

花木社区报

SHANGHAI COMMUNITY NEWS



扫描二维码
关注“上海社区发布”
官方微信公众号



扫描二维码
关注“花木周到”

自 / 家 / 门 / 口 / 这 / 点 / 事



花木街道党工委 联合出版

春风十里不如你来

2019世纪公园春季花之旅开幕

□记者 蒋帆帆

“2019世纪公园春季花之旅”已于3月25日正式开幕。即日起,市民可入园赏花,饱览油菜花、樱花、琼花等众多花卉。本次花之旅将持续两个月。

纷飞樱花

每年春季,樱花必定是世纪公园的一大亮点。目前,世纪公园的樱花正进入最佳观赏期。园中樱花岛四周环水,竹柳相伴,景致浪漫。

据了解,樱花岛于2013年建成,地处公园中央的半岛区域,岛内有1000多株各色樱花,其中90%是先花后叶的中国樱花品种。

樱花花期:4月1日前后(花期7-15天)

观赏地:樱花岛,位于鸟岛区域和竹林



浪漫油菜花



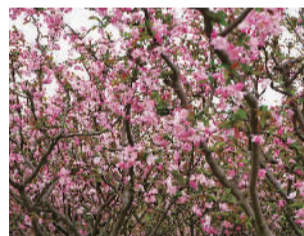
今年,世纪公园在乡土田园区分别种植了20000平方米的油菜花田,是中心城区内相当具有规模的一片油菜花田。

畅游在金黄色的海洋中,寻找各种色彩斑斓的景色。抑或是什么都不做,在观景台上静静欣赏着这壮观的油菜花田,也必

定不负此行!

油菜花花期:3月下旬—4月下旬

观赏地:乡土田园区(近三号门)



春游赏花注意事项

●1.注意换季保暖

“乍暖还寒”时,天气变化无常,时冷时热,时风时雨。因此,最好提前取得出游目的地的气象资料,出游时的穿着以轻便暖为宜,并随身携带保暖外套。骑行登山,体力、热量消耗不同,要随时注意衣服的增减。春季是感冒的多发季,这个时候运动会加重病情,所以感冒的朋友应注意多休息,等痊愈了再出游锻炼。

●2.预防花粉过敏

春天百花争艳,要注意预防花粉过敏。首先要找准过敏源,最好先到医院进行检查,查出自己的过敏源,如果没有进行过彻底的脱敏治疗,在选择春游地点应尽量回避有花之处。出游前可事先服用抗过敏药物,户外活动时不要近距离“拈花惹草”,不要在草地上睡觉,不要

用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触,以免过敏现象发生。

●3.防止昆虫叮咬

春天是万物复苏的季节,也是各种昆虫滋生的季节,如果你不慎被昆虫叮咬,切莫置之不理,更不可搔抓,而应立即涂擦风油精或皮炎平等糖皮质制剂,被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

●4.击退春困烦恼

“春困”是常有的感受。那是因为冬季人们室内活动较多,身体各器官的功能都处在一个较低的水平。经过了这样一个运动“低潮期”,人体肌肉松弛,中枢神经、内脏系统的功能比夏秋季降低,韧带较硬,容易受伤。因此,春季锻炼首先

要把握适度的原则,以恢复人体机能为主要目的,不能盲目追求运动量。

●5.时刻注意防晒

春光中的紫外线没有我们想象中那么温柔,它会潜入人体直接暴露的肌肤,面部皮肤被太阳晒得绯红发热,千万别用冷水洗面,应该让皮肤休息一会儿再用温水洗。

另外,春季皮肤容易脱水,嘴唇和手足容易干裂开口,面部易起皱纹,甚至出现头晕眼花。要及时涂抹防晒用品,但不要化妆,因旅行中很容易出汗,很容易引发毛囊炎或化妆品感染。

●6.注意饮食安全

观赏途中应尽量做到规律饮食,切忌暴饮暴食,以免引起肠胃不适。园区食品来源复杂,应选择有卫生部门监督的正规饮食餐点就餐。

