

手作食趣

立秋后做这些美食 越吃越美

立秋后天气干燥,皮肤容易缺水、暗沉。饮食应以润燥、养肺、补气血为主,推荐以下几款可以美容的美食,简单易做,坚持吃皮肤水嫩、气色红润,绝对越吃越美,赶紧试试吧!

红枣山药粥(补血养胃)

功效:健脾养胃、补气血
食材:大米100g、山药1根、红枣8颗、桂圆10g、红糖适量
做法:
1. 山药去皮切块,红枣去核,大米洗净。
2. 所有材料放入电饭煲,加适量水,煮至黏稠。
3. 出锅前加红糖调味,增加口感。
小贴士:山药含黏液蛋白,能增强皮肤弹性!

黑芝麻核桃糊(乌发润肤)

功效:补肾乌发、抗衰老
食材:黑芝麻50g、核桃仁30g、糯米30g、冰糖适量
做法:
1. 黑芝麻、核桃仁放入干锅,小火炒香。
2. 所有材料放入破壁机中,加500ml水打成糊。
3. 倒入锅中煮开,加冰糖调味。
小贴士:黑芝麻富含维他命E,防脱发、抗氧化!

银耳百合莲子羹(润肺养颜)



功效:滋阴润燥、美白嫩肤
食材:银耳1朵、百合20g、莲子15g、红枣5颗、枸杞10粒、冰糖适量
做法:
1. 银耳泡发后撕成小朵,百合、莲子提前浸泡1小时。
2. 所有材料(除枸杞外)放入砂锅,加适量清水,大火煮沸后转小火炖40分钟。
3. 最后加入枸杞、冰糖,再煮5分钟即可。
小贴士:银耳富含胶质,长期喝会使皮肤更水润!
来自网络综合

锦囊

超实用旅游小妙招

无论是短途出行还是长途旅行,掌握一些小窍门但超实用的小技巧,能让你的旅途更顺利、更省钱、更舒适!聪明旅行,轻松省心!

行前准备篇

1. 用旧隐形眼镜盒分装护肤品,小巧便携,不占空间,还能防漏。
2. 带几个折叠衣架:酒店衣架不够用,折叠衣架不占地。
3. 袜子卷内衣:把内衣、袜子等卷在一起,节省空间还防变形。
4. 用吸管装首饰:项链、耳环等塞进吸管,避免打结。
5. 保鲜膜封瓶口:护肤品、洗发水等先盖一层保鲜膜再拧紧,防漏!
6. 手机壳里藏现金:应急备用,防止钱包丢失后身无分文。
7. 扫描重要证件:护照、身份证等拍照存云端,万一丢失可快速补办。
8. 下载离线地图:Google Maps、百度地图提前下载,没网也能导航。
9. 带几个空塑料袋:装脏衣服、湿泳衣,还能当临时垃圾袋。
10. 带一根橡皮筋:绑在酒店水龙头上,自制“防溅水装置”。

住宿篇

11. 用手机检查隐藏摄像头:关灯后打开手机摄像头,如有红点可能是偷拍设备。
12. 烧水壶煮袜子消毒:应急时可用(但建议先煮一壶水倒掉再煮袜子)。
13. 用浴帽套鞋子:避免弄脏行李箱。
14. 门把手上挂杯子:如果有人试图开门,杯子掉落会惊醒你。
15. 用毛巾堵门缝:防止走廊光线和噪音干扰睡眠。

交通篇

16. 飞机选座技巧:想安静?选机翼附近(引擎噪音小)。想宽敞?选紧急出口排(但需能协助空乘)。
17. 高铁座位充电口位置:复兴号:每排座位都有。和谐号:一般在前排座位下方或窗边。
18. 行李丢失快速找回:在行李箱内放一张联系方式纸条,方便与机场联系。
19. 防晕车小技巧:
来自网络综合

坐车前吃姜糖或闻橘子皮。
按内关穴(手腕内侧三横指处)。
20. 租车检查技巧:
录视频记录车况,避免还车时产生纠纷。
检查油桶、轮胎、划痕等,并让工作人员确认。

