



适合冬天养的耐阴植物有哪些？

天气越来越冷,室内的阳光也越来越弱了,有哪些花适合冬天在室内养?今天给大家推荐几款耐阴植物。

小仙女观音莲叶片修长

小仙女观音莲是最近的大热花卉,有着修长的叶片、不俗的脉络。许多花友沉迷于它的高“颜值”。而且,它很耐阴。所以,在平常的室内环境里也是能养的。

要使小仙女观音莲长得好,就要给它用疏松透气的土壤,比如可以用泥炭土配珍珠岩、沙子,也可以用椰糠土配泥炭土等。不管用什么土壤,沥水一定要好。

小仙女观音莲的缺点是不耐寒冷,养护温度最好高于15摄氏度。如果低于10摄氏度,小仙女观音莲容易冻伤、冻死。

铁筷子可耐极寒

铁筷子以极度耐寒著称。就算在大雪纷飞的东北,它也能顽强生长,还能开花。它还有一个优点,那就是耐阴。只要有散射光线,它就可以正常生长、开花。

铁筷子的叶子宽大、枝叶繁茂。如果秋冬季节家里温度合适、盆土透气,铁筷子的需水量还是蛮大的。干了就要马上浇透水,以防干的时间过长,出现枝叶倒伏、根系枯萎等现象。

铁筷子在冬天开花。如果现在还没有花苞的话,可以给它浇点儿酸二氢钾或花多多2号,同时在盆面上铺点儿缓释肥颗粒。这样就会使它冒出更多花苞。

嫣红蔓绚丽夺目

嫣红蔓有一个好美的名字,又叫粉露草、红点草,以叶子上长满小红点著称。它有各种各样的花色,姹紫嫣红,绚丽夺目。它虽然叶子绚丽夺目,但其实是耐半阴的,可以放在室内阳台(窗台)、东阳台(窗台)上养护。

养嫣红蔓不要经常给它浇水。盆面白了、盆端起来轻了再给它浇透水。最好用透气的腐叶土或者泥炭土,掺些沥水的珍珠岩,不要让盆底积水,以防烂根。另外,每天给它通风一两个小时,也不容易烂根。

千万不要让嫣红蔓暴晒,否则其极易干叶,给它散射光线就好。冬天温度保持在12摄氏度以上,不要让它受冻。

此外,螺旋铁、鱼骨令箭、蝴蝶兰、倒挂金钟、天竺葵等也适合冬季种植。(晨综)



铁筷子 资料图片

传承美德,爱老敬老

“‘老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。’在我国许多地方,农历九月被确定为敬老月,敬老、爱老也是中华民族的传统美德。从而立之年到知天命之年,我一直从事与养老事业相关的工作。在许昌养老业的快速发展过程中,我既是参与者也是见证者。”

讲述人:焦培娟 记者:张辉

20年前与养老事业结缘

2000年春天,31岁的我参与筹办许昌市首家社会养老机构——许昌市老年公寓。彼时的许昌,社会养老机构几乎是一片空白。

那时,现在的许昌市老年公寓所在地还是市干休所。历时一年,搬迁工作才基本结束。2011年,市老年公寓开始对外营业时,东边是一排平房,南边是一排红砖房,只有墙体斑驳的北楼能够供老人居住。

我仍然清晰地记得,那时能够自理的老人费用为200元/月,半自理老人费用为300元/月,不能自理的老人费用为500元/月。这些费用虽然在今天看起来并不多,但受当时经济条件所限和社会居家养老为主的影响,入住老年公寓的老人并不多。第一年,老年公寓只迎来了12名老人。在接下来的几年中,这样的局面也没有太大改变。2005年,入住老年公寓的老人还不足40人。

陪伴和关爱是良药

2006年,我市提出养老机构公办民营。几年的经营让我看到了养老业较好的发展前景,也让我爱上了这个行业。于是,我通过竞标获得了许昌市老年公寓的经营权。之后,我多方筹款对楼房和设施进行改造。从那年开始,老年公寓的入住率不断上升,2012年达到顶峰,入住人数超过200人。

