

生活视点

春天去哪儿看花?

这份全国春日赏花地图带你找找灵感

冬雪消退,春花盛开。接下来的一个多月,油菜花、杜鹃花、桃花、樱花、杏花……祖国大地从南至北各种春花将竞相绽放。这份2024全国春日赏花地图,带你奔赴一场绚丽多彩的“花约”。



林芝桃花

这些赏花胜地值得打卡

近期,随着天气回暖,春天的版图也不断扩大。中国天气网气象分析师李靓介绍,目前春季的最前沿已经跨过淮河抵达华北平原一带,江淮、江南、华南大部以及贵州、重庆、四川东部、云南大部等都已投入春的怀抱,而华北、黄淮也即将踏进春天的门槛。

春来无事,只为花忙。眼下,全国各地的赏花游热度上涨。江西婺源、西藏林芝、新疆伊犁……这些地方不仅是赏花胜地,也是许多人心向往之的春游好去处。

进入3月,江西婺源的油菜花已经次第开放,满目金黄的花田率先吸引了无数游客的目光。眼下正是婺源平原地区油菜花的盛花期,而梯田上的油菜花花期稍晚,预计盛花期在3月下旬至4月上旬。婺源最美的还要数篁岭山上的油菜花田,大片嫩黄色的花朵包围着白墙黑瓦古村落,直接定格成经典的语文课本封面,展现迷人的春日风光。

绵延上百公里的贵州百里杜鹃享有“地球彩带·世界花园”的美誉,每年春天,贵州的花海旅游在这里被唤醒。今年3月10日,百里杜鹃景区宣布正式进入赏花季,预计花期持续至4月下旬。百里杜鹃花开时,不同花形、不同颜色的杜鹃花在阳光的沐浴下交相辉映,气势磅礴。置身林间花径,可以感受到“花香醉游客,鸟语惊人梦”的山水之乐。

每年3月至4月,西藏林芝都会吸引众多游客不远千里前去赏花。因为,只有在这里才能见到桃花掩映下的雪山之景。300万棵野桃花蔚然成海,树高花繁,宣告着藏域之春的怦然降临。林芝桃

花的最佳观赏期是在3月下旬至4月上旬,今年3月31日,一年一度的林芝桃花节又将盛大开幕,不妨约上三五好友去赴一场与雪山为伴的桃花盛宴。

几乎每年春天,新疆的杏花都会美上热搜。3月下旬至4月上旬,当进入伊犁杏花的最佳观赏期,漫山遍野的杏花从帕米尔高原的塔什库勒干河谷一路蔓延,越过雪山、冰川、森林、草甸,一幕一景像是走进了油画里。

青岛崂山的樱花仿佛当地春天的风信子,每年都是最先绽放。预计今年崂山樱花的观赏期为3月下旬至4月上旬,最出片的大崂山桃花谷将在3月18日左右进入始花期,盛花期在3月23日前后。置身桃花谷,仿佛步入陶渊明笔下的世外桃源,阵阵春风中,寻芳草鲜美,赏落英缤纷。

赏花不只远方 寻觅城市中限定春光

春日的繁花盛景不可辜负,即使无暇踏足远方,也不要错过城市中这些近在身边的花事。

广州是最早步入春季的大城市之一,这里不仅“花样”繁多,而且花期长,绝对是“城市赏花界”的佼佼者。眼下,海珠湿地公园3.2公里的紫荆花长廊是广州不容错过的春日盛景之一。行走其间,看着漫天宫粉紫荆如精灵般起舞,不时几片花瓣带着幽香飘落,仿佛是春天送来的礼物。



百里杜鹃 花开成海

谈起城市的最美花景,肯定少不了武汉的樱花。随着天气渐暖,这座城市里的樱花日渐绽放。今年的武汉东湖樱花节已于3月7日开幕,预计到3月中下旬,东湖樱花园染井吉野等品种将迎来盛花期,届时粉色花瓣挂满枝头,满园樱花如云似霞,行走其间可尽情享受春色浪漫。

