

# 从小白到达人，多肉养护一步到位



联合推荐

当你第一眼看到萌萌的多肉时，是不是就被那种晶莹的质感所吸引？想象着清晨的微光下睡眼蒙眬的肉肉，是不是就义无反顾地踏入了“肉坑”？从开始的一无所知到自己学习养护，或与其他的肉迷交流，或查看大神的养肉攻略，在自己心爱的肉肉上倾注心血。即便如此，肉肉还是会有各种突发状况，一不留神就损失惨重。

今天，多肉圈的“整容圣手”阿尔，就带小白肉迷从零开始，看看多肉养护中常见的问题，让你的多肉长得快，变得美，从此不再羡慕“别人家的肉”。



## 小白：阳光和水让肉苗茁壮成长

如果有长时间的日照和大温差，肉肉就会长得健壮又美丽。因此，居住在都市里的多肉爱好者也许会很羡慕那些农村的肉友，不过大家也不必沮丧，多肉植株都比较矮小，不会占用太多空间，窗台、阳台、飘窗，只要可以见到阳光的地方就可以养多肉。

浇水的原则是见干见湿，“N天浇一次水”不能作为标准答案。新人可以用最简单的方法来测试土壤湿度：在花盆中插入一根竹签或小木棒，经常抽出竹签查看它是否带出泥土，如果有泥土带出，说明土壤还比较湿润，如果没有泥土带出则表示该浇水了。

## 进阶：多肉养护的那些小事儿

### Q：叶子晒伤，还能恢复吗？

A：如果不小心把多肉的叶片晒伤了，除了将它移至阴凉处外，并没有办法让它恢复。如果生长点的嫩叶被晒伤，会从那里生出多头来。如果晒得太严重，会直接把叶片晒化水，这时候要摘除这些叶片，并放置到通风、阴凉的地方。

### Q：冬季休眠的多肉要完全断水吗？

A：冬季休眠其实是多肉对抗寒冷的一种“低温反应”，虽然外表上看不出来，但其实休眠的时候植物并没有闲着。蒸腾作用还在继续，水分供给不能停。它们的根系需要一定的湿度，所以不能完全断水，否则根系就会干死了。

### 达人：养出果冻色的秘密

**日照强度** 其实就是所谓的“露养”和“室内”的最本质区别，紫外线的照射可以给多肉上色，但是露养状态却很容易过度暴晒。只要日照时长有保证，加上合理的养护，就能养出萌萌的果冻色多肉。

**低温** 对于颜色的影响至关重要，也是形成果冻色的核心因素。低温可以降低多肉植物叶片中的叶绿素含量，进而让叶片中的色素显现出来。

**湿度** 在飘窗环境最优越的冬季，日照时间可达6~8小时，还有5~8℃的夜间低温，最重要的是白天湿度小，夜间湿度大，可以达到90%以上的湿度。在保持叶片表面完整的前提下，依靠夜间大湿度，可让多肉的颜色更润、更光滑，好像美图软件里的磨皮效果。

本节内容选自《零基础养多肉——养活养好养出色》  
(作者:阿尔,出版社:江苏科学技术出版社)

本书作者是被网友称为多肉圈“整容圣手”的阿尔，曾获得网络“南北励志晒肉大赛”第四名。2013年机缘巧合成为了“多肉控”，经过多年的学习和摸索，在无法露养只能室内养护的情况下，养出了令人惊叹的果冻色多肉，打破了“室内养不好多肉”的论调。他还整理了部分多肉养护过程中常见的问题和自己的养护经验，供各位新老肉迷查阅参考，希望所有多肉爱好者都能养出果冻色多肉！



### 健康书架

《1200种多肉植物图鉴》

国内第一本品种最全、种类最多的多肉植物图鉴书。囊括了火爆市场的景天科多肉、最受肉友欢迎的屁股花、热度持续不减的菊科等，共1200种。

每翻开一页都有将近10张精美多肉图片，每一张都是栩栩如生的萌肉，让读者在繁忙的工作之余得到极佳的放松。

### 《小盆栽大健康》

本书精选数十种适合制作小盆栽的植物，每种都配有精美图片详细讲解，告诉读者每一种盆栽植物有什么有利于环境的功能、如何养护它、哪些盆栽植物最适合在办公室种植等。本书从入门到进阶的内容都有涉猎，让每个盆栽爱好者都能从中找到适合自己阅读的内容。

扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



官方天猫旗舰店



官方微信



扫描二维码即可购书



疼痛是人类一生中体验最早、最多的感觉。由于自身观念、经济状况等原因，很多病人遇到疼痛往往选择“忍”，而不是及时就医。即使想就医，也不知道该去医院哪一个科室就诊，导致许多疼痛性疾病成了疑难杂症。为了让更多老百姓了解各种疼痛，疼痛后如何就医，我们特邀南京医科大学第二附属医院疼痛科主任程志祥博士，为你说说疼痛那些事儿。

# 网球肘、腱鞘炎，为你揭秘软组织疼痛

王先生从3个月前开始，感觉肩部疼痛，尤其是右臂疼得很厉害，手都举不起来。晚上睡觉经常从睡梦中痛醒，全身出汗，经临床综合评估，考虑王先生患的是肩周炎。程志祥表示，由于生活现代化和工作电子化，很多人由于长时间看手机、用电脑、看电视、长时间开车等，容易出现肩周炎、网球肘、腱鞘炎、肌筋膜炎、腰痛、跟痛症等软组织疼痛，发病率呈年轻化趋势，严重影响了生活质量。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

## 软组织疼痛的发病原因是什么？

软组织疼痛是最常见、最多发的一种疼痛，是指肌肉、韧带、筋膜、肌腱、滑膜、脂肪、关节囊等人体软组织的疼痛，多由急性损伤或慢性劳损后所引起软组织无菌性

炎症、纤维组织增生、炎性组织粘连、变性和挛缩，从而产生疼痛，临床以肩周炎、网球肘、腱鞘炎、肌筋膜炎、腰痛、跟痛症等最常见。

软组织疼痛对人体的危害轻

则疼痛难熬，重则可丧失劳动能力和生活自理能力。其主要是由慢性劳损、外伤、生活方式的改变、感受风寒湿的刺激、精神因素等原因所导致。

## 软组织疼痛该怎么治疗？

理疗	种类较多，临实际上体外冲击波治疗对软组织疼痛效果较好。
牵引疗法	有利于解除肌肉痉挛，增大椎间隙和椎间孔，减少对椎间盘压力，缓和对神经根的刺激和压迫。
手法推拿	可改善局部血液循环、缓解肌肉痉挛，达到止痛的作用。
临幊上	针刀松解应用较多。
局部痛点注射及神经阻滞治疗	可阻断疼痛的恶性循环，解除肌痉挛，消除水肿，促进无菌性炎症的吸收，临幊上比较常用。
运动疗法	可改善全身与局部血液循环，促进新陈代谢。有目的的锻炼，更有效地取得以松治痛的作用。
药物治疗	西药大多使用消炎止痛药和中枢性肌松药，中药口服常用活血化瘀、通络止痛类，外用膏药敷贴、熏洗、涂搽、热熨等。
微创介入疗法	一般经过系统保守治疗三个月如果无效，大部分患者可选用。
手术治疗	

## 如何预防软组织疼痛？

1. 养成良好的生活习惯：不宜长时间固定某一姿势；不宜伏案低头时间过长；不宜久坐；不宜在床上看书、看电视；不宜长时间上网、玩麻将、打毛衣等。

2. 防止外伤：平时防止闪挫伤；避免过度负重；双膝下蹲持物、起身，避免腰椎损伤。

3. 睡姿正确：一般以仰卧、侧卧为宜，枕头不能太高，枕头受压后的高度是立着的拳头大小。颈部应枕在枕头上，不能悬空。

4. 避免过度劳累，注意保暖：避免坐卧寒冷湿地，座位高低大小应合适，不要坐小板凳、低沙发，座位的高度应以大腿与上半身的角度大于90度为宜。

5. 注意饮食：切忌贪食生冷之物，特别是中老年人，多吃一些含钙量高的食物，如奶制品、豆制品、虾皮、海带、芝麻酱等。

6. 坚持体育锻炼：增强体质，延缓骨质和韧带退行性改变，但预防运动损伤，不要勉强进行大负荷的运动。

### 程志祥主任个人介绍

副教授、副主任医师、肿瘤学博士、留美博士后、硕士研究生导师，现为南京医科大学附属逸夫医院疼痛科主任，南京医科大学第二附属医院疼痛科主任，江苏省医学会疼痛学分会委员兼学术秘书、江苏省中西医结合学会疼痛学分会委员、南京医学会疼痛专科分会学术秘书，热衷公益和科普，创建“程大夫说疼痛”品牌。

### 专家门诊时间

(1)南京医科大学第二附属医院门诊四楼：周一全天、周三上午。  
(2)南京医科大学附属逸夫医院门诊二楼：周二全天、周五上午。