



屋顶种满各色植物,不仅可自给自足,还可给房子降温

屋顶花园好处多

□本报记者 陈诚 宋晶

桑树、桃树、玫瑰、六月雪、樱桃……这些平常市民家中难得一见的植物,在海游镇墙里路陈建超家的屋顶上俯拾皆是。

23 年来,这座经由陈建超夫妇精心打造的“屋顶花园”,蔬菜和花卉竞相开放,不仅果实丰收自给自足,还能充当自然空调,使底下的房间冬暖夏凉。

9 月 10 日上午,记者走进陈建超家,感受屋顶花园的种种妙处。

◆屋顶,一个花园

陈建超的家是一幢 4 层的立式结构楼房,厨房、通道、卫生间和阳台的顶上都是平的。

来到楼顶,首先映入眼帘的是一片绿色。记者发现,这片约摸 50 平方米的屋顶被厚厚的一层土壤所覆盖,被分割成几块种植区,里面种植了许多高高矮矮的花草树木,颇有一番陶渊明笔下的田园风情。

“前一段时间,我们种的西红柿和青菜大丰收,家里都吃不完,还摘下一些最新鲜的送给亲朋好友和左邻右舍。”陈建超说,屋顶的蔬菜瓜果足已让他们自给自足。

由于从小生活在农村,陈建超对土地有着深深的眷恋,城市里纵然有各种便利,但远离了花园和田园,总觉得生活还是少了点什么。陈建超从 1990 年就开始倒腾屋顶花园。他会根据时令种植不同的东西。一年四季,陈建超家的屋顶都是绿油油的,一派生机勃勃的景象。

“我还种过樱桃,但可惜的是,还没等樱桃成熟,就被附近的鸟儿‘偷吃’光了。”陈建超笑着说。

◇室内,冬暖夏凉

屋顶绿化具有夏季隔热、冬季保暖的作用。根据陈建超多年的经验,夏季屋顶表层温度可以下降 30 摄氏度,室内的温度可以下降 3 至 6 摄氏度;冬天的时候则可起到保温的作用,可以使室内温度提高 3 至 5 摄氏度。记者在陈建超家中,明显感觉比在室外凉爽多了。

“每一片植物的叶子都是一把伞,他们铺开,就能遮住阳光,吸收阳

光,这样阳光就不会直接照射到屋顶,那室内的气温自然比室外低很多,我们家全年都不用开空调。”陈建超告诉记者,夏季室外高温 40 摄氏度,别人都在喊热或者为空调病纠结的时候,自己一家却在 28 摄氏度的“大自然”里怡然自得。

其实,打造这样的小型空中花园并不困难,只是将泥土一点点地运到屋顶,接着就逐渐栽培植被。“每天弄一点,用不了一个月花园就初具规模了。”老陈说,花园需要细心管理,浇水时,接通自来水,十分方便。

从当初决定建这个屋顶花园起,陈建超的妻子郑秀英就非常赞成,而且坚持日复一日劳作,她的执着和热衷给了陈建超坚持的动力。

◇劳作,一举多得

陈建超的屋顶花园就像是一个开心农场,每天都可以在上面劳作,然后等待着收获。

“我的小外甥可喜欢了,有一次

老师布置养蚕宝宝的任务,屋顶上的那棵桑树可派上了大用场。他自己动手采摘桑叶带到学校送给同学们,赚足了面子。”陈建超说,小外甥常跟着自己在屋顶干活,不仅增长了他的农技知识,还充实了他的课余生活。

在周围车水马龙的嘈杂中,屋顶上的这抹绿显得格外好看。不少邻居看在眼里,都很羡慕,有些人也开始筹划起“屋顶花园”来,住在隔壁的老汪就是其中的“追随者”。

“屋顶花园不仅可以美化环境、净化空气、改善生态效应,还可以满足人们的日常需求,提高市民的生活质量。”陈建超告诉记者,利用屋顶闲置的空间打造屋顶花园可以增加绿地面积。

“房子是家,楼顶是园,既有家又有园,这样的生活才对味。”陈建超表示,从美丽中国到美丽乡村,绿色是每个家园的守望,他愿做环保、节能、低碳生活理念的推广者和分享者,让更多人感受美好的绿色生活。



屋顶种着果树、蔬菜等

养生堂

爱护牙齿 预防牙周病

前几日,家住城关年仅 23 岁的小刘到县人民医院(中医院)口腔科就诊要求镶牙。口腔科医生检查时发现其口内的牙齿数量只剩下个位数,简直成了个“小老头”。对此口腔科专家提醒,牙周病不是小病,市民应重视。

蛀牙的危害已被市民普遍认知且重视,但牙周病却很少被市民关注。“如果把牙齿比作一棵树,那么牙周就是这棵树的水土,水土流失了,树就要倒了。”口腔科林医生说。

牙周病的患病率很高,一半以上的拔牙都源于牙周病,此类病人在该院口腔科就诊人数中也占了多数。值得注意的是,牙周病不是“小病”,甚至会影响全身健

康,导致或加剧其它疾病,如冠心病、糖尿病、肺部感染等。

“很多人有个错误观念,认为人老了就会掉牙。其实,掉牙主要是牙周病引起的,如果没有牙周病,即便老了也不一定会掉牙。但如果有严重的牙周病,就算年龄不大,也容易掉牙。”林医生说,刷牙出血是牙周病的典型症状,牙周病主要包括牙龈炎和牙周炎两类,牙龈炎如果不及时治疗,就会经常牙龈出血。早期牙周炎不及时治疗,就会发展成严重的牙周炎。发展到一定程度,就会导致咀嚼无力、牙齿松动甚至脱落。所以,建议市民每年定期做一次口腔检查,以便及早发现问题并及时处理。

