

# 春暖花开 送您一份汝州赏花攻略



海棠花开 吴伟伟 摄

告别银装素裹的冬天，转眼到了三月。春天的脚步一刻也未停歇，进入万物复苏，草木萌动的时节。这份春天赏花地图送给大家，一起瞧瞧都有哪些地方可以赏花吧！

## 梅花

梅花被称为花中君子，是中国特有的花果植物，2017年被确定为汝州市的“市花”，距今已有三千年的栽培历史，充分代表了汝州悠久的历史、灿烂的文化。梅花花色美秀，幽香宜人，象征着高洁、坚强、谦虚的崇高品格，与“崇文尚德、实诚谦和、开明担当、求实创新”的汝州精神紧密相连，互为一体，充分展示了广大干部群众蓬勃向上、奋发进取、永争一流的精神面貌。目前我市主要种植有美人梅、榆叶梅、腊梅、红梅等品种。

花期：3月中旬至4月中旬

位置：广成东路、朝阳东路、建设路东侧、宏翔大道、风穴寺、蒋姑山

## 杏花

“暖气温催次第春，梅花已谢杏花新”。杏花花瓣白色或稍带红晕，胭脂点，花繁姿娇。在汝州靳马线沿途，绵延三十多公里的万亩野生杏林点缀在古寨、梯田之间，放眼望去，一片花海，形成了独特的旅游景观，成为中国30多个知名杏花节之一。中

国·汝州杏花旅游文化节每年3月份在汝州市大峪镇举行。

花期：3月下旬至4月中旬

位置：大峪镇、焦村镇

## 桃花

“桃花一簇开无主，可爱深红映浅红”。桃花树姿优美，枝干扶疏，花朵丰腴，色彩艳丽。每年4月份，汝州都会以桃花为媒，在陵头镇举办桃花节盛会。我市多种种植桃、碧桃、照手桃等品种。

花期：3月下旬至4月下旬

位置：中央公园、朝阳中路、宏翔大道、湿地公园、陵头镇、焦村镇

## 绿梅

绿梅即绿萼梅，因萼绿花白、小枝青绿而得名，又称白梅，花色清新淡雅，是梅花品系中的佼佼者。

花期：2月至3月

位置：广成东路景观带

## 迎春花

“覆阑纤弱绿条长，带雪冲寒折嫩黄”。迎春花在百花之中开花最早，枝条披垂，花色金黄，叶从翠绿，具有不畏寒威，不择风土，适应性强的特点。

花期：2月至4月

位置：市标、广成东路景观带

## 杜鹃花

又名映山红、山石榴，每簇花2-6朵，花冠漏斗形，有红、淡红、杏红、雪青、白色等，花色繁茂艳丽。

花期：3月中下旬至4月中旬

位置：新体育场东侧、龙山花海

## 玉兰花

“霓裳片片晚妆新，束素亭亭玉殿春”。满街开放的玉兰花，花白色到淡紫红色，花冠杯状，花瓣展向四方，外形极像莲花。我市多种种植白玉兰、红玉兰、紫玉兰等品种。

花期：3月中下旬

位置：体育中心、建设路、望嵩南路、霍阳大道、宏翔大道、南刘庄片区、煤矿公园、湿地公园、科教园区

## 巨紫荆花

“花团锦簇迎风旋，绿树铺陈眼底收”。巨紫荆花萼紫红色，形似紫蝶。枝干布满紫花，如云如霞，锦灿映天。荚果暗红色，条形，与绿叶掩映，颇为动人。

花期：3月下旬至4月初

位置：文化宫、市体育中心西侧、云禅大道、广成东路、向阳路、龙山花海

## 海棠花

“海棠不惜胭脂色，独立蒙蒙细雨中”。海棠花开似锦，花形较大，新长出的嫩叶簇拥着四至七朵花缀满枝条，长长的枝条弯垂下来，人在花下，香风阵阵。我市多种种植西府海棠、垂丝海棠、贴梗海棠等品种。

花期：3月中旬至4月下旬

位置：广成东路、朝阳东路、幸福大道、中央公园、丹阳公园、科教园区

## 连翘

连翘盛开时满枝金黄，芬芳四溢，令人赏心悦目，大片的连翘枝条翠绿，株间朵朵嫩黄的连翘花，与初春相似迎着初冬凛冽寒风竞相绽放。

花期：3月下旬至4月中旬

位置：广成东路两侧、中央公园北门口、党电党群服务中心路口、米庙镇百草园

## 紫叶李

别名红叶李，高达8米，叶常年紫红

色，紫色发亮的叶子，在绿叶丛中，像一株株永不凋谢的花朵，在青山绿水中形成一道亮丽的风景线。

花期：3月中旬至5月上旬

位置：风穴路、朝阳路、云禅大道北段、宏翔大道、东盛游园

## 樱花

“昨日雪如花，今日花如雪”。樱花盛开时节花繁艳丽，满树烂漫，如云似霞，极为壮观。我市多种种植日本晚樱，花色多为白色、粉红色。

花期：4月上旬至5月

位置：广成东路两侧、地矿局游园、云禅大道、中央公园、湿地公园、蒋姑山

## 月季花

月季花容秀美，姿色多样，四时常开，因此又称“月月红”。汝州市2018年建成了月季迷官园，种植各类月季32000多株，品种10多个，总长度1100米，采用一步一景、一段路一个品种建造。