省钱篇

21. 机票便宜时段:
周二下午、周三凌晨票价最低。
22. 酒店比价技巧:
同一酒店不同平台价格可能不同,多用携程、飞猪、Booking做对比。
直接打电话给酒店问“今日特价”,可能比网上更便宜。
23. 免费升舱小技巧:
生日或蜜月旅行时可礼貌地询问值机柜台。
24. 景点门票省钱:
学生证、导游证、老年证等可能有折扣。某些城市有旅游联票(如巴黎博物馆通票)。
25. 机场免费饮水:过安检后找饮水机,不用买高价矿泉水。

饮食安全篇

26. 防食物中毒:
避免吃生冷海鲜(除非在高档餐厅)。用酒精湿巾擦餐具(尤其是东南亚国家)。
27. 点菜避坑:
先查当地必吃榜,避免被出租车司机拉去“宰客店”。
看餐厅是否有本地人在吃,避免专坑游客的店。
28. 应急解酒:
喝蜂蜜水或椰子水以缓解宿醉。
按合谷穴(虎口位置)减轻头晕。

安全应急篇

29. 防偷技巧:
背包放前面背,手机用挂绳,钱包放内袋。
在人多的地方(如欧洲地铁)手按包,防扒手。
30. 紧急联系方式:
保存中国领事馆电话+当地报警电话。
下载翻译软件(如Google翻译),关键时刻沟通。

来自网络综合

桃源科普

炎陵桃源洞 国家级自然保护区 多花兰 国家二级保护野生植物



图片来自中国植物图像库 徐克学 摄

多花兰:花多又美,艳丽高洁

金水

多花兰为兰科兰属附生植物,别名:蜜蜂兰。被子植物单子叶植物纲被子目兰科兰属,该物种列入我国《国家重点保护野生植物名录》——II级,列入《华盛顿公约》(CITES)——附录II,列入《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》(IUCN)——易危(VU)。多花兰(Cymbidium floribundum Lindl),是我国特有的珍稀地生兰,与其他兰花相比,其最显著的特征就是“多花”,一棵可开数十朵,蔚为壮观。花瓣艳丽高洁看似小巧,实则优雅而古典。

生长环境

多花兰主要分布于中国、印度等亚洲国家。生于海拔100米—3300米的林中或林缘树上,溪谷旁透光的岩石上或岩壁上,或石缝沉积的腐殖壤土之中,有机质含量较高,pH值一般在4.5—5之间,多兰性喜阴,怕阳光直射,喜湿润,忌干燥,喜肥沃,富含大量腐殖质的微酸性沙壤土。

形态特征

假鳞茎近卵球形,长2.5厘米—3.5厘米,宽2厘米—3厘米,稍压扁,包藏于叶基之内。叶通常5—6枚,带形,纸质,长22厘米—50厘米,宽8毫米—18毫米,先端钝或急尖,中脉与侧脉在背面凸起(通常中脉较侧脉更为凸起,尤其在基部),关节在距基部2厘米—6厘米处。花萼自假鳞茎基部穿鞘而出,近直立或外弯,长16厘米—28厘米;花序通常具10—40朵花;花苞片小;花被密集,直径3厘米—4厘米,一般无香气;萼片与花瓣红褐色或偶见绿黄色,极罕灰褐色,唇瓣白色而在侧裂片与中裂片上有紫红色斑,褶片黄色;萼片狭长圆形,长1.6厘米—1.8厘米,宽4毫米—7毫米;花瓣狭椭圆形,长1.4厘米—1.6厘米,萼片近等宽;唇瓣近卵形,长1.6厘米—1.8厘米;侧裂片直立,具小乳突;中裂片稍外弯,亦具小乳突;唇盘上有2条纵褶片,褶片末端靠合;蕊柱长1.1厘米—1.4厘米,