选择入住社会养老机构与人们养老观念的转变和社会的发展有着密不可分的关系。而这个转变的过程不但需要时间,还需要从业人群的



2010年前后的一个冬天,市老年公寓的老人欣赏文艺团体带来的戏曲表演。图片由焦培娟提供

爱心和耐心。2008年左右,一位古稀老人在儿女的陪伴下以串亲戚的名义来到老年公寓。得知儿女离开后,她竟然以在地上打滚的形式要求离开。看着老人这样,我心里很难受。当天,我和护理员彻夜未睡,守护着老人。之后,在儿女的耐心劝说和我们的悉心照顾下,这位老人在养老公寓住了下来。这让我认识到养老机构不能只解决老人的吃、穿、住等问题,还要关注他们的精神和心理需求,让他们得到更多陪伴和关爱。

令人欣喜的是,从2007年开始,我市一些高职院校的学生前来做义工。后来,每逢节假日,一些医院会来义诊,文艺团体会送来文艺节目。2010年前后的一个冬天,某文艺团体送来了老人喜爱的戏曲节目。那天,老人的笑脸成为我记忆中最美的风景。

为养老事业竭尽所能

随着社会的快速发展和老年人的增多,我国老龄化进程不断加快,

我市养老机构持续涌现。与此同时,政府对养老事业愈加重视。2018年,魏都区提出建设民生365工程,完善“15分钟养老服务圈”等体系。如今,市区每个办事处基本都建设有综合养老服务中心,“机构托养、日间照料、居家上门”3种养老服务形式有机融合,满足了不同老人多层次、多方位的养老需求,养老服务网络逐步完善。

我认为,医养结合是未来养老业发展的趋势。在这方面,江浙沪等沿海发达地区已经走在了前列,而我们还有很长一段路要走。

从事养老事业20年来,我亲历了我市养老事业不断走向规范化的过程,也感受到了社会对养老事业越来越多的关注。在以后的日子里,我仍将奋斗在我所热爱的养老事业最前沿,为让每一位老人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安竭尽所能。



冬天喝点儿陈皮茶,开胃止咳

一说到陈皮,很多人就低头看看身边吃剩下的橘子皮,以为橘子皮晒干之后就变成陈皮了。你如果也是这么认为的,那就错了,因为新鲜的橘子皮跟中医中的陈皮并不是一回事儿。

橘子皮和陈皮不是一回事儿

陈皮是一种中药的名称,可以入药,也可以用来煲汤、煮粥或者炒菜。陈皮是一种药食同源的好食材。陈皮是选取栽培变种后的成熟橘子皮,经晒干或低温干燥的方式得到的。

如果把市场上买到的橘子吃剩下的皮晒干,就存在着农药残留的健康隐患,并不建议大家自己去制作陈皮。陈皮在中医中有很多功效,因此有“一两陈皮一两金”的说法。

陈皮既是很多方剂的重要成分之一,也是炒菜时提味的重要佐料。冬季没胃口的时候,可以用陈皮和生姜一起煮水喝。陈皮中含的挥发油对胃肠道有温和的刺激作用,可促进消化液分泌。

陈皮泡水的功效

1.缓解咳嗽、痰多等症状。如果身体出现了咳嗽、痰多的情况,可以将陈皮、生姜、核桃一起煎服。

2.缓解胃痛。将陈皮、生姜、红糖准备好。将陈皮、生姜用水煎煮,加入少量红糖搅拌均匀之后服用,可缓解胃痛。

3.抑制呕吐。将姜汁、陈皮用水煎服,也可以加入大米进行熬粥,能够很好地缓解呕吐症状。

4.治疗食欲不振、消化不良。将干燥的陈皮和红枣一起用开水冲泡,盖上盖子10分钟后就可以喝了。每天在吃饭前喝一些,不仅能够很好地增进食欲,而且能够缓解消化不良。

5.促进感冒、咳嗽痊愈。如果出现了感冒并且伴随咳嗽的情况,可以将新鲜的陈皮放入锅中用水煎煮,随后加入少量白糖服用。这样不仅能够帮助身体发汗,还能够快速令身体恢复健康。

6.美容养颜。陈皮中含有大量维生素C、香精油。可以将陈皮和茶叶一起服用。服用陈皮之后能够很好地将体内的毒素排出,更好地促进内循环,皮肤就会越来越好。(晨综)