

● 畅游天下

樱花季悄然开启 这些赏樱地等你打卡

进入立春节气以来,南方城市有“报春樱花”之称的寒樱已在早春里慢慢苏醒,进入了观赏期。而寒樱是樱花园中花期最早的樱花品种,它的绽放预示着新一年的赏樱季已拉开序幕。

花期提前,早樱萌动

太湖鼋头渚景区是世界三大赏樱胜地之一,在已有3万株樱花树的基础上,这两年重点打造早樱景观,在充山隐秀、樱花谷和樱花林新植早樱树种千余株。从2月20日起,椿寒樱、河津樱、福建山樱、飞寒樱将次第开放,持续至3月20日,并与最美中樱——染井吉野花期无缝衔接。此后,还有2000余株晚樱收尾。

关注最佳观赏期 打卡记录“超短”花期

樱花的花期极短,人们尝试用各种方式记录它的美好,打卡拍照成了最直接的方式。那么,今年除了已经脚步提前的太湖鼋头渚,还有哪些赏樱点值得期待?

在北京市内,玉渊潭公园和居庸关长城专列路线都是每年赏樱的网红地。玉渊潭是北京樱花种植面积最大的



太湖鼋头渚景区

市属公园,品种丰富,既有杭州樱这种本土樱花,又有染井吉野樱这种原产于日本的樱花,共有40余种3000余株。每年的樱花季,随着气温上升,园内不同品种的早、中、晚樱花将次第开放,最佳观赏期是3月中下旬,一直持续至4月中旬。今年已有两株早樱在2月初开放。

值得一提的是居庸关京郊S2线,到了樱花季,铁路两旁及山间开满樱花,像是误入了梦幻的童话世界。在花海间穿



居庸关京郊S2线

行的白色列车如一条“长龙”在花海中蜿蜒前行,美得好似漫画中的场景。只要6块钱就可以体验穿越花海的浪漫,使之当之无愧成为北京赏樱打卡胜地。

“三月赏樱,唯有武大”,3月的武大校园里游人如织,一束束、一朵朵樱花让人眼花缭乱,与古色古香的教学楼交相呼应,好似走入了一幅梦幻的画卷中。

南京鸡鸣寺也因寺前的樱花大道而在早春便收获大量人气。鸡鸣寺的樱花作为南京市的旅游名片之一,早已成了3月去南京赏樱必打卡之地。寺庙和樱花的组合更添静谧氛围,夜樱在灯光的点映下尤其浪漫动人。

贵阳清镇红枫湖畔的樱花园曾被BBC誉为“蓝色星球最美樱花园之一”,完全不逊色于海外樱花盛景。占地面积两万四千亩,种植的樱花更是高达70余万株,形容成花海毫不为过。四周紧依巍巍的高峰山,环境优美,连成片的樱花海仿佛“粉色岛屿”一般。每年3月初,这里的樱花都会开始绽放。

戳中少女心 樱花文创不容错过

除了赏樱,每年各个网红打卡地推出

的樱花文创也收获了不少关注的目光。

玉渊潭公园的樱花雪糕、可以转动的樱花风车冰箱贴以及樱花印章,每一个都粉嫩嫩,戳中少女心。在武汉,给恋人或朋友寄一张中国邮政官方推出的樱花明信片,浪漫心意随后即到,记得要盖樱花邮戳!无锡鼋头渚的樱花泥人盲盒,是根据无锡非物质文化遗产惠山泥人为原型打造的国潮IP新形象,肉嘟嘟的脸象征着好运与福气。

此外,各大品牌也会在每年3月前后“蹭”樱花热度,推出限定商品。例如以粉色或樱花为元素的限定款保温杯、樱花服饰,每年樱花季热销的樱花伴手礼等,粉嫩元素在春季更加“应景”。

樱花泡面、樱花咖啡、樱花茶饮也不是什么新鲜食物了。不过,值得关注的是,多数樱花产品只是在包装和装饰上应用了樱花元素,配料表中并没有樱花的踪影。原来,去年3月,樱花才首次被国家卫健委获批可以成为普通食品的原料。并且,樱花气味本身略带苦杏仁味,且因挥发性物质较少导致味道极淡,生产商极难把樱花作为原料提取精油或制作香精。可见,“樱花限定”做的还是“表面功夫”,是“智商税”还是“颜值买单”全看个人意愿。

据北京青年报

● 健康直通车

每天睡多久才够? 年龄是重要影响因素

普通人的一生约有1/3时间在睡觉中度过,但有的人表示,自己每天只睡4个小时就够了。那么,不同人群每天到底应该睡多少个小时?补觉有用吗?

专家表示,睡眠的时长是随着年龄变化而不断变化的。一般而言,小学生要保证每天睡眠10个小时左右,初中生每天睡眠9个小时左右,高中生每天睡眠8个小时左右。

对于成年人来说,每天睡眠6-8小时,60岁以上老年人适当减少,也需每天睡眠6个小时,这有助于减少痴呆的风险。

是否存在每天睡眠4个小时就足够的情况呢?对此,专家强调,这只是极个别例子,并不是科学的睡眠方法,容易对身体健康造成损害。

在日常生活中,总有不能有效睡眠导致第二天疲惫的情况,有些人就会采用补觉的方法来改善睡眠。那补觉有用吗?对此,专家表示,偶尔一次的失眠,可以采用补觉的方法来改善,有助于缓解疲乏。如果经常睡眠不好,采用补觉的方法就会弊大于利,可能会加剧失眠。一周有3天或3天以上的失眠,连续1个月,需及时寻求医生的帮助。

据人民网



乍暖还寒时节 谨防血压“狂飙”