略向前弯曲;花粉团2个,三角形。蒴果近长圆形,长3厘米—4厘米,宽1.3厘米—2厘米。花期4—8月。
多花兰的根及根茎可入药,有润肺止咳、清热利湿的功效,假鳞茎可以治疗一些疾病。而且其花颜色艳丽,花姿优雅,所以具有极高的观赏价值,可盆栽供室内观赏。

濒危原因

生境破坏:原生常绿阔叶林面积锐减、异常气候影响开花结果;
过度采挖:单株繁殖周期长、种群恢复困难、园艺市场需求旺盛、民间采挖现象屡禁不止;
繁殖障碍:种子自然萌发率低于万分之一、人工繁殖技术要求高、幼苗生长缓慢,需5—7年才能开花。
因以上生态环境的退化,以及人为直接采挖等多方面原因,导致多花兰濒危。如果您在野外看到这种野生多花兰,希望不要采挖,不要破坏。多花兰承载着深厚的文化底蕴和重要的生态价值。保护多花兰,不仅是对一个物种的拯救,更是对中华兰文化的延续。

相关链接:

2025年2月,湘西州吉首市检察院办理了一起危害国家重点保护植物刑事附带民事公益诉讼案。当事人龙某某因擅自采挖国家重点保护植物春兰、多花兰等,被公安机关查获并移送审查起诉。吉首市检察院以涉嫌危害国家重点保护植物罪对龙某某提起公诉,龙某某被依法判处有期徒刑三年,缓刑四年,并处罚金人民币五千元。同时,检察机关充分发挥公益诉讼检察职能,认为龙某某的行为破坏了野生植物资源和生态环境,损害了社会公共利益,依法要求其承担生态环境损害赔偿等民事责任。
(来源:“吉首检察”微信公众号)
资料来源:植物智



与悟空的 天庭奇幻游

九方小学五(1)班 黄笑笑
证号:X2024120300056 指导老师:陈康琳
周六,我正沉浸在《西游记》的世界里,心想:要是孙悟空能带我去天庭玩一玩就好了。正想着,突然“轰隆”一声,天花板破了个大洞,一只脚踏筋斗云、手拿定海神针、头戴紧箍圈、身穿黄金甲的猴子出现在眼前,我一看,原来是孙悟空!
他笑着问:“小孩,想不想去天庭玩玩?”我连连点头,像小鸡啄米似的。说罢,他唤出筋斗云,带着我直奔天庭。
第一站是太上老君的炼丹房。里面摆满了各种丹药,孙悟空介绍:“这些丹药药性不同,有的能让人长生不老,有的能让人刀枪不入。一会儿我让老君每种给你拿5颗,带回去给人,留作纪念。”
接着,我们来到蟠桃园。桃树上挂满又大又粉的桃子,我麻溜地爬上树,摘下一个又大又圆的,迫不及待地咬了一口,哇!又甜又多汁,我不由得又摘了好几个。可桃子太大,活像粉色足球,我只能捧在手里。孙悟空说:“吃了蟠桃,能让你拥有不死之躯。”我一听,高兴地蹦了起来。
最后,我们来到王母娘娘的蟠桃会。我蹦蹦跳跳坐下,等上菜时,我对神仙们说:“诸位,咱们一起用手机合影吧!”他们凑过来,我拍完给他们看。他们见手机里有个和自己长得一样的人,以为是能吸走魂魄的法器,吓得惊慌失措。我忙解释:“这是现代的高科技产品。”他们听后,都目瞪口呆。
宴会结束,孙悟空说:“小孩,再见!”一道金光闪过,刺得我睁不开眼。等金光消失,我发现自己又坐在了书房里。
这真是一次奇妙到极致的旅程!

夕阳

实验小学四(1)班 周雅琴
证号:zz2025021400007

有一种红,
叫作自然红,
它红得美丽,红得亮,
红得闪,红得耀眼。
夕阳给人一种美好的感觉,
也许它的颜色太温暖,
也许它的形状很美丽,
也许它的光芒在守护你,
也许它那神秘的力量吸引着你。

夕阳,
我爱你,
爱你的红,爱你的自然,
我已深深地被你吸引!

