

# 年宵花开 满室春光

春节快到了,家里摆几盆鲜花,喜庆又吉祥。可这花到底该怎么养,才能让它们开得旺、伴得久呢?1月23日,记者来到义井社区太化新光第四小区,采访了拥有20多年养花经验的76岁养花“达人”赵建刚。说起养花,老人如数家珍,特别是水仙、杜鹃、蝴蝶兰和君子兰这几种常见花卉,他有着自己的一套养殖心得。

“先说水仙吧,这可是‘春节标配’!”赵建刚笑着说,“养水仙的关键是‘控温’和‘光照’。想让它准时在春节开花,提前一个月就得泡上。水温别太冷,室温保持在十几摄氏度最好。白天给它晒足太阳,晚上记得把盆里的水倒掉,这样叶子不会疯长,花梗才能蹿得出来。记住,水仙喜欢‘喝’清水,勤换水,水质干净才不烂根。”

说到色彩鲜艳的杜鹃花,赵建刚强调“酸”和“润”两个字。“杜鹃是‘喜酸’的,自来水碱性大,最好晾一两天再用,或者偶尔浇点硫酸亚铁。它喜欢湿润,但不是让你天天浇大水。土面微微发干再浇,一次浇透。千万别给它‘闷’着,通风透光很重要,否则掉叶子严重,花苞也留不住。”

对于造型优雅的蝴蝶兰,很多人觉得难养,赵建刚却摆手说“没那么娇气”。“它其实是‘懒人花’,最怕勤快人老浇水!它用的栽培基质是水苔、树皮,干透再浇。冬天冷,半个月浇一次就行。要放在明亮但太阳不直射的地方,比如客厅散光处。开花期间别施肥,花谢了剪掉花枝,还能复花。”

最后是有着“君子之风”的君子兰。赵建刚的经验是“土要松、肥要薄、冬天要冻一冻”。“用腐叶土加松针,透气好不烂根。平时薄肥勤施,秋后加一点磷钾肥,促抽花剑。它需要低温‘春化’,冬天别放暖气片旁边,凉快一点,温度保持10℃上下,呆一两个月,春天开花更带劲!”

这个春节,不妨试试这些法子,让家里也花开富贵,满室生辉。

记者 周利芳/文  
牛利敏 周利芳 李晓琳/摄



## 岁末擦窗 平安为先

春节临近,大扫除必不可少,然而,老年人登高擦窗,是一项高风险的家务活。

许多老人习惯踩上凳子、探身窗外,独自擦窗,这一行为非常危险。旧窗台、外置物架可能已锈蚀松动,拖鞋易打滑,一旦头晕失衡,后果不堪设想。因此,建议老年朋友,尽量不要自己擦洗外窗,尤其是高层住户,应交由子女、亲友或专业人员完成。洁净固然可喜,平安健康才是真正的福气。

若确需动手,务必牢记安全要领,遵守“四不”原则。一不独自操

作,必须两人配合,建议系好安全绳并固定在室内牢固处;二不探身窗外,切勿将上半身伸出或骑坐窗台,应只露手臂或使用长柄工具;三不踩踏外置物架,防盗网、窗台外沿等承重力可能不足,绝不可借力;四不忽视脚下,务必穿防滑胶底鞋,站稳后动作放缓。同时,可借助带长杆的双面玻璃擦、磁吸式擦窗器等安全工具,大幅减少风险。

最稳妥的方式,是将专业事务托付专人,聘请专业家政人员是最安全的选择,务必通过正规公司预约,并主动询问服务人员是否具备资质、是否已购买人身意外保险。这笔花费,既是为专业服务付费,更是为一份安心“投保”。春节是团圆祈福的时刻,窗上的些许尘灰,远不及老人平安健康的笑容珍贵。家务事,缓缓做,量力行;艰难活,开口唤,交予人。岁末擦窗,安全当先,窗明几净固然好,阖家平安才是福。

记者 张慧

## 我的养生法

### 喝杯水 走百步 常唠嗑

我今年83岁,身体硬朗,每天都要外出锻炼、遛弯,还能做饭、做家务。我自己总结了一套养生秘诀,大家可以试一试:晨起一杯水、饭后百步走、睡前常唠嗑。我已经坚持了好多年,感觉身体越来越好。

每天起床后喝一杯温盐水。年轻时的我不爱喝水,经常便秘,后来听医生建议,每天晨起先喝一杯300毫升左右的温盐水(温度不烫嘴就行),能给肠子“洗个澡”。开始喝时有点不习惯,后来变成离不开。如今,我每天排便规律,整个人感觉都很清爽。

老话说:“饭后百步走,能活九十九。”每天饭后走一百步已成为我生活中不可或缺的一部分。尤其是晚饭后,以前吃完总爱躺着,总感觉肚子有胀气,消化困难,于是我开始饭后散步,散步后再配合揉肚子300下,身体感觉会很轻松。

睡前唠嗑解心愁是多年养成的习惯,我认为,养生不光养身,更要养心。每天睡前20分钟,我都和老伴进行“卧谈会”,聊聊当天发生的事儿。他说下棋赢了谁,我说买菜砍了价,就算有时白天闹了小别扭,晚上说开了也就过去了。

我觉得养生其实没啥捷径,也不用花大价钱去滋补身体,可以根据自身实际情况寻求适合的养生方法,只要坚持下来,身体自然会给你最好的回报。

韩金花 口述  
记者 李晓琳 整理

