



体有益的植物

要养几盆

薄荷

薄荷也叫银丹草，薄荷全草可入药，具有清热、治疗流行性感、头疼等功效，家中养盆薄荷，在夏季还有驱蚊虫的功效，被蚊叮虫咬后，用薄荷叶熬水敷上，可以消炎止痒。

注意：体虚多汗的老人不宜食用。

朱槿

朱槿花内服具有降低高血压、胆固醇，还能止渴醒脑，而且它具有很强的净化空气和滞尘功能，非常适合室内养殖。

注意：朱槿花既耐热又耐寒，在贫瘠、干燥的环境下也能正常生长。

库拉索芦荟

芦荟内服具有软化动脉硬化、降低胆固醇含量、减轻心脏负担功效，还能清除血液中的毒素，外敷可促进伤口愈合。芦荟耐寒不耐涝，但生长时需要充足的水分。

注意：孕妇、婴幼儿、脾胃虚弱的老人及对芦荟过敏者不宜食用，另外芦荟的品种也比较多，一般现在美容、食用的芦荟以库拉索芦荟为主，就是右图的外观样子。

迷迭香

迷迭香带有清甜的松木味，可以提神醒脑，促进记忆力，用迷迭香泡茶喝可以治疗失眠、心悸、头痛、消化不良等症，用迷迭香制成香包放于衣柜内具有防虫的功能。

迷迭香耐旱不耐高温，喜排水良好的沙质土壤。

注意：孕妇忌食迷迭香。



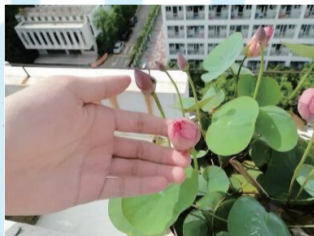
能见不到它开花

花友推荐

花友秀

一波勤快的花友已经给家里的花花们翻过盆了。

花友“叶豆丝”：今日给碗莲翻盆，去年天气不错，没有受冻害，分出六七枝种藕。由于种得太多，结果只开花3朵。今年准备一盆只种一枝，养藕，希望多开花。



花友“PROFILE 颗粒土”：每年翻盆的时候，就是检验基质好不好的时候了。有无板结，根系网是否健康、发达。土面上下都得漂亮才行。

花友“harrel”：翻盆结束，一半肉肉换了新家。



白鹭舞春

□ 王阿丽



公园中散步，几只白色的小鸟斜着身子，掠过湖面，顺着鸟儿飞过的方向，远远望去，湖心岛茂密的树林间数十只鸟儿盘旋其中，好似开满了白花。

是什么时间，这群小鸟悄然迁入公园的？是在七九河开、八九燕来时节？还是一阵春雷呼唤小鸟踏上归乡的征途？这又是些什么鸟呢？百度得知，这种白色的小鸟原来是小白鹭，属于候鸟，喜欢群居，每年3月下旬到湿地安居繁殖，9月底10月初迁徙南方。

回家，告诉先生公园来了一群“不速之客”，先生孩子一样激动不已，欣然带上“长枪短炮”、望远镜一同前往观赏。有了望远镜的助力，白鹭一举一动清晰可见。黑色的尖嘴，洁白的羽毛，修长的双腿，黄色的脚蹼，美丽的身材似亭亭玉立的少女，或在空中盘旋，或在枝头翩翩起舞。最靠近湖边树上的那只白鹭长时间站在树枝上，神情专注，似放哨的士兵，小巧的脑袋不时打量四周，时刻警醒“敌人”的入侵；旁边的一只白鹭正精心梳理着羽毛，这是为心中的那个“他”而打扮吗？林间两只白鹭藏在树梢，深情相望，静享这专属于自己的相爱时间。

白鹭的到来，激活了一湖春色。满湖春色，就成了白鹭的家园，而白鹭，就成了台上的舞者。湖中的柳树上，栖息着四只白鹭，不时扇动长长的美羽，洒进湖面的阳光似舞台上的灯光，波光潋滟，湖中的倒影正在上演一台仙女下凡的舞剧；湖面上不时有白鹭飞过，它们在湖面上空轻盈盘旋，又轻触水面，泛起阵阵涟漪；一只白鹭嘴衔树枝，这是要去筑巢呢还是作为礼物送给恋人呢？另一只白鹭紧随其后，嘴衔树枝的白鹭来了个优雅的回旋，一不小心，树枝掉落湖中，划开一道道水纹，白鹭毫不迟疑地飞翔而去！这失之不忧的情景使我想起了《后汉书·郭太传》中的“破罐不顾”的故事：东汉末年，孟敏客居太原，一天到市上买了一只煮饭用的陶罐，在路上一不小心，罐子跌得粉碎，孟敏连看也不看一眼，径自走了。郭太见了觉得奇怪，遂问其意。孟敏回答说：“罐子已经破了，看它有什么用呢？”罐破而不泄气，仍然昂首前进，不失为一种积极进取的人生态度。又一只白鹭飞来，它曲着颈，打开长长的繁殖羽，像孔雀开屏，相机追逐着惊鸿一瞥的瞬间，定格成碧波之上飞鸟的情影。

湖光潋滟，白鹭舞春，绘就一幅幅优美和谐的生态画卷。良禽择地而栖，这是白鹭对勤劳的家乡人民最好的馈赠。

召集令

各位圈友：

种花草、养宠物皆有学问和乐趣。不仅提高了生活品质，还可以颐养身心。欢迎与我们星报的读者分享各种饲养种植的知识技巧、养护经验心得、入坑的心情感悟，以及各种与养花鸟鱼虫相关的美图、励志对比、晒晒心情、故事和美好生活。

首先，图文兼备，除非你饲养的动植物图太美了，把小编都迷得一愣一愣的，那可以适当放宽要求，不然还是图文兼备吧。

其次，内容要有故事情节，能引起大家共鸣，或是绝对的干货，抑或是图文心情恰到好处。图片不宜太少，让人看过过瘾，一般十张左右(供选)就挺好。

投稿可至电子邮箱：

shdx_2016@163.com