乍暖还寒时节,血压极易不稳,专家提醒市民日常要做好基础疾病防护,特别是心脑血管疾病防护。

高血压是脑血管疾病的首要危险因素,气象变化引起的血压异常性是脑血管病患者不可忽视的潜在危险因素。造成血压变化的原因主要是寒冷时血管收缩和外周阻力增加、温暖环境下血管扩张和外周阻力降低。高血压患者的处方量也会随季节、气温变化而波动,以温差变化较大的春季及秋季为高峰,老年患者尤为显著。因此,有高血压病史的中老年群体,在乍暖还寒时节,一定要注意监测血压;正在服用降压药等药物的患者,每天一定要按时按量服药,并定期定点在家里测量血压,若血压波动较大或控制不佳,及时到医院就诊,由专业医生调整药物的使用。另外,气温波动时期一定要注意保暖,尽量减少外出时间,避免冷热刺激引起血压大幅度波动。若外出,务必穿着足够的御寒衣物,并养成补充水分的习惯,成年人每日水的摄入量约1500毫升至2000毫升(不包括食物中的水分)。

除此之外,健康的生活方式是预防控制高血压的关键,总结为一句话就是:限盐减重多运动,戒烟戒酒心态平。钠盐摄入过多,高血压的风险增加,长期间盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度,建议每人每日食盐摄入量不超过5克。对于高血压前期人群应更为严格,减少酱油、味精、腐乳等含盐量高的调味品使用,选择葱、姜、蒜、花椒等调味品。还要控制高脂肪食物摄入,每日烹调用油量应控制在20克至30克。

据中经网(本版配图均来自网络)



● 养生保健

阿胶虽补 也不是想吃就吃

随着养生理念的普及,越来越多的人喜欢买阿胶用来送礼,阿胶成了人们滋养身体、孝敬父母、走亲访友的理想选择。但我们应该如何合理地服用,才能充分地发挥其保健作用呢?

与人参鹿茸齐名,阿胶具九大功效

阿胶在古代的《神农本草经》中,已列为上品,随着历史的沿革,历代的本草中都对阿胶加以记载,《中华人民共和国药典》也将其收入其中。阿胶是补血圣药,与人参、鹿茸并称为“补三宝”。

本品为马科动物驴的干燥皮或鲜皮经煎煮浓缩制成的固体胶。阿胶呈长方形块、方形块或丁状。黑褐色,有光泽,质硬而脆,断面光亮,碎片对光照射呈棕色半透明状。气微,性味甘,平。归肺、肝、肾经。其有补血止血、滋阴润燥之效。用于血虚萎黄、眩晕心悸、为治血虚的主药,吐血、便血、崩漏、阴虚咳嗽、虚烦不眠、阴虚发热等患者都可服用。

现代药理研究发现,阿胶具备9大功效:

纠正失血性贫血。

减少肿瘤患者化疗引起的白细胞减少及免疫力低下等副作用。

提高细胞免疫和体液免疫功能,表现为正向调节作用。

抗休克,扩张血管,缩短活化部分凝血酶原时间,提高血小板数,降低病变血管的通透性。

提高血钙、磷含量。使营养不良型肌软瘫症状逐渐减轻。

提高耐疲劳能力、耐寒能力和耐缺氧作用。

对铅所致海马CA3区神经元超微结构及功能的损害均具有保护作用。

具有促进正常菌群的生长,维护机体微生态平衡。

吃阿胶有禁忌,这几点需谨记

阿胶虽说可以滋补身体,也经常添加到食品中,不过服用阿胶还是有不少门道的,吃得不对反伤身。

感冒期间不宜服用;

用量为三至九克,建议起初服用的剂量从最小量开始,宜饭前、睡前服用;

凡脾胃虚弱、呕吐泄泻、腹胀便溏、咳嗽痰多者慎用;

服用后如出现胃胀满、不思饮食,应停药;

月经期间应根据自身体质酌情服用;

服用阿胶期间,不要喝茶水、食萝卜;

孕妇、儿童、高血压、冠心病、糖尿病患者应在医师指导下服用;

如果服用的西药品种较多,或正在服用通便的中药时,不宜服用;

新品有燥性,建议妥善放置一年后,检查性状未改变后方可服用,不易上火。

自己动手,吃出阿胶新花样

除了市场上常见的阿胶膏、阿胶口服液,阿胶的服用方法还有很多,不妨自己动手试一试。

阿胶冻 阿胶250克,砸碎。放入带盖的汤盆或瓷碗中,加黄酒250克,浸泡1-2天至泡软加冰糖250克,加水100毫升,加

盖,水浴蒸至完全溶化,取出放冷后至冰箱存放。每天早晚各服一匙,温开水冲服。此外,还可在水浴完全蒸发时,加入炒香打碎的黑芝麻和核桃仁继续蒸10分钟。

阿胶粥 大米或小米100克,阿胶15克(砸碎),冰糖50克做粥,服用。

阿胶酒 阿胶400克捣碎,加黄酒1500毫升,火上慢熬,待阿胶全部烊化时,关火装瓶用。

牛奶冲服 将阿胶粉研成细粉状,每次取阿胶粉一匙(约3至4克)放入杯中,依个人口味,加入热牛奶、豆浆等(80℃以上)边加边搅拌,使阿胶粉充分溶化后服用。

炖品 与鸡炖、与鱼炖、与红枣大枣同炖等。

茗月



义乌传媒第7届皮草服装直销节

万件皮草全场半价 买一件送一件

貂皮大衣 皮衣 派克服 卡貂绒 双面呢 羽绒服等

统统清仓 统统处理 狂折劲减 清货甩卖

高品质 低价格 七年信誉 质量有保证 请放心购买

清货

地址:江东路33号义乌市融媒体中心北展厅(博览中心对面) 电话:81558155

广告