



如何预防倒春寒

这几天乍暖还寒，让人顿感寒意阵阵。倒春寒不仅对农作物的生长有影响，还会影响人的身体健康，专家建议，大家在这段时间要小心提防。

三大人群要当心

这段时期，气温像小孩子的脸，变化大，一会热一会冷。对于小孩来说，这一阶段他们本就抵抗力低，湿寒冷会引发高烧、鼻塞、流鼻涕哮喘、扁桃体发炎等症。所以要避免小孩手脚、前胸后背着凉，可准备好马甲背心保暖御寒。多带他们到阳光下

活动，合理膳食均衡营养；衣物要经常晒，室内勤打扫通风，以防病邪滋生。

对于老年人来说，寒邪会让他们身体原本就有的病症恶化。所以患有各种心脑血管疾病的朋友，不要过早换上春装，天冷出门，最好戴上帽子、口罩手套。

爱美的女性，不宜过早穿短裙单鞋，这样容易使得脚踝、关节受凉，久之会导致下肢酸胀，湿寒积于下体，严重则会导致关节受损，引发心血管和妇科疾病。所以若想美丽不冻人，还应做好双脚腿部保暖工作。

生活饮食多注意

在饮食方面呢，除了要遵守均衡合理的基本原则之外，还要注意少吃寒性食物，可以多吃一些“温性”食物，比如洋葱、生姜、大葱、大蒜、韭菜、牛羊肉等，既可以给身体补充

营养，还可以起到杀菌、养护脾胃、暖身的作用，从而增强抵抗力，有益于风寒感冒等一些春季多发疾病。倒春寒时期，风往往比较大。从中医角度来看，风邪增多，容易出现口干、舌燥的情况。建议多喝热水，可以缓解这些不适情况，预防一些疾病的发生。

生命在于运动

倒春寒时期，气温下降，多有大风和降雨的天气，容易阻挡着人们出行、踏青郊游的步伐，还会影响人们的心情。殊不知，长时间处于不良情绪中，会影响人的免疫系统，降低身体抵抗力。所以，建议大家学会管理情绪，保持愉悦的心情，对身体健康的好处很多。

在倒春寒时期，更加不能少了运动。但不宜过度运动，否则反而会损耗体内的阳气，不利于健康。建议运动要适当，根据个人身体情况选择适合的运动方式和强度，有助于增加心肺功能，大大提升免疫力，强健筋骨，让身体更好地适应这多变的气温。

据《西安晚报》

露一手

野菜香 等你尝

春季，大量绿色生命开始生长，各种各样的野菜也深受人们喜爱。野菜不仅营养药用价值高，而且很多都可以做成美味佳肴。

清明吃粳粳四季不生病



清明草

清明草，又称日华本草、蒺藜草、水荬。一种清明节可以采摘来弄碎，和着糯米粉做成粳粳吃的野生小草，草上有一层白毛，摸起来绵绵的。慢性气管炎、喘息咳嗽、高血压、消化道溃疡、风湿性疼痛等患者可以多吃清明草。

其实清明粳做起来并不难。首先把清明草洗净后下沸水中煮熟，将煮好的清明草捞出挤干水分后剁碎，并且最好是捣成茸。将糯米粉和小麦粉按8：2的比例拌匀，之后加入适量盐和清明草后，加水揉成面团。接下来制作馅料，她用的是一般家里做汤圆的馅料。先将苏麻籽（紫苏籽）放入锅中小火炒香，取出后用擀面杖碾碎，取适量红糖、食用油与苏麻籽和在一起，放少许油让馅料成团不散即可。之后把馅料包入面团中揉成团子，放入铺好锅布的锅中，大火蒸10

分钟就好了。

吃法多样的蒲公英

蒲公英别名黄花地丁、婆婆丁、华花郎等。头状花序，种子上有白色冠毛结成的绒球，花开后随风飘到新的地方孕育新生命。蒲公英在农村随处可见，可你知道吗？蒲公英可以做药材，甚至还可以做菜吃呢！

蒲公英焯水之后要过凉水，去除苦味，否则味道很怪异。做法也是五花八门。比如用蒲公英焯水之后过凉水，加鸡蛋翻炒，就像香椿炒蛋一样美味。另外蒲公英还可以切碎放在饺子馅里，就像荠菜一样调味，还有一种做法是用蒲公英烙饼吃，味道都很



蒲公英

不错。

蒲公英不仅美味，还具有丰富的营养价值。蒲公英植物体中含有蒲公英英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等多种健康营养成分。有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。蒲公英可生吃、炒食、做汤，是药食兼用的植物。

