

阳台蔬菜:花盆里的田园



种花种菜种春光。随着越来越多特菜品种的引进和无土栽培等先进技术的发展,阳台蔬菜也开始成为装点都市生活的一道美景。在家里栽种既可食用又有观赏性的蔬菜、瓜果成为一种时尚,以前只能在农贸市场、农资商店里买到的蔬菜种子,如今却以精美小包装方式出现在了花卉市场上,而且销售势头不输花卉种子。

西红柿爬到蔓上荡秋千,芹菜住进花盆把懒腰伸展……与蔬菜生产不同,阳台蔬菜更多的是让人们在繁忙的都市生活之余愉悦身心,体验田园乐趣,进行亲子互动。

洋葱

容器:较浅的容器,能让洋葱头露出大半,以水仙钵最合适,或是能卡住洋葱头下半部的玻璃杯。

栽培:把洋葱头顶须根剪掉,放在容器里。加入少量清水,只接触到洋葱的最底层即可。

秘籍:只要别让洋葱头泡在水里,很快就会长出雪白的须根,水中放两片阿司匹林会帮助它快速抽芽。如果用玻璃杯养,还可以欣赏须根垂落的优美造型。(网易)

生姜

容器:容量较小、能让生姜直立的容器。

栽培:姜芽朝上,姜身朝下半没在水中,有时需要用几块小石子来帮助固定。

秘籍:如果环境许可,姜叶抽长后,可以改用沙土盆栽。不久就能欣赏到香气扑鼻的姜花,还能收获不少嫩姜。

菠菜

容器:较深的玻璃容器,容器高度最好与菠菜茎一样高。

栽培:在容器中加入清水,菠菜叶朝上、茎朝下,放入水中。

秘籍:建议种植一大把菠菜,水的滋养会使菠菜更加油绿,屋内一点绿,如春般的生机勃勃。(网易)



家有萌宠



萌宠主人:小雅
萌宠大名:古卡
萌宠品种:重点色英国短毛猫
萌宠年龄:3个月

机灵古怪的娇公主

古卡是一只重点色英国短毛猫,书上说这类猫是英国短毛猫和暹罗猫杂交而生的猫种,性格比起暹罗猫要相对沉静得多,但我们家三个月大的古卡,简直就是个机灵古怪的娇公主。长着一身乳黄色的皮毛,四爪、尾巴、面中都是和乳黄色形成对经的深乳黄色,有些偏黑色。一双蓝盈盈的眼睛,到了晚上,如同两颗闪闪发光的宝石。它的黑色小鼻子极其灵敏,一闻到食物味就会馋得“喵喵”直叫。灵敏的鼻子下面是张贪吃的小嘴巴,一张口就露出了又尖又白的牙齿,显得十分锋利。它的两腮各长着又细又长的胡须,活像一只机灵的小老虎。

古卡很爱在卧室里上蹿下跳,有一次,我在书桌前打文件,它悄悄地跳上书桌上,当我发现它想要捉住它时,它就突然腾空跃起,跳到了很高的柜子上去,差点弄翻了桌子上的水杯。我直愣愣地看着它,它反而还用一种怒气冲冲的眼神瞪着我,好像是在警告我“别来惹我,我可是不好惹的”!当我做生气状,要拿起衣架装作要揍它时,它又机灵地表现出很温顺、很可爱的样子,它会蜷缩在



我的脚边,冲着我撒娇似的“喵呜、喵呜”地低声叫唤着。看着它装可怜卖萌的样子,我又不忍心责怪它,就只能把它抱在怀里怜爱抚摸着它的毛。

(本报记者 周静 整理)

利用这些小物件 打造零压力办公室

种棵绿植:选择有味道的植物

愉悦的味道如何提高办公室效率?尝试一下就知道了。英国的研究发现,在芳香的陪伴下,人们更容易放松、高效地完成工作。迷迭香、紫罗兰或茉莉花,都是减压好选择。

来个哑铃:最健康的解压工具

运动是释放压力的最健康方式。不方便舞蹈弹跳的工作场所,小小的哑铃正好派上用场。等Email的三五分钟、和同事闲聊的零星时间里,小小哑铃可以帮助你释放压力,顺便塑造有形的肩臂线条。

装饰办公桌:一张让你放松的照片

调查发现,社交和家庭生活更满足的职业人更倾向于以更积极的心态应对工作中的压力。身为职业一族的你,不妨挑选一张会让你内心感觉幸福、平静,生活态度更积极的照片摆放在案头,为工作中的你加油鼓劲。例如,BB的照片、你的他以及你们的宠物、或者你90岁依然健康的奶奶。

办公室养鱼:养心又养眼

你的办公桌上,或许该放只养着几条鱼的小鱼缸。除了放松心情,养



鱼的另一个好处是观察游动的鱼可以帮助缓解视觉疲劳。

握握压力球:高压者办公室必备

压力大无处释放,常年累积只会储存在身体里制造健康事端。可以自己准备一个压力球,感到压力大的时候握在手里,焦虑可通过它得到安全宣泄。

补水+滋养:DIY 自己的饮品

公司咖啡间的选择未免单调。女人的健康身体和情绪都可以通过一杯滋养身心的茶饮来平衡。每天要在公司劳作七八个小时,我们有理由为自己准备充裕一点。乌龙茶、桂圆、玫瑰、红枣、枸杞子、冰糖、莲子等,任选几样搭配都是办公室减压好饮。(综合)