花期：4月至10月份

位置：广成东路体育中心对面、米庙镇百草园

## 丁香

“青鸟不传外信，丁香空结雨中愁”。丁香花序硕大，开花繁茂，花色淡雅、芳香，绽开于百花斗妍的仲春，芳香袭人，花紫色，绚丽可爱。

花期：4月至5月

位置：云禅大道、南关花园、朝阳路

## 牡丹

牡丹品种繁多，色泽亦多，以黄、绿、肉红、深红、银红为上品，尤其黄、绿为贵。牡丹花大而香，故又有“国色天香”之称。

花期：4月至5月

位置：文化宫游园、二高游园、小屯镇耿堂村

## 二月兰

又名诸葛菜，花紫色、浅红色，在寒冷冬季仍可保绿不枯，是北方地区不可多得的早春观花、冬季观绿的地被植物。

花期：4月至5月

位置：云禅大道北段

来源：汝州旅游微信公众号



图片来源网络

# 吃鱼 最好『挑挑拣拣』

鱼类一直是营养专家力荐的健康食物，营养优势突出：优质蛋白质含量高、饱和脂肪含量低、容易消化吸收、富含多种微量元素等。如何保证这些益处最大化，上海海洋大学食品学院教授陈舜胜建议大家吃鱼最好“挑挑拣拣”。

安全方面，挑污染物含量低的鱼。随着地球水体污染的扩大，即便是海水中活动的鱼类，也难以避免出现污染物超标现象。水中的污染物种类繁多，比如六六六、多氯联苯、铅、砷、汞、镉等。但这并不意味着所有的鱼都不安全，美国食品和药品管理局以及环境保护署发布的鱼类消费建议中，推荐食用的鱼类包括以下几种，凤尾鱼、沙丁鱼、大西洋鲑鱼/三文鱼、大西洋黄鱼、大西洋马鲛鱼、鳕鱼、黑鲈、牙鲈、明太鱼、比目鱼、淡水鲑鱼、石斑鱼、大比目鱼、安康鱼、红鲈、鲤鱼等；不建议食用的高汞鱼类包括剑鱼、鲭鱼、红鱼、方头鱼、金枪鱼、鲨鱼等。消费者买鱼时可以通过以下两点来选择。第一，选小型鱼。随着食物链的传递，水体中的有机质、浮游生物、小型草食性鱼类、大型肉食性鱼类所含的污染物浓度逐级增高，呈现出明显的生物放大效应。而人类处于食物链顶端，容易通过食用鱼类在体内富集污染物。小型鱼生长期短，处于食物链底层，所以污染物含量更少更安全。第二，选洄游性鱼类。洄游性鱼类一般生活在水域中上层，由于产卵、季节等原因，它们不会长期生活在固定水域，体内沉积的污染物较少。这类鱼的体态多呈流线型，如鲑鱼、沙丁鱼、马鲛鱼等。多宝鱼、偏口鱼等多数呈扁平面态的鱼类主要生活在水深200米以内的大陆架（被海水覆盖的大陆），离海岸不太远，较易受到水体污染的影响。不过，近年市售的多宝鱼、牙鲈等基本都是人工养殖的，问题不大。

新鲜度方面，注意观察眼鳃。选鱼时要做到以下几点，第一，观察鱼眼。新鲜鱼的眼球饱满，角膜透明光亮；次鲜鱼的眼球不饱满，眼角膜起皱，稍变浑浊，有时眼内溢血发红；腐败鱼的眼球塌陷或干瘪，角膜皱缩或有破裂。第二，观察鱼鳃。新鲜鱼的鱼鳃呈鲜红色，鳃丝分明；不新鲜的鱼鳃丝有破损或粘连，颜色呈灰红或灰紫色，气味不佳。第三，观察鱼鳞。新鲜的鱼身有透明的黏液，鳞片完整有光泽，与鱼体贴附紧密，没有脱落；黏液多且不透明，鳞片光泽度差且脱落较多的鱼，新鲜程度比较差。第四，按压一下鱼身。新鲜的鱼肌肉结实有弹性，按压后凹陷立即消失，而肌肉稍松散，按压后凹陷消失较慢的，新鲜度次之。鲜活的鱼也要精心挑选，体质差的鱼游动不灵活，或鱼嘴贴近水面，或尾巴呈下垂状游动，或鱼体侧身漂浮在水面上（“翻肚皮”），最好别买。

