

莫负春光美 一路赏花行

本报为您推荐短途踏青赏花路线

不少地点的花情可延续至下月,您有空不妨去转转



市民赏花留影。见习记者 周涛摄

信阳消息 (见习记者 陈明娟)“黄四娘家花满蹊,千朵万朵压枝低。留连戏蝶时时舞,自在娇莺恰恰啼。”告别连续多日的阴雨天气,昨日,我市终于迎来久违的阳光。好天气恰逢双休日,相信很多市民早有出行计划,或携家带口,或呼朋唤友,出门踏青赏花。市区及周边有哪些适合赏花的地点?有哪些品种的花可以欣赏?昨日,记者经过一一打探,特为您推荐短途踏青赏花路线,“万紫千红”为您“一网打尽”。

桃花

推荐赏花点: 浉河公园、百花园、南湾风景区内

要说春天里最具代表性的花,要数桃花了,在市区的不少小区内,桃花都是最瞩目最亲民的。当然,如果您想远途自驾游,可以选择固始西九华山脚下,这里有一片近百亩的桃花岭园,每年春天,粉红的桃花在周围苍松翠柏簇拥下,形似盆景煞是好看。

紫云英

推荐赏花点: 市区周边乡镇及国道、省道沿线

每年初春时节,是紫云英花开最为烂漫的时候,紫色的花朵中点缀着点点白色,单独一朵很可爱,如果大量种植,便能呈现一片紫色的浪漫美景。与浪漫的颜色一样,紫云英的花语也充满了浪漫气息。

野生兰花

推荐赏花点: 灵山

春季,多种野生兰花在谷中悄悄开放,空谷幽兰,清香雅致;兰花草通常深藏在荆棘之中,红花绿草,花愈艳愈浓,愈是采摘不着。

紫荆花

推荐赏花点: 鸡公山登山古道沿途

紫荆花开遍山野,整个山坡一片深紫色,淡雅清香弥漫于山中,微风吹来,暗香浮动,幽芳扑面。在这里,你不仅可以欣赏美景,还能爬山健身,给身心都放个假。

映山红

推荐赏花点: 浉河港及周边山区

一树树映山红迎风怒放,如朵朵红云飘浮在谷中,映山红多开在悬崖峭壁旁,倒映在水面上,满池红艳艳,煞是好看。映山红花期长,市民也可以自驾去远途赏花。

油菜花

推荐赏花点: 南湾湖沙滩岛、浉河港等各乡镇

这个时节,行走在乡间的小路上,处处可见金黄色的油菜花一簇簇、一片片,相约在这个时间绽放自己的美丽,引得游人流连忘返。约上三五个好友,骑行在这样一片金黄色的花海里,你会发现,自己也成了一道风景。

春季外出踏青谨防过敏

医生提醒:有过敏史的市民应避免“拈花惹草”

信阳消息 (记者 韩蕾)春风吹拂,万物复苏,正是拥抱大自然的好时候。但是并不是所有的市民都可以去享受这份春光,患有哮喘的市民就会对如此美景望而却步,因为花粉、柳絮等物质会让他们产生过敏症状,严重时可能致命。

“我就对柳絮和花粉过敏,还有点哮喘,所以春天是我最难熬的时候!”家住五星路的姚先生告诉记者,他从小就对这些东西过

敏,春天沿河走一圈,回家就要难受好几天,“上周去百花园赏花,回家之后就难受的不得了。”

春天本就是哮喘高发期,再加上天气时冷时热,气温起伏比较大,再加上空气中的花粉等过敏原比较多,所以,有哮喘的市民一定要格外注意防范。

“空气中飘散的各种花粉等过敏原是引起支气管哮喘发作的重要危险因素。”多年从事医务工作的乔医生告诉记者,春季以树木

花粉为主,比如杨、柳、榆、松、桐等,这些植物花粉量大、体积小,空气中含量高,在有风的日子更容易传播。具有过敏体质的人接触或吸入花粉,就可能诱发过敏性哮喘和过敏性鼻炎,“患有支气管哮喘的市民应尽量少去花草树木茂盛的地方,外出时要戴上口罩,并随身带药,如果遇到皮肤发痒、咳嗽、气急时,应迅速离开此地,同时要注意增强体质,多吃些酸奶、大枣等抗过敏的食物。”

今天是世界睡眠日,记者随机采访中竟有六成市民“睡不好”,医生建议——

好心态才有好睡眠

信阳消息 (见习记者 李亚云)睡眠,占据了人生三分之一的时间,良好的睡眠质量对于每个人的健康有着至关重要的意义。然而各种原因导致的与睡眠相关的问题却层出不穷,甚至有些人正在忍受着失眠的困扰。今天是世界睡眠日,昨日,记者就睡眠质量采访了不少市民,结果显示,近六成市民易失眠,“睡个好觉”成了很多人的愿望。

“入睡困难,有时凌晨3点不到就醒了,然后就再也睡不着了。”市民张秀兰今年已是78岁的高龄,随着年龄的增长,她明显感觉到睡眠质量直线下降,有时失眠的她甚至不得不依赖安眠药才能入睡。

不仅是像张秀兰这样的老年人,随着生活节奏的加快和工作压力的增加,睡眠问题同样侵袭着年轻人的健康。80后小伙小邹从事网络编程工作,自称“码农”的他加班至深夜已成为“家常便饭”。小邹称,“基本没在12点以前睡过觉。”

除了“被动”睡眠不足,睡前因看电影、追剧、刷微博、聊天等一再延误睡眠时间的“主动”睡眠不足的情况更是十分普遍。“睡觉前玩手机是每天的必修功课。刷刷微博,看看朋友圈,不知不觉就将近零点了。”市民小张说。

失眠、睡眠不足等严重影响身体健康。今年睡眠日的主题是:健康心理,良好睡眠。如何才能睡个好觉?我市中医院的曹医生为市民支了几招:首先要放松心情,调整好心态。可以通过适量运动,听音乐,阅读书籍等各种方式释放压力。此外,少熬夜、早点睡,晚上不要吃得饱,睡前泡脚、洗热水澡等也对睡眠质量的改善有着积极的作用。最后,曹医生提醒大家,不要忽视睡眠问题,如果失眠严重影响了正常生活,要及时就医,科学诊治。



春季水果轮番降价 芒果“突围”成新宠

信阳消息 (记者 马依钗)黄澄澄的菠萝,红艳艳的草莓,各类水果大量上市,价格也很亲民,水果市场因春季的到来格外热闹。这几日,上市不久的芒果成功“突围”,走上了春季水果新贵位置。

昨日上午,在胜利路、民权路、中山北路等水果摊上,“当家”的菠萝、草莓依然卖得热闹。不过与一个月前的尝鲜价不同,如今的“身份”都降了不少。

记者走访市场了解到,草莓、菠萝、香蕉,多种水果纷纷降价。草莓从刚上市时的每斤20多元,降到每斤8元左右。香蕉也从春节时的每斤4元,降至2.5元。“3月末或4月初,春季水果会普遍进入一个降价期。此后,上市水果种类也会越来越多。”一水果批发商表示。

民权路一水果摊前,作为春季水果新贵登场的芒果每斤售价9元-12元,被摊贩放到了显眼位置。据摊主介绍,春季芒果多产自海南。

记者看到,因芒果新鲜诱人,且价格较春节前后明显下降,不时有市民询价购买。“草莓、菠萝成了‘旧爱’,芒果成了水果篮子里的‘新宠’。”一位正在挑选的市民打趣道。