

生活风向标



# 买盆年宵花，把年味带回家

□记者 杨颖琦 文图



吴玉兰(左)为顾客介绍花卉品种

“老板，帮我带两盆花吧？”  
“你喜欢什么颜色的，我帮你推荐一下。”  
……

2月4日早上8时，盐湖区东湖早市的花卉区已被花香与人声唤醒，带着晨露的杜鹃、缀满花苞的蝴蝶兰、硕果盈枝的小金桔、红透枝丫的北美冬青次第铺开，红灯笼与福字挂件穿插其间，把冬日的早市烘托得暖意融融。马年春节将至，这里成为市民采买年宵花的热门去处，一束盆花、一抹新绿，把新春仪式感拉满。

花市之中，不同人群的选花偏好勾勒出生活百态。五六十岁的市民更钟情传统花卉，张阿姨拎着精心挑选的两盆杜鹃和一捆银柳，笑着说：“老运城过年讲究‘花开旺家、银柳有楼’，摆上杜鹃红火，金桔招财，这年才算完整。”年轻市民则更看重颜值与个性，市民郭悦挑选了一盆紫色蝴蝶兰和店家搭配好的多肉小盆栽：“忙了一年了，买几盆喜欢的花摆在家里，每天看着心情好。”也有带着小朋友来挑花的家长，让孩子亲手挑选小花束，在花香中感受年俗，在生长中感受春意。“年长的偏爱颜色鲜艳的大盆花卉，放在家里装点空间；年轻人就偏爱小巧的组合盆栽，放在玄关、桌面都合适，这几天每天能卖十几套。”店主吴玉兰说。

“今年刚到腊月，我们就去广东、郑州的市场备货，品种也比去年多了三成，现在还在陆续等货。”经营花卉生意多年的吴玉兰一边修剪花枝，一

边向记者介绍。摊位上，蝴蝶兰组合盆栽、彩色的银柳、红色的冬青、硕果累累的金桔树整齐摆放，从十几元的平价多肉小花到上百元的精品组合一应俱全。她告诉记者，到目前为止，蝴蝶兰、小金桔、银柳、冬青的销量最多，还有一些寓意吉祥的，比如寓意“节节高”的富贵竹、寓意“马到成功”的马蹄莲等也颇受欢迎。“这还不算忙的时候，等除夕前几天会更忙，到时候就得请人来帮忙了。”她说。

马年元素也成为今年花市的亮点。市场里不少商户推出“骏马迎春”主题花艺，用红粉蝴蝶兰拼剪出奔马的轮廓，银柳枝搭配生肖马挂饰做成福桶，金桔树系上“马到成功”红绸，既有传统年味又贴合马年寓意。

价格亲民、选择多样，是东湖早市年宵花的突出优势。15元一盆的报春

花、30元左右的小型杜鹃、四五十元的银柳福桶，百元内就能把年味带回家；高端大株蝴蝶兰、精品绿植价位百元以上，适合送礼与作为客厅陈设。

等顾客挑好自己喜欢的花后，吴玉兰一边细心地包装，一边又耐心给出实用的养护建议：蝴蝶兰保持室温18℃到25℃，喜散射光，要少浇水；金桔、银柳耐旱，可以摆放在家里的通风向阳处；多肉盆栽摆在向阳处，20天左右浇一次水即可……挑选时，花苞饱满、叶片油绿、无黄叶烂根最好，能有效延长花期。

不知不觉已到中午，买花的市民提着选好的年宵花穿行在摊位间，笑语与花香交织，成为最动人的新春图景。一盆年宵花，装点的是居室，传递的是温情，承载着人们对新一年平安顺遂、万事兴旺的美好祝愿。

## 鸡蛋内外皆是药

鸡蛋是再寻常不过的食材，经过煎、炒、烹、炸能成为无数美味。在中医看来，小小的鸡蛋不仅是营养品，更是一个“微型药箱”，从外到内皆可入药。

**外壳：收敛止血。**蛋壳经过煅制可成为中药煅牡蛎的平价替代品，研成细粉后内服可治疗胃酸过多、佝偻病，外用能止血、敛疮。蛋壳内壁上的薄膜，中医称之为“凤凰衣”，具有养阴清肺、止咳利咽、收敛生肌的功效。口腔溃疡或咽痛时，将其烘干研末，吹于患处，或直接敷于口腔溃疡上，能有效促进溃疡愈合，缓解疼痛；对于轻度烫伤，外用也可保护创面，促进愈合。

**蛋清：清热润肺。**中医称鸡蛋清为“鸡子白”，认为其性凉、味甘，能清热解毒、润肺利咽。如果烫伤或挫伤引起红肿，可用适量鸡蛋清调和一些清热解毒的药物（如大黄粉、栀子粉）进行外敷，或只涂抹鸡蛋清，都有收敛和消肿止痛效果。由于有清凉收敛的特性，鸡蛋清还可敷于脸上，帮助收缩毛孔、润泽肌肤。

