

# “阳台花艺”比拼正在进行中 87岁老人养花17年 看看他的养花秘笈



3月12日,现代快报联合南京市园林局、南京农业大学园艺学院,启动“寻找美丽阳台”活动,号召广大养花达人分享养花经验,带动更多人一起装扮阳台,为生活增添绿意。这几天,已经有不少爱好园艺的市民报名,展示自己的绿色阳台,介绍养花秘笈。  
现代快报记者 仲茜



王洪章老人正在打理阳台上的植物 现代快报记者 施向辉 摄

## 互动 快来分享你的种花经验

如果你是养花达人,快来报名参加快报“寻找美丽阳台”活动,展示你的五彩阳台,分享你的种花经验。

本次活动分设“单株花魁”和“美丽空间”两个组别。“单株花魁”主要是评比花草的株型是否挺拔、造型是否精神、开花是否丰满,如果是珍稀花种就更好。“美丽空间”则是评比谁家的阳台布置得更加精致、有亮点、有创意,是否四季都有花开。届时,我们将请市园林局的园艺工作者和南农大园艺学院教授作为评委,评选出“单株花魁”和“美丽空间”的得主,获得精美大奖。

### 互动参与方式:

1. 请拨打快报热线96060报名,分享你的种花经验
2. 手机登录快报云媒APP,进入“活动”频道中的“寻找美丽阳台”专题,留言报名
3. 微信关注“现代快报”公众号,发送文字、图片+“寻找美丽阳台”字样

## 40平方米的阳台

### 养了300多盆花草

“我想报名参加快报‘寻找美丽阳台’活动,我家阳台摆满了花草,一年四季都有花开,此外,我也想向别的养花高手学习经验。”前天,87岁的王洪章老人打进快报热线,报名参加“寻找美丽阳台”活动。王大爷和女儿女婿住在南秀村7号小区一楼门对门,两户阳台打通,加起来足有40平方米,养了300多盆花草。

王大爷一边带我们参观,一边细数院子里花草的品种。“桔子树、海棠、雀舌罗汉松、迎春花、腊梅花、银杏、香橼、绣球花、五角梅、君子兰、杜鹃、榆树、枇杷、山茶……”老爷子一口气报上30多种花草。“老伴去世以后,我才开始养花,后来搬过来跟女儿女婿

住,院子空间更大,时间也多,就拾掇花草。”王大爷说,女儿女婿孝顺,很支持他养花草,这些年一有新品种就买回家,所以品种越来越多,“他们还买了不少园艺方面的书,说既然养花草,就要把它们养好。”

初春,院子里大多数花草还没发芽,但已有美好的色彩,如莹黄色的蜡梅在枝头盛开,比利时杜鹃开出了火红的花骨朵,而橙黄的香橼还挂在枝头。迎面而来的是一阵淡淡花香。“那是蜡梅花香,别看蜡梅花小,但花期长、花香持久。”老人对蜡梅、银杏、榆树等老树都有感情,搬家时把这些树连根搬运过来,天天观察,悉心养护,终于都成活了。

## 老王的养花秘笈

### 晒土、疏根、筑墙、浇水、盘枝

养花17年,老爷子总结了不小养花经验,愿意和大家分享。

“前两天我就在‘晒土’,这是每年开春后的一项重要工作。”王大爷说的“晒土”,就是选一个大晴天,将盆花连根和土一起取出,裸露在太阳光下,给土施加肥料,再晒一晒。在晒土过程中,如果有花草的根系长得太密集,就要剪掉一些,这也叫“疏根”。

王大爷还告诉我们一个秘笈:在花盆四周筑起一段“矮墙”或是网兜,这样可以使花盆里多盛点土,花草尽量多地享受土壤肥料。

浇水也是有学问的,老人在院子里挖了一块水池,专门盛水,里面还养了鱼和小乌龟,“这样的

水才是有机水、富营养水。”当然,如果要肥料多,自制的沤肥也是不能少的。不过,老人说自制沤肥味道有些难闻,影响了养花人的兴致,也影响周围邻居。

此外,进入春天,王大爷开始对迎春花、蜡梅、龟背竹等植物进行修剪、盘枝,“凹造型”。“你看,迎春花已经发新芽了,这个时候就要注意搭架,引导它的长势了。”连续多年的盘枝,王大爷已将迎春花的细枝圈成了圆圈,“看上去是不是很雅。”

老人还捧出一盆养了3年的比利时杜鹃,要参加“单株花魁”的评选。“花枝饱满,花朵绽放,色彩鲜艳,又是嫁接的新品种,我们一家人都十分喜欢。”

# 会激动的不只有情绪 还有你的肠子

肠子爱激动的人不少,只有不到35%的人主动就诊

肠易激综合征,它的名字可能没有胃病、肠炎知晓度高。但现实中,受它困扰的人还真不少。江苏省中西医结合医院消化科主任陆敏介绍,在一般门诊中,肠易激综合征患者占胃肠道疾病的30%-50%,只是症状有轻有重,一般多见于中青年,有人甚至有10年以上病史。更讨厌的是,这个毛病除了你的肠子容易“激动”外,还真没其他大问题,所以通常病人去检查也查不出什么异常。

通讯员 罗鑫 现代快报记者 李鑫芳

## 为啥你的肠子比别人更“任性”

肠易激综合征属胃肠道功能紊乱性疾病。发病多与胃肠道动力异常或内脏感觉高敏感性有关。陆敏介绍,人体肠管有5-6米长,正常的肠管运动是沿着一个方向有节律地蠕动。如果肠管蠕动太慢或不蠕动,肠管就会胀气,患者就会腹胀难受,甚至容易便秘;而如果肠管蠕动太快,就会表现出肚子咕咕叫,排便次数及放屁增多。