我的梦想

美的学校二(1)班 黄嘉睿
证号:zz2025012100036 指导老师:谭金玲

我长大后想成为一名光荣的人民解放军战士。
观看电影《长津湖》后,志愿军战士的形象深深烙印在我心中。冰天雪地间,他们身着单薄衣物,啃着硬如石头的冻土豆,却依然坚守阵地,与敌人展开殊死搏斗。他们为了保卫祖国,不让家园再遭侵略,让百姓能过上安定生活,不惜以生命为代价,这种无畏牺牲、捍卫祖国的精神,如重锤般深深敲击着我的心。
从那时起,我便下定决心,要好好学习、强健体魄。课堂上,我全神贯注汲取知识;课后,我积极锻炼,跑步、跳绳、打球,不放过任何提升自己的机会。因为我明白,只有具备扎实的知识和强健的体魄,才能在未来更好地履行军人的职责。
我坚信,只要坚持不懈地努力,总有一天,我能穿上那身象征着荣耀与责任的军装。当我身着军装,昂首挺胸地站在国旗下,那将是多么令人骄傲的时刻!我将以实际行动,为保卫祖国、守护人民的安全贡献自己的力量,让青春在为祖国和人民的奉献中绽放绚丽光彩。

教育·星少年

古人的闲暇娱乐时光

株洲市二中G2207班 肖泽鹏
证号:zz2025070100002 指导教师:邱婕

在物质高度发达的当下,人们借助高科技的娱乐方式层出不穷。可生产力尚不发达的古代,人们又是如何消磨闲暇时光的呢?
其实,早在秦汉,古人就拥有丰富的娱乐生活。首当其冲的是音乐与舞蹈,这是贯穿古今的娱乐形式,在古人生活中占据重要地位。秦汉宫廷设有专门的乐舞机构,《汉书·礼乐志》记载:“武帝定郊祀之礼……乃立乐府,采诗夜诵,有赵、代、秦、楚之讴。”汉武帝时,不仅中原乐舞盛行,还引入了西域的“胡乐”“胡舞”;民间百姓则在节庆或聚会时表演《巴渝舞》《踏歌》等民俗歌舞,形式活泼多样,可见古人对乐舞也追求新颖。
除歌舞外,角抵与百戏也是古人娱乐生活的重要组成部分。角抵类似摔跤,起源于战国,汉代宫廷常举办大型角抵表演彰显勇武,民间也钟爱这种规则简单又充满激情的项目。百戏囊括各类杂技表演,张衡《西京赋》描绘其盛况:“鸟获扛鼎,都卢寻撞……走索上而相连。”场面琳琅满目,令人惊叹。
古人还热衷参与度更高的活动。秦汉时六博戏和蹴鞠风靡一时。《史记·滑稽列传》载:“若乃州闾之会……六博投壶。”其形式堪称古代“桌游”。被称为足球起源的蹴鞠,在军队和民间广为流行,《史记·卫将军骠骑列传》记载了霍去病组织蹴鞠比赛的事迹。
当然,古代不同阶层的娱乐方式有差异。上层统治阶级有专属项目,狩猎尤为热门,秦汉皇室常举行大型狩猎活动,汉武帝更是热衷;围棋、投壶、行酒令等高雅娱乐也颇为流行。民间最热闹的当属节庆与社戏,春秋社日时的歌舞、竞技表演,以及汉代已有的正月十五燃灯习俗,都为平民生活增添了亮丽色彩。
回望古人的娱乐生活,其形式多姿多彩且独具特色。这些活动勾勒出一幅幅鲜活的古代生活场景,让我们感受到古人并非史书中的冰冷字符,而是渴望娱乐放松的鲜活个体。

