



游花海

桃花红、梨花白、  
樱花粉、连翘黄……

# 云想衣裳花想容 春风拂槛露华浓

“赏花吃花行”活动圆满举行,近百人同游花海

□记者 王振华 文图



赏美人梅

## 1 “这叫什么花”

“这花儿可好看,叫什么名字来着?”

“去年,我在这一片花儿下照过相,别人问我这是什么花,我说是小粉花,结果被嘲笑了一个春天。”

听着两名读者的对话,沈改霞忍不住笑了。她告诉大家,这是美人梅,是梅花与红叶李杂交而成的。美人梅的花瓣很多,浅紫色的花开在没有长叶子的枝条上非常漂亮,花儿就快落了,没来得及与美人梅合影的,赶快来吧。

继续往前走,是一片红叶李,介绍红叶李时沈改霞不忘回顾前面讲到的知识:

“美人梅就是梅花与这种树杂交而成的。”红叶李在每年3月开花,叶子会由鲜红逐渐变成紫色,是既能观花又能赏叶的树,而且红叶李自身特别干净,不产生生长垃圾,有耐污染的特性,还是特别好的行道树。

“说到行道树,还得说说这个望春玉兰。”继续前行,我们到了几棵玉兰树边。沈改霞说,望春玉兰开花很早,每年2月底就开了,新区望春门街道路两边种的树,就是这种望春玉兰,它的花蕾在中药里叫作辛夷,能散风寒、通肺窍,对治疗头痛、感冒、鼻炎等有特殊疗效。



听专家讲课喽

### ●受访专家:

沈改霞 隋唐城遗址植物园高级工程师  
王朝霞 郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任

3月25日上午,《健康周刊》3月健康行的压轴活动——“赏花吃花行”在隋唐城遗址植物园举行,近百名读者参与了此次活动。在赏春花的同时,大家也学到了不少跟花儿有关的健康知识。

## 2 “是花,也是药”

“很多花儿都能入药,百草园里几乎每种植物都有药用价值。”说着,沈改霞带我们到了百草园。这些“明明可以靠颜值,却偏偏要靠才华”的植物,您都认识吗?

**三七:**我们叫它田七,李时珍叫它“金不换”,是中药材中的一颗明珠,它的茎、叶、花均可入药,具有散瘀止血、消肿去痛的功效。

**冬凌草:**名字因外貌而得,它全株结满银白色蝶状冰凌片,随风摇曳,日出后闪闪发光,非常漂亮。全株都有药用价值,具有清热解毒、消炎止痛、健胃活血的功效。

**杜仲:**植株高大魁梧,高可达20米。杜仲的干燥树皮,味甘、性温,有补益肝肾、强筋壮骨、调理冲任、固经安胎的功效。

**连翘:**貌似与迎春花撞脸,都是早春开花的灌木,远远望去满枝的金黄,但是连翘比迎春花更有“内涵”:连翘具有清热、解毒、散结、消肿的药用价值。



留下最美时刻

## 3 巧吃花,学养生

最后,随队的营养专家王朝霞给大家介绍了关于吃花的知识。

我国自古以来就有药食同源的说法,很多花儿既能入药,也能当食物来吃。花儿呈现出五彩缤纷的颜色,主要归功于它所含的一种叫作花青素的物质,花青素是一种强有力的抗氧化剂,它能够保护人体免受自由基的损伤,还能够增强血管弹性,改善循环系统和增进皮肤的光滑度,抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性。另外,新鲜的花儿中维生素C的含量高,维生素C不仅能增强人体免疫力,而且还可以使皮肤黑色素沉着减少,从而减少黑斑和雀斑,使皮肤白暂。