

# 四季海棠的养殖方法



## 1、充足的照明

春天气温逐渐转暖，阳光也不是特别强烈，四季海棠在阳光下可萌发出更多的新芽，促进其茂盛生长，增加植物的

观赏价值。

## 2、翻盆换土

四季海棠如果是盆栽，在春天也可以翻过来，换上土。每次翻盆换土，尽量不要伤到

根部。可以根据植物选择更大的容器，可以把田园土、树叶、炭渣等混合作为基质，促进其更好地生长。

## 3、水肥管理

一般四季海棠喜欢在湿润的土壤中生长。春季需要及时给它浇水，尤其是在春季繁殖的过程中，保持土壤湿润有好处。但如果多雨，应采取排水措施，春季每月施氮磷钾复合肥1-2次。

## 4、修剪处理

四季海棠在繁殖的过程中，它的生长速度是比较快的。春季气温逐渐升高时，需要适当修剪，及时剪去其植株的黄叶和老叶，以避免病虫害的危害，促进其植株茂盛。

(邓雨)

# 老年人有些运动应少做

老年人适度运动可提高机体新陈代谢，增强或维持各脏腑器官功能，达到延缓衰老、健康长寿等目的。但在运动保健的同时，要懂得“服老”，有些运动应少做。

**不宜快速转头。**快速转头容易导致头痛、头晕，甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老年人尤其要避免快速转头。

**少做仰卧起坐。**老年人的颈椎、腰椎或多或少都有些问题，加上伴有骨质疏松，做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。而且，做

这项运动时身体起伏大，对于患有心脑血管疾病的老年人来说，很容易造成血压升高，发生意外。

**少爬楼梯。**老年人上了年纪，关节退化，上下楼梯或爬山时，膝关节承受重量是平时的3~5倍，容易导致膝关节损伤，加重关节退行性病变，损伤关节韧带，加速关节老化。所以，不建议老年人选择爬楼梯这种方式锻炼身体。

**少进行跳跃运动。**随着年龄增长，老年人骨量下降、各器官开始老化，身体力量、速度、柔韧性、协调性都大不如前。跳跃属于剧烈运动，对心

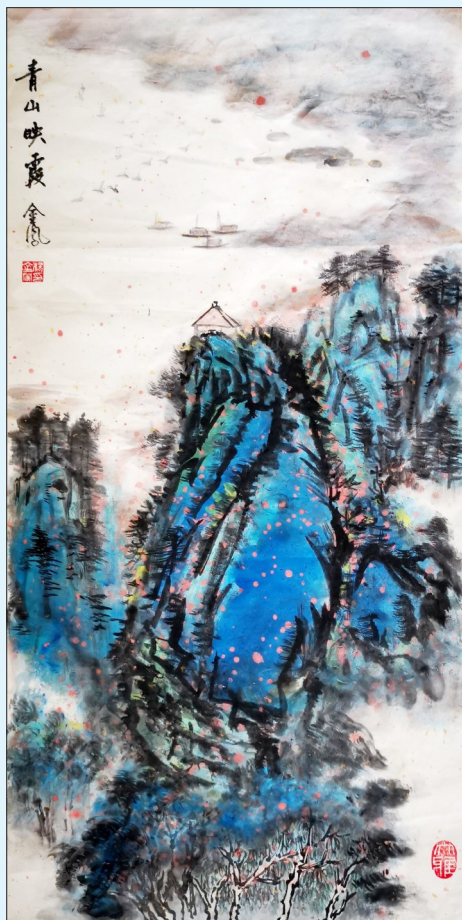
肺功能、身体机能要求较高。老年人做跳跃运动时，会加重膝关节、髋关节等负担，不易掌握平衡，如果体力不支，可能摔倒，甚至诱发骨折等严重后果。

所以，老年人应尽量选择比较舒缓的运动，如散步、慢跑、老年健身操、太极拳等。锻炼应循序渐进，切忌操之过急，盲目增加运动量。需要根据自己的身体状况选择合理的运动方式，避免运动导致二次损伤，每次运动时间以不超过30分钟且感觉不到劳累为宜，刚吃完饭或空腹时都不要运动，否则容易导致消化不良或低血糖。

(宗禾)



国画 周玲玲 作



国画 杨金凤 作

精品

鹧鸪天·  
癸卯元宵

□曹瑞宗(赤坎)

十五犹闻爆竹声，烟花吐艳百花荣。今宵难忘寻年味，昨日芳华忆旧盟。风细软，月光明，江流牵起故国情。双春首尾何堪避，纵望山河心水清。

春自故乡来

□符志文(遂溪)

摇红半岛三分色，挺秀仙裙一派菲。心系甜乡常顺遂，梦萦故里总随溪。新元万象迷春眼，福字千门醉燕威。霾遁天晴民放胆，风清气正国涵晖。

闹元宵

□黄琰(徐闻)

登云塔下聚如潮，爆竹烟花映碧霄。燕舞莺歌迎盛世，龙腾狮跃闹元宵。香车彩帜陈华丽，绿女红男展窈娆。玉镜澄明天宇净，神人共醉乐逍遥。

应邀南三食年例

□钟任福(赤坎)

雨顺风调凤辇村，无边紫气正归元。云生海角千家暖，鼓振南三万物萱。对酒诸君谁不醉，经霜老宅韵犹存。一年好景随春到，节溢祥光喜溢门。

元夕

□戚斌(廉江)

频频爆竹似争哗，五彩烟花散雨花。欣把汤圆品尝后，谁人梦里再思家？

山清水秀春满园

□林亚炎(赤坎)

生态城乡万象新，花香鸟语醉迷人。喜看华夏千山绿，海晏河清满眼春。

贺蓬山新春诗会

□杨美升(高桥)

双峰嶂麓任情牵，盛会飞觞贺兔年。莫道镜湖春水浅，诗潮浪涌撼南天。