那么市民应如何预防牙周病

□本报记者 陈佳 通讯员 王伯良



呢?据林医生介绍,正确刷牙是预防牙周病的重要方法,对口腔内菌斑的控制,可以防止牙龈炎和控制牙周炎。除了正确刷牙和使用牙线,用漱口水对于防治牙周病也有重要作用。

名厨教你来做菜

黄豆猪脚冻

□本报记者 吴伟楠

●名厨名片

李金贤,中级厨师,从事厨师行业 8 年,现任新大华酒店冷菜间厨师。



【菜名】黄豆猪脚冻

黄豆猪脚冻是新大华酒店的特色凉菜,点击率很高。据李金贤介绍,这道菜不仅富含蛋白质、氨基酸和多种矿物质,还含有能美容养颜抗皱肌肤的胶原蛋白。既能提高人体免疫力,增强体质又能美容养颜。

【材料】

猪脚一只、水发好的黄豆 2 斤、琼脂 200 克
盐、味精、蚝油、料酒

【操作】

1、将猪脚切成段子,焯水,去

杂毛;

2、猪脚和黄豆一起放入高压锅里,加水,倒些料酒,小火烧一个半小时;

3、捞出,将猪脚去骨,再与黄豆一起放入锅中,加入琼脂、盐、味精、蚝油(依个人口味加量)烧 5 分钟;

4、然后倒入固定的容器中,冷却后放入冰箱两个小时,就可以食用了。

【美味小贴士】

猪脚焯水的时候也可以加些料酒,然后用流水冲洗两次,可去除猪蹄的腥味。

马大嫂支招

教你挑选鲜枣

□本报记者 陈诺

一日食三枣,红颜不显老。眼下,各个水果店、超市都摆满了熟透的鲜枣。“昨晚买的枣子看起来很饱满,结果吃起来却不脆。”家住县城文化路的小张郁闷地说道。如何挑选又甜又脆的鲜枣呢?

不少市民在购买枣子时发现,有些枣子颜色发黄,有些则发青。“一般来说,颜色发黄说明枣子成熟度高,颜色发青则说明成熟度低。成熟度和新鲜度较高的鲜枣,皮色紫红,颗粒饱满且有光泽,如皮色青绿又没有光泽,则为生枣。”在县城丹峰菜场附近经营水果店的吕阿姨介绍说,另外枣子一般都会布有红斑,“真正熟透的枣子红斑分布是不均匀的,通常红斑呈

点状散开,而不成熟的枣子则红斑分布均匀。”选购鲜枣应注意品尝,尽量挑选八成熟的枣品尝,如口感松脆香甜,可判定为较好的品种。

“如果枣子表皮过湿或有大小不同的烂斑,一般可断定为是浇过水的枣,这种枣不易久存。另外,值得注意的是捂红的鲜枣,这种枣与自然成熟的鲜枣的枣红色不同,成熟鲜枣红中有光,而捂红的鲜枣缺光泽且发暗,并带褐色。市民在购买时要注意。”吕阿姨说。

另外,市场上有一种冬枣个头较大,是普通枣子的 2 至 3 倍,肉较多,核较小,但水分过少,就像市民小张买的枣子一样;而小冬枣虽个头小,但水分多,吃起来更脆甜。

家有宝宝

少让陌生人接触宝宝

□本报记者 陈玲玲

“前两天在一家饭店吃饭,有个女服务员过来握着妞妞的小手玩,后来还想要抱抱她。”谈到自家的宝宝被陌生人摸来摸去,妞妞妈很是困扰。“孩子总是喜欢吃手,被别人摸来摸去,细菌恐怕都要被吃进肚子里了。”

记者调查发现,不少家长们同样面临像妞妞妈这样的难题。快半岁的糖糖长得胖嘟嘟的,也经常被周围不太熟悉的阿姨们摸手摸脸。糖糖妈无奈地表示,“有的时候不知道该怎么拒绝,直接说吧,怕大家都尴尬,不说吧,又怕对方有传染病。”

对于自己不熟悉的人,妈妈们不敢随便将孩子给他们接触,除了担心不卫生外,她们更担心孩子被抢被骗。“抢孩子骗孩子的

新闻听得多多了,肯定得多留个心眼。”

那在生活中如何有效应对这些陌生人呢,几位宝妈们分享了她们的经验。家住 湮浦的小远妈妈告诉记者,自己会直接跟对方说“孩子认生,别人抱他会哭”,此时多数人都识趣作罢。“其实,六个月以后的孩子都开始认得亲人了,陌生人抱时自然会哭。”家有八个月大孩子的生生妈妈告诉记者,“看见儿子脸上有情绪变化,马上顺水推舟拒绝陌生人的抱抱。”

此外,聊天时拉开一定距离,也不失为一个妙招。家住大湖塘新区的仔仔妈妈介绍,“平常带孩子出去和别人聊天,一般都不会站得太近,会站在别人手臂够不到的地方,这样即使他人想摸也得走上前一步,让你有足够时间应对。”