信：L18239561370