

长筒花怎么养护？

长筒花是苦苣苔科长筒花属植物，多年生直立草本，叶为椭圆浅绿或深绿，花冠为筒状，因此得名长筒花。长筒花株型矮小，枝叶繁茂，花朵色彩缤纷，是优良的室内盆花。长筒花的养殖方法并不难，下面介绍一下。

阳光 长筒花是比较喜欢阳光的，在养它的时候，应当将它放在光照条件相对较好的地方来养。在生长季的时候，可以给予它直射光照射。但在夏季，应当进行遮阴，以免它被晒伤。

温度 适合长筒花的温度范围是20℃ - 24℃。它比较怕冷，在冬天的时候会进入休眠状态，地上的部分会枯萎。此时，需要剪除已经枯萎的部分，然后将它的鳞茎取出来保存或者留在盆里保存。

浇水 在生长季的时候，应及时给它浇水，让它的土壤



一直保持湿润。这样能够让它持续吸收到水分，对它的生长很有好处。但要注意，不能让它的土里面出现积水，不然可能会导致根系腐烂。

施肥 在春季，等它发芽并且长到5cm高以后就可以开始施肥，一般每月追肥1-2

次，肥料以氮肥为主。在开花之前，要改施磷钾肥。每10天左右喷施一次。

病虫害 常有黑斑病和炭疽病为害，可用等量式波尔多液喷洒。虫害有介壳虫，用25%速蚧灵1000倍液喷杀。

(章雨)



夜游珠江

□冯文铸（霞山）

流水悠悠若洞箫，
徐徐机舫踏新潮。
轻舟程短波途远，
初月光微风物昭。
灯火万家明两岸，
南音一曲入深宵。
陶然倚牖观佳景，
忘却身过第几桥。

依冯君 珠江夜游韵

□曹瑞宗（赤坎）

越秀山前引玉箫，
白云梅坞惜娇娆。
荔湾粤韵融新意，
珠水晴烟入晚潮。
月上层楼星万点，
风流琶渚小蛮腰。
江心船过一声叹，
拍手身临猎德桥。

吴阳观荻花

□萧海声（吴川）

荻花摇曳叠如棉，
寂静湖光分外妍。
向晚斜阳互成趣，
此身疑到白云边。

博铺雅集

□万益（遂溪）

鉴江潋滟水流东，
博铺新年雅集中。
骚客推杯香气溢，
茂山律韵润晴空。

龙年元旦感怀

□冼天宝（南三）

斗转星移又一年，
龙腾盛世谱新篇。
春风筑梦元辰里，
展望神州万物妍。

初春小院

□陈梅容（南三）

小院春光照砚台，
心笺有字未曾裁。
清风摇落桃花瓣，
一片翩然入句来。

经常大笑和听音乐可降血压

日本研究人员表示，开怀大笑和听音乐有助于降低血压。

在持续3个月的研究中，日本大阪大学的研究人员将79名年龄在40-74岁的人分成3组，然后每隔两周对他们进行试验。第1组人员要听1小时音乐；第2组人员要想办法开怀大笑；第3组人员什么也不干。在试验前后，研究人员分

别对他们的血压进行测量。

结果发现，音乐组人员在听完音乐后，其血压比听音乐前降低6毫米汞柱；开怀大笑组人员在大笑后，他们的血压要比大笑前降低7毫米汞柱；而对照组人员的血压没有发生任何变化。

研究人员解释说，不管是听音乐还是开怀大笑，都可起到降低人体内皮质醇水平的作

用，从而降低血压。皮质醇是基本的应激激素，在压力状态下，人体需要皮质醇来维持正常的生理机能，但持续承受过大压力可使皮质醇水平长期过高，导致血压升高。

但研究人员指出，虽然听音乐和哈哈大笑有助于降低血压，但两者相互之间并不存在因果关系，有关这方面的研究仍需进一步深入。(宗和)



国画 李华安 作



国画 何山 作