口感方面，挑刺少的鱼。淡水鱼价格便宜，但有土腥味，体型扁的鱼刺较多，如鲫鱼；体型圆的刺少，如草鱼、黑鱼。除了鲤科鱼类的鲫鱼有点刺，大部分海水鱼刺都很少，并且肉质很嫩。小孩和老人可以选择罗非鱼、银鱼、鳕鱼、青鱼、鲈鱼、黄花鱼、比目鱼、马面鱼等。

营养方面，挑欧米伽3含量高的鱼。鱼肉富含不饱和脂肪酸，欧米伽3脂肪酸含量尤其丰富。这种脂肪酸是人体必需脂肪酸，对于大脑和视力的早期发育很重要。从生活状态来讲，鱼分为中上层鱼类和底栖鱼类。底栖鱼类主要是指在海洋底层附近生活的鱼类，不喜欢游动。中上层鱼类生活在海面上，如沙丁鱼、青占鱼、鲈鱼等。它们肌肉发达，富含欧米伽3脂肪酸。此外，三文鱼、虹鳟鱼、鲑鱼、海鲈鱼、金鲳鱼和小黄鱼等欧米伽3脂肪酸含量也较高。

来源：生命时报

# 冷敷还是热敷？运动受伤的处理方法要搞清

日常生活中，人们往往由于各种原因导致跌打损伤。损伤虽然常见，但是很多人却不知道正确的处理方法。跌打损伤后究竟是冷敷还是热敷呢？损伤后24小时内冷敷，超过24小时采取热敷的说法靠谱吗？今天，120北京急救中心的医生就来跟大家讲个明白——其实，损伤后该采用冷敷还是热敷，应当取决于急性损伤还是慢性损伤。

据介绍，急性损伤常由于突发的外伤引起（比如跌倒、扭伤以及直接撞击等），通常立即引起疼痛。对于急性损伤，应该尽快冰敷。冷敷能使血管收缩，减轻局部充血，降低组织温度，起到止血、消肿、镇痛的作用。

具体的冷敷办法是：将冷水浸泡

过的毛巾放于伤部，每3分钟左右更换1次，也可以将冰块装入塑料袋内进行外敷，每次20-30分钟。夏季则可用自来水冲洗，冲洗时间一般在4-5分钟，不宜太久。

那么，急性损伤超过24小时就要采取热敷吗？这种说法并不准确。120北京急救中心的医生介绍，在急性损伤的最初3-5天内，只要出血受到控制，后续也未发生炎症，便可以交替进行冷敷和热敷。

具体方法是：10分钟冷敷，然后10分钟热敷。冷敷时血管收缩，转换为热敷后血管会舒张，大量的血液流入受伤区，有利于受损组织修复。不过，需要注意的是，若非专业人士，有时很难判断出血是否得到了控制、炎症是否

存在，用了热敷可能会加重症状。在这一阶段，最保险的办法，还是继续间隔冷敷，并随时观察。

对于慢性损伤而言，通常因肌体长时间反复劳损和受到过度使用而缓慢起病。当然慢性损伤也可能是由于急性损伤后未及时治疗或治疗不当发展而来。据介绍，慢性损伤后通常使用热敷，热敷能帮助缓解肌肉紧张、减少疼痛、增加韧带和肌腱的弹性、增加局部血供。运动前热敷慢性损伤处，可以帮助热身，增加组织灵活性和柔韧性。热敷治疗一般需要15-20分钟，可以用热瓶子、热毛巾或者市面上卖的热敷袋进行。使用热瓶子之类的器具需要外裹毛巾或者衣服，以防止热灼伤。

来源：北京青年报



图片来源网络

# 沙尘来袭 出门怎么挑口罩？



图片来源网络

近日，北方多地遭遇今年以来最强沙尘天气。中央气象台3月15日6时发布沙尘暴黄色预警。沙尘来袭，我们出行要如何做好个人防护？

## 沙尘暴会带来哪些危害？

沙尘由粗沙粒和大量细颗粒物（粉尘）组成，沙粒大小多集中在0.1mm~0.5mm，粉尘则在0.0039mm~0.25mm，其中粒径≤10μm的细颗粒物可随呼吸进入呼吸道深处，引发肺损伤效应。在沙尘及沙尘暴天气期间，由于空气中沙尘气溶胶和有害物质的浓度骤然升高，大气污染严重，可引起人群