此外,杭州的郁金香、南京的木绣球等也都将在3月中旬或下旬迎来最佳观赏期,有兴趣的小伙伴们可不要错过了。

相比于南方城市,北方城市的春色虽晚到一些,但春花的浪漫丝毫不减。像是北京的白玉兰,它仿佛京城春天的信使,玉兰

花一开,北京的春天就到了。尤其开在颐和园、潭柘寺等名胜古迹中的玉兰,洁白如雪、清香四溢,在古建筑的映衬下,更显高雅与朴素。

“春春花开岂有极,日日我醉终无涯。”眼下气温回暖,万物复苏,春意渐盛,未来一周,我国大部地区气温将较常年偏高,特别是内蒙古中东部、河北南部、山东西部和河南大部温暖程度甚至堪比常年四月,正是出门赏花的好时候。大家不妨密切关注最新天气预报,不要错过这份春天独有的浪漫。

据环球网(图片来自网络)

健康直通车

关节咔咔作响是病吗?

在影视剧中,武打演员在开打之前把身体关节弄得咔咔作响,几乎是武打片的标配动作。我们在生活中偶尔能听到自己的关节响声,有时只是单纯的关节弹响,有时却伴有疼痛和僵硬,什么情况下需要看医生呢?请接着往下看。

这样的弹响最好马上看医生

小明是个爱岗敬业的程序员,可是最近他每天都愁眉苦脸。原来,每天早上醒来他都感觉手指很僵硬,得活动一会才能缓解。他坐在电脑前工作了一上午,感觉手指愈发疼痛,甚至还有弹响。这还没完,当他脖子很僵硬的时候活动颈椎便发出“咔咔”的弹响,吓得他猛地站起身来,此时膝盖又出现了清脆的弹响。还有,在他去打饭的时候感觉自己胳膊的

髓关节也在弹响,吃饭时甚至腮帮也有很明显的弹响。

这些身体的异样让他心有余悸,虽然大多数都不疼甚至对生活没什么影响,可还是让他对自己的健康状况产生了担忧。

其实,并不是所有的弹响都是有害的,弹响分为不伴疼痛的生理性弹响和伴有疼痛的病理性弹响,前者就像我们在影视剧中经常看到里面的武打角色在开打之前总是转转脖子、按按手指关节,并发出“咔咔”声的关节弹响,而后者才是我们应该立刻就医的弹响。

我们的关节为啥会发声

造成关节弹响的原因有以下几种:关节软骨、关节滑膜结构异常,软组织结构异常,关节与软组织摩擦,长时间重复使用等。请听我来为您逐一分析:

颈椎和肩膀弹响 这是得颈椎病、肩周炎了吗?其实不然,在您没有疼痛而发生弹响时,不需要过多担心,这是正常的关节弹响。

腕关节弹响 一般不伴有疼痛,但是要注意尽量避免重复使用腕关节。如果是舞蹈演员、运动员等特殊职业必须重复使用腕关节的话,就要进行一系列的肌肉牵拉和力量强化训练了。

颞下颌关节弹响 颞下颌关节紊乱也会造成弹响,这是由于颞下颌关节重复地脱位和复位造成的,严重的情况下还可能导致关节脱位无法复位伴剧烈疼痛。我们应该尽量避免生活中经常啃食硬物及张大口的动作。

手指关节弹响 腱鞘炎也可能引起手指关节的弹响,由于我们长时间重复地用到某几根手指,让其不停地屈伸,关节可

能会发生肿胀、酸痛和疼痛处有硬结的情况,严重的情况下活动关节就会有弹响发生。这种情况一定要及早就医。

弹响也有危险程度分级

其实大多数无痛性弹响都是危险指数很低的,如果我们平时注意养成良好的生活习惯,那么很多高风险的弹响和关节损伤都是可以避免的。

说了这么多,如果我们发生了这些弹响,该如何区分其危险程度呢?让我们来分类对比一下它们的危险指数(危险程度最高五颗星):

- 危险程度一颗星:颈椎弹响、肩关节弹响、腕关节弹响、无痛的膝关节弹响;
- 危险程度二颗星:颞下颌关节弹响;
- 危险程度三颗星:有痛的膝关节弹响、有硬结和疼痛的手指弹响。