**蛋黄：滋阴养血。**中医称鸡蛋黄为“鸡子黄”，其性温、味甘，与蛋清的凉性正好相反，是滋阴养血、安神定志的良药。对于热病后期或阴液耗伤导致的口干舌燥、心烦失眠、手足心热，睡前吃一个水煮蛋的蛋黄，或将蛋黄冲入热粥中食用，有很好的安神效果。

## 老人吃粗粮需注意

粗粮富含膳食纤维，能稳定血糖、促进肠道蠕动，是健康饮食的优选，但吃不对反而伤身体，尤其是老年人消化功能弱，更要讲究科学吃法。

粗粮虽好，切忌过量。粗粮占主食的1/3即可，过量摄入易加重肠胃负担，引发腹胀、便秘，还会影响钙、铁等营养素吸收，造成营养失衡。《中国居民膳食指南》建议，中老年人每天膳食纤维摄入25克左右为宜，无须刻意多吃。

过度加工会让粗粮“失效”。粗粮淀粉经长时间加热糊化，或被磨成细粉后，膳食纤维遭破坏，升糖速度大幅加快，失去控糖优势。因此烹饪时以简单为主，可将杂粮与大米混煮成饭，或熬煮软烂的杂粮粥，既保留营养又易消化。

警惕市场上的“假粗粮”。不少粗粮制品为提升口感，添加大量糖、油和添加剂，如粗粮饼干、花式麦片等，实则粗粮含量低、热量和脂肪偏高。购买粗粮制品要细看配料表，优先选配料表首位为粗粮、无额外添加糖油的产品。

吃粗粮要循序渐进、粗细搭配，老年人可将粗粮煮软煮烂，搭配鸡蛋、瘦肉等，既呵护肠胃，又能充分吸收粗粮的营养。

## 饮食谨防“趁热吃”

刚沏好的热茶、刚出锅的馄饨汤、涮锅里咕嘟咕嘟滚烫的涮肉……在吃喝的问题上，很多人都讲究“趁热吃、趁热喝”，认为吃热的、喝热的不仅能使胃里暖暖的，还有助于保护肠胃，其实这个习惯并不健康。食管的表面覆盖着娇嫩的黏膜，食物的温度对它有很大影响：10℃~40℃最合适，50℃~60℃勉强能耐受，65℃以上会造成烫伤。

那么吃东西、喝水，多少温度才合适呢？最适宜的食物温度是“不凉也不热”，用嘴唇感觉有一点点温，也不烫口，就是最适宜的。同样，人们在饮水时也应该讲究温度，日常最好饮用温水，水温在18℃~45℃之间。过烫的水不仅会损伤牙齿的珐琅质，还会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。即使在冬天，喝的水也不宜超过50℃。（本栏均为本报综合）

## 相关链接

### 年宵花知多少

蝴蝶兰希腊文的原意为“好似蝴蝶般的兰花”，因花姿如蝴蝶飞舞而得名。蝴蝶兰的花朵艳丽娇俏，颜色丰富明快，赏花期长，花朵数量多。

**养护技巧：**蝴蝶兰喜明亮的散射光，避免阳光直射，可以放在东北或北向的窗台；适宜生长的温度为18℃~25℃，冬季需保持在15℃以上，避免低温冻伤；喜湿润但怕积水，浇水要遵循“干透浇透”原则，通常每周浇1次~2次，冬季减少浇水频率。

说到春节，少不了水仙花，因为水仙花有着万事如意、吉祥美好、纯洁高尚的寓意。其通常在冬季至早春开花，花期较长；花朵散发淡雅清香，适合室内摆放，就算是不会养花的爱花之人也可以养上一盆。

**养护技巧：**水仙花喜欢充足阳光，但夏季需避免暴晒；适宜生长温度为15℃~20℃，白天需放在向阳处，冬季需防寒；保持土壤湿润，但避免积水，否则易烂根。

冬青是一种常见的年宵花，寓意“红红火火”“天长地久”。满树红彤彤、亮晶晶的小红果，如玛瑙一样密密麻麻地挂在纤细的枝条上，成为冬日里一道喜庆的风景线。

**养护技巧：**冬青喜阳，但也耐半阴环境，夏季高温时需适当遮阴；适宜生长温度为15℃~25℃，耐寒性较强；生长期需保持土壤湿润，避免积水，一般每周浇1次~2次，冬季减少浇水频率，保持土壤微干。

作为年宵花中的“果果类”，金桔也颇受欢迎。翠绿的枝叶上挂满金色的果实，寓意“大吉大利”“团团圆圆”，很多人在春节期间都会冲着它的“好意头”买上一盆。

**养护技巧：**金桔喜阳，因此要放在阳光充足的地方，如南阳台或南窗台；适宜生长的温度为16℃~25℃；土壤需保持适当湿润，生长期可以每2天到3天浇一次水，冬季则减少浇水次数。