据《遵义晚报》

小贴士

野菜美味且营养价值高，但是在使用野菜制作食物时，还是需要注意留心。在购买食用时应注意观察食品外观，一旦出现颜色过艳、变味、变色、沉淀、浑浊、杂质、絮状物、发霉等异常现象，应避免购买食用。

同时，不要购买、加工和食用来历不明的食物、死因不明的畜禽或水产品；在外活动时，切勿采集未食用过或不认识的野果、野菜和野生蘑菇。一旦食用后出现中毒症状，要立即催吐，并尽快就医。

健康园

傍晚做运动 减压更明显

运动除了有益于身体健康，对于缓解心理压力、改善大脑功能都有效。哪些运动可以更好地减压？什么时间段运动最适宜？

运动有助于减压

每个人都会遇到各种各样的压力，如果不能够及时释放，就会导致诸如焦虑和抑郁等心理问题。运动缓解压力，与体内腓肽效应有关。腓肽是身体的一种激素，能让人平静。当运动达到一定量时，身体产生的腓肽能愉悦心情，甚至可以把压力和不愉快“带走”。在生理上，运动能降低肌肉静息张力，阻断向大脑传递焦虑。不仅如此，运动还会产生一些能使大脑镇静的物质。

运动还可以促进多巴胺分泌。这种物质可以改善情绪，改善多动、记忆力不佳等。但是，一次运动只能暂时改善情绪，只有长期坚持运动，改善情绪的效果才可以保持得更久。

傍晚运动效果好

体力受机体“生物钟”的控制，一般在傍晚达到高峰。比如，心脏跳动和血压调节在17时到18时最平衡，而身体嗅觉、触觉、视觉等在17时到19时最敏感。因此，综合来看，傍晚运动效果较好，减压作用更明显。

此外，16时到19时，体内激素的活性也处于良好状态，身体适应能力和神经的敏感性也最好。所以，专家提倡傍晚锻炼，但要注意运动强度，强度过高会使交感神经兴奋，妨碍入睡。

据《北京日报》

园艺日志

怎样给花换盆



资料图片

随着春天气温逐渐升高，花友们也开始忙着给自家的花草换盆。通过更换土壤和大小合适的花盆，给植物补充营养，增加根系生长空间，使其健壮生长，花繁叶茂。但总有花友不知道如何给花换盆，今天就来详细说一下。

给花草换盆是因为老花盆内布满根系、旧土营养耗尽，为了补充营养，给根系新生的空间，我们需要倒盆、换盆。换盆首先要做的是挑选一个合适的花盆，现在市面上卖的花盆五花八门，总结起来有陶瓷、红陶、塑料、泥瓦、水泥、玻璃、木质、紫砂等材质。总的来说，红陶盆、紫砂盆、泥瓦盆、木质盆这类材质透气性好，是种花的首选。塑料盆透气性差，但价格便宜，小苗或者养花比较多的人可以考虑。其他材质的透气性比较差，不推荐使用。

需要注意的是，无论什么样的植物想要换盆，一定要等到温度能够稳定在15摄氏度以上，给喜欢潮湿环境的绿植花卉换盆换土，要选择空气湿度相对较大一些的天气；给偏向于干旱环境的花草换盆换土，应选择晴朗的天气。

接下来是选择疏松、透气、肥力足的新土，再修剪花草根部，把花草根部处理好后，放在阳光下晒上几个小时，让它的伤口打蔫，就可以培土换上新花盆。

需要注意的是，换盆后不能马上晒太阳，要放在底荫、通风散光的地方养护上十天，浇透水，缓苗一段时间后再正常养护就可以了。

晚综

宠物百科

猫狗不能吃什么

如今，越来越多的人喜欢养宠物，但你知道猫猫狗狗有哪些东西是不能吃的吗？

第一，酒精类（含酒精饮料），可引起中毒、昏迷，甚至死亡。

第二，葡萄类（可损害肾脏），如：葡萄、黑加仑干。

第三，咖啡因类（导致呕吐、腹泻，对心脏、神经系统有毒），如：巧克力、可可粉、咖啡粉、茶粉。

第四，蒜类（可破坏红细胞、引起贫血）。

第五，植物类（可致中毒、呕吐、死亡）。1.百合、铃兰、万年青、水仙、君子兰、朱顶红等；2.风信子、常春藤、鸢尾花、金银花、杜鹃花、牵牛花、菊花、夹竹桃等；3.圣诞树、熟地、蓖麻子、槲寄生等。

其他，1.坚果：部分坚果可影响消化系统、神经系统和肌肉；2.蘑菇：蘑菇可能含有导致休克或者死亡的毒素；3.木糖醇：可能引起肝损伤、死亡；4.人类的药物：喂药前咨询兽医。

据《淮海晚报》