

给自己的生活种下快乐

阅读提示

你家的阳台、楼顶平台就是你的蔬菜基地,你养老、休闲、健身的快乐幸福园,不妨种些食用价值高的蔬菜。

在防疫宅家的日子里,笔者在朋友圈晒了阳台和楼顶平台上快乐种菜的内容。于是,近日许多已退休的、宅家的朋友纷纷来电咨询,也想在阳台、楼顶平台上种蔬菜,却又不知种什么好。笔者首先是从书中查蔬菜的营养功效,然后决定种什么,现把这个季节正准备种的告诉大家,以下几款易种、食用价值又高的蔬菜供大家参考。

如果坐北朝南的阳台,阳光是充足的,可以网购一些轻型阳台专用种植蔬菜的肥沃土壤和盆子,土壤厚度约15公分就行了。此季节可多种些瓜类。

一、黄瓜,它有清热解渴、利尿解毒、抗衰老等功效,还能降血糖、减肥、强身健体。更重要的是黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用。此外,黄瓜还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎,对原发性肝癌患者有延长生存期作用。种3株就够了。

二、丝瓜,它有清热凉血、利肠解毒、通经活络、行血脉、下乳汁、润肤防晒的功效。还有健脑、有利于小儿大脑发育及中老年人脑健康,而且丝瓜提取物对乙型脑炎病毒有明显的预防作用。种3株就够了。

三、苦瓜,具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效,对治疗痢

疾、疮肿、中暑发热、痱子过多、结膜炎等有一定的功效。苦瓜被誉为“脂肪杀手”,还含有粗纤维、胡萝卜素,以及人体必需的无机盐和钙、磷、铁等矿物质,对人体健康十分有益。种3株够了。

四、南瓜,有除湿祛虫、退热止痢、补中益气、润肺安胎的功效。南瓜富含维生素、矿物质和纤维素,可以有效地防止糖尿病、高血压、肾肝病以及产妇缺乳、小儿百日咳等症。不想肥胖、怕患糖尿病的中老年也宜多吃南瓜。种两株够了。

五、茄子,它营养丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。在抗癌、防衰老以及降低胆固醇、保护心血管、预防高血压、冠心病方面都有着出色的表现,是佳肴,也具有很好的保健效果。种6株就够了。

六、长豇豆,它富含粗蛋白质、粗脂肪和多种氨基酸以及丰富的矿物质、维生素。有理中益气、补肾健脾之功效,并可治疗脚气、心脏病。种4株够了。

七、西红柿,因为含有丰富的维生素A和胡萝卜素,可以改善视力。番茄红素,能够降低皮肤对于紫外线的敏感度,预防皮肤被阳光晒伤,美容养颜。还可以减肥,因为热量很低,含有

丰富的膳食纤维,能够促进肠道蠕动,同时还可以降血压、抗癌等功效。种3株够吃。

八、辣椒,《食物本草》中说,辣椒能温暖脾胃,如遇寒出现呕吐、腹泻、肚子疼等症状,食之效果较好。辣椒具有美容养颜功效,可改善皮肤状况。辣椒素还能加速脂肪分解,丰富的膳食纤维也有一定的降血脂作用。种3株就吃完了。

九、空心菜,具有清热解毒、降低血糖血压、通便防癌、润肤美容、增强体质的功效。一般人群均可食用,对于糖尿病、高胆固醇、高血脂患者等尤为适宜。而且它性属寒凉,凉血止血,对于便秘、痔疮、便血、尿血、鼻出血的患者有很好的辅助作用。空心菜还含有丰富的叶绿素,可以帮助人体清洁牙齿,预防龋齿的发生。种6株就足够了。

十、韭菜,相信大家对于韭菜都不会陌生,特别吃饺子的时候,韭菜鸡蛋馅的饺子是很多人的最爱。韭菜具有温中下气、补肾益阳的功效。含有纤维素能刺激消化液分泌,帮助消化,预防便秘、直肠癌、痔疮以及下肢静脉曲张等。种5株你就割不完了。

然后再选几个花盆种点葱姜蒜。你家的阳台、楼顶平台就是你的蔬菜基地,你养老、休闲、健身的快乐幸福园。

(市直 潘美兰)

中国体育彩票超级大乐透第20015期开奖公告信息
 开奖日期:2020年3月25日 本期全国销售金额:213,742,602元 本期使用第3套开奖球
 本期出球顺序:01 07 24 26 23 03 07
 本期开奖号码:01 07 23 24 26 03 07

本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金	最高奖金合计
一等奖	基本 2注	10,000,000元	20,000,000元
	追加 1注	8,000,000元	8,000,000元
二等奖	基本 42注	280,807元	11,793,494元
	追加 9注	224,645元	2,021,805元
三等奖	125注	10,000元	1,250,000元
四等奖	432注	3,000元	1,296,000元
五等奖	9,492注	300元	2,847,600元
六等奖	15,352注	200元	3,110,400元
七等奖	20,532注	100元	2,053,200元
八等奖	458,739注	15元	6,881,085元
九等奖	4,899,379注	5元	24,496,895元
合计	---	---	83,750,479元

本期一等奖奖金:10000000元(基本1注,追加1注);二等奖奖金:280807元(基本42注,追加9注);三等奖奖金:10000元(基本125注);四等奖奖金:3000元(基本432注);五等奖奖金:300元(基本9492注);六等奖奖金:200元(基本15352注);七等奖奖金:100元(基本20532注);八等奖奖金:15元(基本458739注);九等奖奖金:5元(基本4899379注)。
 本期兑奖截止日期:2020年4月15日(以公告为准)。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20035期开奖公告信息
 开奖日期:2020年3月25日
 本期全国销售金额:20,911,910元,本省(区、市)销售金额:1,661,898元
 本期开奖号码:328

本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	11,710注	962注	1,040元
组选3	0注	0元	346元
组选6	58,928注	2,406元	173元

15,926,687.92元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日期:另行公告。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第20036期开奖公告信息
 开奖日期:2020年3月25日
 本期销售金额:137,922元
 本期开奖号码:02 03 11 15 16
 本期出球顺序:02 16 15 11 03

本期中奖情况		
奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	7,666元
二等奖	282注	50元
三等奖	4,563注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日期:另行公告。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20035期开奖公告信息
 开奖日期:2020年3月25日
 本期全国销售金额:9,040,072元
 本期开奖号码:32816

本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	226注	100,000元	22,600,000元
合计	226注	...	22,600,000元

360,864,646.90元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日期:另行公告。
 本信息若有误以公证数据为准。



公益广告

勤洗手
讲卫生