

盛夏莲花池,赏荷正当时



盛夏时节,不少百姓走出家门,来到莲花池公园,享受夏日时光。据悉,公园内东、北广场等主要区域放置了几千盆形态各异的荷花、睡莲供游客观赏,并设立了科普展板 and 科普长廊,方便游客欣赏荷花风姿、了解荷花知识。

记者 巴仕铎



绿色家园美好生活

丰台区北宫镇退休干部 王金成

清代袁枚有诗曰:“春风如贵客,一到便繁华。来扫千山雪,归留万国花。”惊蛰过后春风送暖,杨柳吐翠,小区里的各种花卉竞相露出笑脸展示英姿美貌。迎春花抢先登台亮相,一簇簇长长的枝条互相交错,嫩绿的叶片衬托着鹅黄色的小花,显得分外清新艳丽。高大的海棠树上挂满粉红色的花朵,花朵吐出长长的花蕊,随风摇摆,不时有几片花瓣飘落下来,好像一幅动漫图片。樱花、碧桃、榆叶梅也一齐开苞吐艳,真是百般红紫斗芳菲。

借助建设园博园和农村棚改的大好机遇,东河沿村1400户村民告别了脏乱狭窄的旧村庄,住进了盛德东兴小区,村民的生活完成了本质上的飞跃。近几年党和政府的一系列惠民政策开花结果,农民养老金逐年增加,大病报销比例大幅提升,劳动技能培训、残疾人救助使广大村民得到了巨大实惠。随着时代进步,大家在物质生活丰富的基础上开始追求精神生活,走进绿水青山观花赏景成为一种时尚。

前些年我们家乡没有一处像样的公园,春季赏牡丹去北京植物园,秋天赏红叶去香山、八达岭。在绿水青山战略指引下,大绿化工程成效显著,园博园等十几座公园雨后春笋般展现在家乡的大地上。我们在家门口就能观花赏景,见到了许多名贵花卉。

4月下旬的一天,我在小区里散步,遇到几位女同志聚在一起准备结伴去园博园赏牡丹。都是老街坊,又是同龄人,架不住她们的劝说,也加入了游园队伍。

走进园博园3号门的牡丹园,只见红一片、紫一簇、粉一团,一朵朵牡丹雍容华美,色彩艳丽。还有一种花瓣红白相间的花朵更显得新奇鲜嫩,硕大的花冠上花瓣层层叠叠娇艳饱满,一片片叶子油光水绿像枫叶又像手掌。牡丹园的甬路上摆了十几支长枪短炮,摄影爱好者正在专心致志拍摄宝贵画面。我的几位伙伴在牡丹花丛中不断变换姿势,选取背景,按下快门,在我的帮助下,她们得到了满满的收获。有一位女生用脸庞贴着一朵紫红色的牡丹让妈妈给留影。我猜测此时此刻妈妈正在祈祷希望女儿像牡丹一样美丽、高雅、华贵、吉祥。

回来的路上,我问几位伙伴下次什么时间来赏花?一位伙伴答道:“4月牡丹艳,5月芍药鲜,玫瑰月季看半年。”看来这几位是长年一起旅游的伙伴,按时令风景有目标地组织游园。和她们聊天中了解到,小区里老年人经常三五结伴组织旅游活动,春季

踏青赏花、看牡丹,夏天北宫避暑饮山泉,秋日采摘大枣赏彩叶。有许多老人去过黄河壶口瀑布、都江堰、玉龙雪山,还去过长沙橘子洲头瞻仰毛主席的巨型塑像。

当天晚上,我在微信上和朋友们交流赏牡丹的照片,一位街坊说:“咱们家乡最棒的牡丹园就属北宫了。”为了满足好奇心,第二天上午又到了北宫看牡丹,到了狼坡顶脚下的一处牡丹园。第一眼就看到这里的牡丹显得花冠硕大,花瓣厚实,我又开手指量了一下,花朵的直径有20厘米以上,花朵大得出奇。园艺工人告诉我们这里地势好,避风、向阳、土质好,所以比一般的牡丹花朵更大、花期更长。

在花园甬路上有几位学生铺开画板正在认真写生,作画,几位老人一边散步一边作着深呼吸,一群娃娃在追逐嬉闹,小鸟在树上飞来跳去吱吱鸣唱,牡丹色彩缤纷在微风中摇曳,阵阵芳香沁人心脾。好一幅浑然天成人与自然和谐相处的水墨画卷。

回来的路上遇到几位街坊,聊起家乡的变化一个个神采飞扬。一位长者说:“咱们家乡以前是穷山秃岭荒沙滩,党中央绿水青山的战略指导我们把家乡改造成了绿色家园。一串串惠民政策使我们安居乐业生活美满,咱们这一代人太幸福了!”又一位接着说:“咱小区里老年人的生活真是丰富多彩,有的参加老年合唱团,舞蹈队常年排演节目,或去外边演出。还有几拨人参加太极、武术锻炼项目。年纪轻一点的组织骑车、爬山、打球等活动,做梦也没想到能过上今天的好日子。”又一位老者说:“咱们得珍惜今天的幸福生活,好好教育儿女,祖祖辈辈听党话,跟党走,让咱们国家和咱们小家的日子越过越红火!”



《健康素养66条》 必备知识和技能

母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的全部营养以及大量的抗体和免疫活性物质,有助于婴儿发育,增强婴儿的免疫能力。母乳喂养不仅能增进母子间的情感,还能促进母亲的产后康复。

为了母乳喂养成功,孩子出生后1小时内就开始哺乳。纯母乳喂养可满足6个月内婴儿所需全部液体、能量和营养素,因此婴儿出生后,应首选纯母乳喂养,6个月内不需要添加任何辅食。母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。

婴儿6个月起,要适时、适量添加辅食。添加辅食的原则是由一种到多种,由少到多,由软到硬,由细到粗。开始添加的辅食形态应为泥糊状,逐步过渡到固体食物。从少量开始,逐渐增加。要观察婴儿大便是否正常,婴儿生病期间不应添加新的食物。添加的食物品种应多样化,预防偏食和厌食。



补上游戏防沉迷「漏洞」

作者 张志刚

