

荷兰菊怎么养?

荷兰菊作为一种草本植物,因好看的外表深受广大花友们的喜欢,不过想要养好荷兰菊,不仅考验花友们的耐心,还有一些养花的小技巧,下面就为大家详细介绍下。

荷兰菊性喜阳光充足和通风的环境,适应性强,喜湿耐旱,对土壤要求不高,肥沃和疏松的沙质土壤生长最适合荷兰菊生长。荷兰菊在栽种前应施足基肥,生长期需每半个月施一次肥,促使荷兰菊生长旺盛。

荷兰菊浇水要见干见湿,气候干燥时,需及时浇水。荷兰菊是耐修剪植物,通过摘心和修剪可促使花朵繁密。在夏季,可对荷兰菊进行整形摘心,使其多分枝,多开花,荷兰菊植株过密,易发生白粉病。

在栽培荷兰菊时发现病虫害要及时喷施药剂。荷兰菊一般易感染白粉病和褐斑病,种植



时不宜过密,注意控制湿度和通风,一旦发现荷兰菊染病要及时喷施药剂,可用65%托布津可湿性粉剂600倍液喷洒。荷兰菊受蚜虫危害时,用50%敌敌畏乳油1000倍液喷杀。

(宗和)

几种适合不同老年人的散步法

散步是一项最常见的体育运动,既安全又易行。但是散步也有讲究。下面介绍几种适合不同老年人的散步法。

普通散步法

速度以每分钟60~90步为宜,每次20~30分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病的老年人。

逍遥散步法

老年人饭后缓步徐行,每次5~10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

快速散步法

散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走90~120步,每次30~40分钟。适合慢性关节炎、胃肠道疾病恢复期的老年患者。

定量散步法

即按照特定的线路、速度和时间,走完规定的路程。散步时,以平坦路面和爬坡攀高交

替进行,做到快慢结合。对锻炼老年人的心肺功能大有益处。

摆臂散步法

散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,每分钟60~90步。可增强骨关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

摩腹散步法

散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行。每分钟40~60步,每次5~10分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的老年人。

倒退散步法

散步时双手叉腰,两膝挺直。先向后退、再向前走各100步,如此反复多遍,以不觉疲劳为宜。可防治老年人腰腿痛、胃肠功能紊乱等症。

(李相)



国画 刘翠芳作



国画 陈惠球作

重访徐闻港

曹瑞宗(赤坎)

癸卯阳春步未休, 乘风取道陆南头。 鲲鹏展翅留繁港, 雷峡扬波送巨舟。 观大海,上航楼, 徐闻纵目越琼州。 丝绸海路重收缆, 长笛三声绕地球。

咏徐闻

叶植盛(遂溪)

木兰花发名遐迩, 七彩田园声倍隆。 大汉雄风助磅礴, 菠萝的海望葱茏。 倒提江水千山外, 吞吐轮船一峡中。 前景徐阳无限好, 蓝图绘就映苍穹。

纪念“知青文化园” 建园五周年

张国萍(赤坎)

知青共聚庆团圆, 纪念亭园花正妍。 往事如烟情未老, 晚年安享乐无边。

笑笑又一天

万康娣(坡头)

丽日流芳快乐游, 螺岗小镇荡龙舟。 岁华留影霜侵鬓, 童稚犹存不用愁。

浪漫清远

梁云(遂溪)

诗缘浅夏到清城, 细雨微风伴笑声。 不是天公欣作美, 何来浪漫北江情。

五一游南国公园

庞剑峰(龙头)

南国春藏草木深, 芳阶养拙静中寻。 湖山雨后新如画, 流水清风自在心。

中塘诗友情

蔡林君(霞山)

三月中塘果木香, 连心桥畔客徜徉。 诗人百里寻仙景, 但有激情弄雅章。

