

今天春分,从此昼长夜短

今天冷空气袭来,大风降温

□记者 马燕

好快,今天就是二十四节气的第四个——春分了。此时节,天气虽然转暖,但昼夜温差较大,乍暖还寒,忽冷忽热,公众要注意保暖,以防着凉感冒。今天冷空气抢占天空,大风降温。

春分后,北半球白昼越来越长,黑夜越来越短。

春分时节,天气变化易导致人体的平衡失调,体弱者容易生病,有旧病的人容易复发,诸如高血压、月经失调、失眠、痔疮等。因此,在注意保暖的同时,还要多喝水勤锻炼,定时睡眠。饮食上宜少酸增甘,以调养脾胃为主。饮食宜以温、软食物为主,少吃生冷食物。可多吃些韭菜、芹菜、香椿、大枣、山药、土豆等食物疏肝健脾。



春分“立蛋” 新华社发

桃之夭夭,灼灼其华



紫荆山公园的碧桃。

《大林寺桃花》

唐·白居易
人间四月芳菲尽,
山寺桃花始盛开。
长恨春归无觅处,
不知转入此中来。



垂枝桃

是桃花中枝姿最具韵味的一个类型,小枝拱形下垂,树冠如同伞盖。



白色桃花



碧桃



菊花桃是碧桃的一个品种,从日本引进。

郑州“桃花缘”

春天和桃花的联系是蛮多的,什么碧桃、垂枝桃、菊花桃……提起来都是一大筐。在长江路、商城游园、正兴游园、河医游园等一些路段和游园内,花朵密集、妩媚可爱的碧桃会让你忍不住停下脚步。

市植物园也正在举办“桃花缘”的游园活动,据说在植物园西门南侧占地4公顷的蔷薇园内,可以欣赏到红花碧桃,树形如宝塔的塔形桃,枝条下垂的垂枝桃,花瓣如菊花的菊花桃,以及白花山桃、粉花桃、红花山桃、寿星桃、白碧桃、花碧桃等20余种千余株观赏桃花。

需要提醒的是大多观赏类的桃花还没有正式进入花期,而一些花期较早的山桃花已盛开。等天气变暖,桃花就将次第开放。

忆起桃花茶

有人说喝桃花茶不仅能减肥,还可以美容养颜,每年三月初三从桃树上取下的桃花是最好的,桃花晒干泡茶喝可以排毒、通肠,还可养颜。其实桃花茶,顾名思义,就是拿桃花来泡水当茶喝。

桃花茶冲泡方法简单,是一款浪漫的春天花茶。上初中的时候,学校后面是个大果园,每年春天,桃花、梨花、杏花次第开放,有时候一不留神会走神,老师会用教鞭敲打着黑板提醒走神的自己。

在最早的药学专著《神农本草经》里谈到桃花能“令人好颜色”,不过现在的桃花可远远不是古时的桃花了。因为街头、公园、道路上的桃花,受太多尾气污染,已经不适合茶饮。想要喝上一杯纯正的桃花茶,还是去正规的药店购买比较合适。

记者 马燕/文 马健/图

2013年3月20日 星期三 第3333号 郑州晚报 李仙娥