至于内脏感觉高敏感性,陆敏说,也就是耐受性较差。比如有些人喝了10杯啤酒,但他并不感觉到胀,反而还能继续喝,这些人肠管敏感性就低;而有些人只喝了1-2杯,就说肚子胀得厉害,不能再喝,这些人就是高敏感性。

## 看消化专科门诊,三成以上都是肠易激

很多人在发现自己吃一些食物会有肠道反应后,就选择不食用此类食物,而没有选择就医。

陆敏介绍,根据流行病学的调查,因该病到医院的就诊率不到35%。还有调查显示,肠易激综合征的病人约占消化专科门诊病人的30%以上,是除了功能性消化不良以外,最常见的功能性消化疾病。专家说,从事紧张脑力劳动者尤其高发,女性比男性更常见,这类人群往往精神压力较大,饮食睡眠不规律,并且缺乏适当的运动。

## 安抚爱激动的肠子,怎么做最有效?

因为是功能性疾病,所以肠易激的患者去检查通常查不出什么异常。陆敏说,肠易激综合征治疗的主要原则是生活调理,对症处理,改善胃肠动力、解除肠管痉挛以及减少肠内产气等,同时辅必要的心理治疗。需要提醒的是,现实中过度治疗的患者并不少见,他们辗转多家医院就医,既浪费精力,效果又不明显,病情还受到很大影响。所以接待这类患者,医生首先劝他们放松心情,保持健康的饮食习惯,食物以高纤维

素、高蛋白及低脂肪为宜,以饮食规律、清淡、易消化、少油腻为基本原则。

## 研究发现肠易激综合征属“心肾不交”

戴先生只有37岁,但反复腹泻已经15年了。做过电子肠镜也未发现明显异常,本以为治疗无望了。结果服用“肠康方”后,症状明显改善。

这个“肠康方”来源于明朝医学经典《景岳全书》,主要用来治疗腹泻型肠易激综合征。江苏省中西医结合医院全国名老中医工作室对省名老中医王德明治疗肠易激综合征的经验,进行系统整理和深入挖掘,发现肠易激综合征无论临床表现为腹泻还是便秘,均为“脾失健运”所致。“肝郁脾虚”只是肠易激综合征的外在表象,其内在本质实为“心肾不交”。此外,课题组还采用现代中药制剂技术和质量控制方法,按照中药新药6类的技术要求,对“肠康方”进行了药理学研究和药毒理研究,长毒、急毒、慢毒试验均未发现毒副作用。

## 康美整形发起3·15诚信行动 整形美容国际正品联盟同步成立



每年的3·15,消费者权益问题备受关注,而整形美容消费者的权益问题,也日益成为大众关注的焦点。据中国消费者协会统计,中国整形美容业兴起的近10年中,平均每年因整形美容毁容的投诉达到近两万起,“10年毁掉20万张脸”的说法让不少爱美人士对于整形既爱又怕。

### 整形美容诚信行动 康美在行动

3月14日上午,康美3·15诚信行动暨整形美容国际正品联盟成立仪式,在康美国际整形医院正式展开。江苏省医学会医学美学与美容分会微整形学组组长、康美国际整形医院院长胡朝辉,Botox保妥适、瑞蓝玻尿酸等八大整形正品厂家代表,以及众多医疗美容行业的专业人士及学者到场助阵。据了解,主办方康美国际整形医院曾于2009年6月获得中国医师协会美容与整形医师分会颁发的“全国十佳诚信承诺医院”荣誉。而此次诚信行动的主要目的就是“普及整形正品材料,树立行业诚信之风”。

### 8大整形品牌宣誓加入正品联盟

活动现场,Botox保妥适、衡力

肉毒素、润·百颜玻尿酸、逸美玻尿酸、宝尼达玻尿酸、伊婉玻尿酸、瑞蓝玻尿酸、爱贝美,共8大整形正品品牌的厂家代表到场支持康美国际3·15诚信行动,宣誓加入整形美容国际正品联盟。正品代表们表示,之所以会共同加入康美发起的正品联盟,主要是看中了康美在华东区域的品质和公信力,希望通过康美,让更多人能够关注整形安全问题,并帮助求美者维护自身的合法权益。

### 胡朝辉:整形美容需要的不仅仅是正规的产品

“现在有很多人都在说正品,我想说的是,整形美容不仅需要正规的产品,同样需要正规的医生团队,正规的技术设备。”康美国际整形医院院长胡朝辉认为,作为正规的整形美容机构,我们有责任和义务去推进整形正品的使用,在整个医疗美容行业内树立起“诚信之风”“正品之风”。整形美容国际正品联盟发言人表示,正品联盟提供的不仅只是正规的整形产品材料,还包括正规的医生团队和技术设备,同时联盟还拥有强大的产品、技术培训机制,以及众多国内外知名专家的加盟,保证正品、保证正规、保证安全。

**整形美容国际正品联盟成员:**发起方:康美国际整形医院;联盟成员:美国艾尔建公司、兰州生物制品研究所有限责任公司、华熙生物制品有限公司、北京爱美客生物科技有限公司、韩国LG生命科学公司、瑞典Q-Med公司、荷兰汉福生物科技有限公司。

### 特别提醒

从去年12月底开始,现代快报微美人课堂微信的“张博士·美丽实话实说”栏目与各位求美者见面了。每周一,她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士将谈谈堵车时的美容小技巧。想了解详情,请扫描加入现代快报微美人课堂,查看精彩内容,并留下你的问题或者想关注的美丽的话题,届时我们将邀请张博士为大家答疑解惑。



QQ群: 41206085