据凤凰网

营养识堂

清明团子即将登场 中式糕点传统节日迎来“高光时刻”

每到传统节日,中式糕点就迎来了舞台“高光时刻”。清明团子、端午节粽子都将成为今年春季中式糕点的新热点。

中式糕点作为药食同源的食品,补养优势和低糖、低脂的特点成为优势。随着新中式养生潮流盛行,中式糕点行业将朝着高端化、多样化和精细化的方向发展。来自艾媒咨询的数据显示,青年群体是中式糕点消费的主力军,他们每月的购买频率集中在1至6次。

“一团在手,春天我有。”清明团子已经做好“登台”准备。数家已经推出新品团子的品牌主推馅料几乎都有豆沙、抹茶、黑芝麻等口味。调查显示,对于中式糕点来说,不管“外表”怎么变化,“内里”的红豆味、桂花味和芝麻味一直是被国人偏爱的口味。并且,人们选购中式糕点时,口味是最重要的考量因素,占据了58.4%的比例。然后是产品质量和价格,分别占据了超过四成的比例。人们还关注产品的大众喜爱度和品牌知名度,占据了超过三成的比例。

“拒绝网红大爆款,送爸妈就得装个点心匣子。”今年春节期间,不少年轻人将红绳打包、包装略显朴素的点心匣子当作了“新年货”。数据显示,70.8%消费者购买中式糕点当零食,悦己自享为其核心消费场景。随着礼赠场景日常化和礼赠对象多元化,中式糕点凭借“颜值”“仪式感”等被更多人选择。此外,中式糕点依托国潮文化出圈,“国潮”“IP联名”已成传统老字号及新锐中式糕点品牌“破圈”利器。 据央视网

生活百科

保护孩子脊柱健康 请收好这份书包挑选指南

近年来,儿童青少年脊柱弯曲异常已成为继近视、肥胖之后危害我国儿童青少年健康的另一大问题。脊柱弯曲异常不仅影响体态美观,也可能导致身体不适。因此,在日常生活中要注意保护儿童青少年脊柱健康,防止发生脊柱弯曲异常。科学选择书包、保持良好生活习惯就是保护脊柱健康的重要做法。科学选择书包关键在于掌握下面几个要点:

第一,选用双肩书包,并根据身高选择书包尺寸。

身高166厘米及以上,建议选择高42厘米、长32厘米、宽16厘米的书包;

身高144~166厘米,建议选择高38厘米、长30厘米、宽14厘米的书包;

身高128~144厘米,建议选择高33厘米、长30厘米、宽12厘米的书包;

身高128厘米及以下,建议选择高30厘米、长28厘米、宽10厘米的书包。

此外,身高144厘米以下,可选择配有腰带和胸带的书包,分散重力,防止书包晃动过大造成脊柱伤害。

第二,选择材料轻便耐用的书包,如尼龙、涤纶等,书包自重控制在0.5~1.0千克,以免给肩膀和脊柱带来额外负担。同时,背负的书包重量也不宜超过体重的10%。

第三,书包内部应有清晰分区和隔层设计,以便将书本、文具等物品分门别类固定,避免物品摇晃或偏重一侧。

第四,书包背面要有支撑功能,支撑物材料为符合卫生要求的聚氨酯棉、聚氨酯泡沫塑料,从而分散重量压力,确保长时间背负的舒适性。

除了科学选择书包外,还应养成良好的生活习惯来预防脊柱弯曲异常。

第一,经常调整书包背负方式,避免长时间单侧背包导致脊柱受力不均。

第二,注意保持正确站立和行走姿势,挺胸收腹,双肩放松,均匀呼吸,让脊柱保持自然生理弯曲。

第三,加强体育锻炼,增强脊柱周围肌肉的力量和柔韧性,定期进行脊柱健康检查,及时发现并干预。 据光明网

义乌传媒第8届 皮草服装直销节

半价 工厂亏本清货 抢实惠

义乌市融媒体中心北展厅 地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155