疾病的患病率增加，而且患肺癌的危险性增加。

### ——对免疫系统的影响

长期反复接触高浓度悬浮颗粒物，可使人体淋巴结、巨噬细胞的吞噬功能受到抑制，致使机体免疫功能下降。

### ——对感官器官的影响

沙尘进入眼睛，可直接引起眼睛疼痛、流泪，如不及时清除沙尘，可能引起细菌性或病毒性眼病，重者可以诱发结膜炎等；沙尘进入耳朵可引起外耳道炎症。

### ——对其他器官的影响

有统计结果显示，心血管疾病病死率与细小颗粒物污染相关。沙尘暴可致神经系统功

能紊乱、血液循环改变。沙尘暴天气，会增加心肌梗死和急性脑血管意外的概率等。

## 沙尘暴来袭，该如何防护？

个人防护的基本原则是：躲避沙尘、保护眼睛和保护呼吸道。关闭门窗是躲避沙尘的最有效方法。沙尘或沙尘暴天气时，尽量减少外出。

此外，要搞好室内卫生，保持空气洁净。条件许可情况下，可打开加湿器，增加室内空气湿度，促使室内颗粒物沉降。沙尘或沙尘暴过去后的数日内（特别是第2天）仍要尽量避免户外活动。

室外活动的个人防护要注意：最好戴防尘口罩，穿戴防尘手套、纱巾、防风眼镜、鞋袜、防尘面罩，皮肤上涂护肤品，以降低沙尘对皮肤、鼻部的伤害。回家后及时清洗皮肤、眼睛、口腔和鼻腔残留的尘土。

一旦沙尘吹入眼睛，切不可用手揉搓，可考虑用清水或纯净水冲洗。戴普通眼镜也有一定防护作用，但禁止戴隐形眼镜。如果出现慢性咳嗽伴咯痰或气短、发作性喘息及胸痛时，均需尽快需求专业医疗服务。

## 防护口罩如何挑选？

市面上的口罩琳琅满目，我们该如何挑

选适合的口罩？

北京大学人民医院呼吸内科主任医师马艳良接受中新网记者采访时表示，最重要的要评判以下三点：

### ——阻尘效率

口罩阻尘效率的高低是以其对微细粉尘，尤其对2.5微米以下的可吸入性粉尘的阻隔效率为标准。因为这一粒径的粉尘能直接进入肺泡，对人体健康造成的影响最大。

### ——密合程度

口罩防侧漏设计可以防止空气通过口罩与人体面部缝隙而不是通过过滤被吸入。口罩形状与人脸不密合，空气一样会从侧漏处泄漏进去，进入呼吸道。那么，即便选用滤料再好的口罩，也无法保障健康。

### ——佩戴舒适

这样才会保证坚持佩戴。现在许多口罩都采用拱形形状，既能保证密合良好又能在鼻处保留一定的空间，佩戴舒适。

专家提醒：很多人认为口罩的过滤能力越高越好。很多人选择佩戴N90/KN95防护口罩，这种口罩对直径小于等于2.5微米的细小颗粒过滤能力达到90%，甚至95%，确实能有效防雾霾、防病毒，相应地，这种口罩的透气性不好，如果呼吸频率过快，容易引起呼吸不畅。儿童、老年人、患有呼吸系统疾病和心血管疾病等特殊人群更应该慎重选择。

来源：中国新闻网

# 芦笋蘑菇滚瘦肉汤



图片来源网络

主要功效：健脾开胃、利水通淋

推荐理由：春季保健

材料：芦笋150g、蘑菇50g、瘦肉50g、生姜适量(2-3人量)

### 烹调方法：

芦笋洗净后斜切备用；瘦肉洗净切片后可用少许食盐、生粉腌制10分钟，锅中放入清水1.5L，大火煮开后放入芦笋、瘦肉、姜片，然后改小火煮10分钟，最后根据个人口味加入食盐、葱花、香油等调味食用。

### 汤品点评：

三月是芦笋上市的季节，此时的芦笋鲜嫩多汁，口感脆而味甘，芦笋分为白芦笋和绿芦笋，绿芦笋是在生长时接受了阳光直射而成的，白芦笋则是避光生长，口感更嫩，绿芦笋比白芦笋营养价值更高。《中华本草》记载芦笋可清热生津、利水通淋，故口渴心烦、淋病、小便不利等证都可适用。

蘑菇不但味道鲜美，也是一味不错的食疗食物，它可以健脾开胃、平肝提神。现代药理研究发现，蘑菇子实体含蛋白酶、麦芽糖酶、解肌酶及酪氨酸酶，前三者有助于食物的消化，后者为降血压剂，有医家认为蘑菇多食会内气有阻，故本身气机不畅者(时感胀闷不适、呼吸不畅等)不宜过多食用。

来源：广州日报

