

种花吧 将春色带进家

春天来了,万物复苏,又是一个种花的好季节。去种下一朵温柔的花,让它在家里盛开,让你的家也“春风十里”吧。

网红绿植让家回归自然

这两年,一股家居绿植的流行风正在悄然兴起。养花达人星冉就是绿植的忠实粉丝,她说,不管源于对生活美学的追求,还是自然主义的回归,养绿植已经成了很美好的生活方式。

春天来了,星冉在网上淘了一些颜值高又特别的绿植,“好打理,和家具搭配在一起,非常有气质”,星冉特别推荐购买小香松和胡椒木。

她说,小香松除了会发出淡淡的香气外,还会随着四季变化颜色。喜光,勤通风就会养得很好,而胡椒木是一种更加好玩的绿植了,深绿色的叶

子,形状就像鸟的羽毛一样很顺畅,“它可不是结胡椒的树哦,养殖的时候需要注意,春秋两季得长期保持盆土的湿润,才能让胡椒木有最佳的生长状态。”

说起大型网红绿植,星冉首推琴叶榕。她说,之所以叫琴叶榕,是因为它叶片粗大犹如小提琴。养殖的时候,要注意琴叶榕喜光但不宜受直射光,喜湿但又不能水分过多,否则都很容易黄叶、掉叶。“虽然打理它需要用一点心,再加一点点温柔,但是买一盆绿油油的琴叶榕放家里,整个家都文艺了起来。”

养这些花四季都有花看

很多人都希望家里能有一个小花园,但又怕成为“植物杀手”。养花达人王灿就给大家分享几种好养易活的开花盆栽。

王灿养了两年紫玄月,她说这种花花期长,春天开得尤其旺盛。她介绍说,紫玄月是一种多肉类吊兰盆栽,叶片奇特,光线少的时候,是绿色的,若是在阳光直射下,叶片就会呈现紫色,并开出黄色的小花,紫色的叶片搭配上黄色的小花,给人一种梦幻之美。

一种叫六倍利的小草花,也是王灿喜欢的,“这种小花是

能开成花球,特别可爱,而且,它的花朵像小蝴蝶,美好又清新”。王灿介绍,六倍利是种子种植,种好后,如果养护得当,一个多星期后就会出苗,当小苗长出8厘米左右就可以摘心。

什么叫摘心?王灿解释道,所谓摘心就是找到枝条上顶端的花骨朵,然后用剪刀轻剪下即可,“这样做是为了促进它多发分枝,长得更加旺盛,并且,六倍利要多次摘心,这样很快就能开成一个大花球。”

据《银川晚报》



■小贴士

窗边多摆绿植减弱噪声

窗边多摆绿植,尤其是体积大、叶子多的绿植,具有很强的吸声效果。

“轻断食”让你轻松瘦

“轻断食”并不是长期节食,而是用规律的方式,以低热量的食物代替正常三餐,有效地阻止赘肉生长,从而降低脂肪含量,结合适量运动,还能重塑肌肉线条。

今天,就给大家带来了四种“轻断食”方法,减肥人士可以根据自身情况选择。

一、隔日断食法

一天正常饮食,隔天则将食量降到正常的25%~50%。

二、5:2断食法

一周中有5天正常吃,其他

选择不连续的2天为断食日,食量降到正常的25%~30%。

三、果蔬汁断食法

一个月内选择不连续的2~5天断食,只喝白开水、果蔬汁和蔬菜汤,每日摄入热量控制在300~500千卡。

四、日内断食法

一天的16个小时中不吃东西,其余8小时则正常进食。

专家提醒,“轻断食”虽好,但并非适合所有人,这种饮食控制方法更适合肌肉较壮、身体超重、腰围过大、血

脂升高、胰岛素敏感性下降,且控制食量能力较差的人群。

同时,在“轻断食”进行时,应注意以下几点:

1.“轻断食”不是不吃东西,断食期间也要保证低热量的营养摄入。

2.断食要与运动结合,可进行散步等强度较小的运动,避免剧烈运动。

3.断食不能只考虑热量不考虑营养,同样是500千卡,吃果蔬比喝糖水更营养。

据《羊城晚报》

■延伸阅读

减肥避免三个误区

误区一：节食减肥 节食减肥可能会导致新陈代谢紊乱、内分泌失调,皮肤暗沉、胶原蛋白流失导致易衰老、酶和激素不能充分生成而长痘、抵抗力下降等问题,若导致基础代谢率下降,人可能变为易胖体质。

误区二：过度运动 过度

运动时,人体内能量消耗太多,导致能量储存失去平衡,会减少瘦素的产生,反而会使食欲上升,摄取更多能量来补充身体所需。

误区三：使用减肥茶和药品 可能会导致腹泻不止,甚至脱水、肠炎,减重不成反伤身。



宅家烹佳肴

爽爆味蕾的麻酱宽粉

从口感上来讲,宽粉比普通的粉丝、粉条更有嚼劲。最近,不少网友纷纷在家做起了麻酱宽粉。今天,就教大家怎么做出爽爆味蕾的麻酱宽粉。

首先,把芝麻酱装入碗中,用温水稀释,放在一旁备用。然后,准备料汁,在碗内放入适量的葱花、辣椒面、小米椒、蒜末和芝麻,热油浇进去爆香,再倒入一勺醋、一勺生抽。

然后起锅烧水,水烧至沸腾后,取适量的宽粉(提前用冷水浸泡半个小时)煮熟捞



出。宽粉放入备好的料汁碗中,再淋上稀释的芝麻酱,搅拌均匀后即可食用。酸辣味美,吃上一碗,身体瞬间感觉舒坦极了。

据《银川晚报》

亲子游戏

带着孩子一起做瑜伽

瑜伽作为一种特别的健身方式,不仅可以强身健体,保持愉悦的身心平衡,更是一款特别受欢迎的亲子运动。亲子瑜伽一般适合3~12岁的儿童与家长一起练习。下面就给大家介绍几种简单的亲子瑜伽体式。

战士手拉手

两个人分开双腿,屈膝,脊柱正直,吸气时伸展手臂,伸展胸廓和脊柱,拉住双手或者让手指相触,眼睛都看向相触的手指。呼气时,收紧腰、腹、臀、腿肌肉,慢慢将大腿推与地面平行。



提示:此动作可锻炼平衡能力,提高注意力和稳定性。

小猫和妈妈

两人相对,手足跪立。吸气时,抬头、翘臀,眼睛看上方;呼气,拱背收腹。一次呼吸做一组,最多可做12组。

提示:此动作促进孩子的脊柱发育,按摩内脏。两个人



还可以模拟小猫向前、向后爬,可提高孩子专注力。

高山与小峰

孩子先做手足跪立,吸气提起身体,呼气让脚跟落地,妈妈可直接用四肢支撑地面,形成顶峰,把孩子做的小峰纳入身下。

提示:此动作可使四肢均匀受力,血液和能量将均流全身,减小心脏频率负荷,并增强骨密度。

晚综



居家清洁

春季灭蚊虫事半功倍

气温回升,蚊虫“满血复活”,如何及早应对?

1.打扫室内卫生,清除床底下、橱柜背面、水池下面的灰尘,拍打飞出的越冬蚊。

2.安装纱门纱窗,备电蚊拍拍打成蚊、蚊香驱赶蚊虫、气雾剂喷洒灭蚊、驱蚊剂防叮咬。

3.搞好室外环境卫生,清除积水和各种积水容器,如轮胎、盆罐等,暂存缸罐应倒置或加盖;定期更换水生植物盆内的水;地下车库等成蚊聚集处可请专业公司喷洒灭蚊。这些措施都是为了彻底消灭以卵越冬的白纹伊蚊。

晚综