铭记历史 吾辈当自强

——观《南京照相馆》有感

醴陵市实验小学1908班 丁若曦
证号:zz2025070200012 指导老师:张敏玲

相信大家都看过《长津湖》《八佰》《志愿军:存亡之战》等红色革命电影。近期热播的《南京照相馆》却让我感触最深。前几天,我和爸爸去观看,它如尖刀般刺痛我内心。影片将我带回战火纷飞的时代,让我对历史理解更深,心情久久难平。
该片以照相馆为背景,借青年苏柳昌的视角,带我们深入了解那段每个中国人都不能忘却的抗战惨痛历史。苏柳昌本是普通邮递员,南京沦陷时,他和众人一同逃亡。被日本人追杀逮捕时,因日本人急需会冲洗照片的人,不会的他为活命,冒充吉祥照相馆工作人员应了下来。
在吉祥照相馆,苏柳昌翻找东西时发现躲藏在柜子里的金老板,未暴露他。日本人走后,他得知金老板一家躲藏在地下室且能洗澡时,便请金老板教会自己技术,靠给日军洗照片保住性命。这帮原本只想在乱世苟活的人,冲洗相片时发现了日军屠城的诸多罪证。这些照片如闪电划破黑暗,他们看到日本人的残忍,暗暗决定要揭露暴行把证据运出去,让真相公之于众。
影片将南京大屠杀的残酷、日本人的伪善以及遇难同胞的无助展现得淋漓尽致。有个画面让我悲愤不已:日本人把战战兢兢的无辜百姓赶到长江边,随着军官一声令下,机枪肆无忌惮地疯狂扫射,手无寸铁的人们纷纷倒下,长江很快被鲜血染红。我仿佛感觉自己的脸和心都在流泪,仿佛听到了逝去灵魂渴望和平与生活的诉说。
更气的是,日军摆拍“亲善”照片粉饰暴行,还给真实屠杀照片加盖“不许可”外传印章掩盖真相。影片在揭露侵略者丑恶嘴脸的同时,也凸显出中国普通群众的善良与爱国之心。
走出电影院,看到如今没有战争、没有血腥,宁静美好的生活,我深知和平来之不易,需每个人努力维护。只有和平,国家才能繁荣,人民才会幸福。



一间属于 自己的房间

株洲市二中附属小学五(10)班 刘宸西
证号:X2025010900008 指导老师:吴芸

在这纷繁世界,有个不起眼的“角落”,藏着一间温暖小屋——我的房间。
或许,初见它的人,不会觉得它有何独特,甚至称不上宽敞明亮、装饰精美。确实,房间里没有大床、电脑,墙面也一片空白。但在心中,它有着非凡意义。
两年前,我们搬进新家,离学校更近,意味着我渐渐长大,妈妈便为我安排了这间专属卧室。
房间不大,甚至有些狭小,却摆满我心爱之物:草莓熊玩偶、一套桌椅、一个书柜、一个衣柜,还有一张舒适小床。其中,书柜和小床最让我珍视。周末午后,我常坐在书柜旁,捧着《红楼梦》似懂非懂地读。书柜虽小,却承载着我对知识的渴望、对阅读的热爱。那张床,是我的至宝,是温暖的“避难所”。它安于房间角落,不显眼,却满是温暖。
这间小屋,虽不大,却与床“并肩作战”,“拯救”我无数次。
记得一次,我在阳台赏花,天色突变,一道道闪电划过眼前,紧接着是震耳欲聋的轰鸣。我吓得大脑空白,只想退回房间。冲进房间,锁好门,封好窗,雨声渐小,雷声仍隐约可闻。我学着电视剧里的人,环顾四周,努力让自己冷静。望着窗外电闪雷鸣,小房间如“避难所”,给我无尽安全感。我打开暖气,小屋瞬间暖烘烘的。灯光有些昏暗,可我的心亮堂堂的。有了小房间陪伴,外界再灰暗、天气再恶劣,我都不害怕。
我的房间,我的专属小世界,不断鼓励、激励我。或许,大千世界有无数华丽有趣的房间,但在我心中,我的房间最好。它虽不华丽富贵,也不宽敞明亮,却陪伴我历经成长的酸甜苦辣,守护我心中的日月星辰。它如此亲切、重要。
我爱我的房间!



责任编辑:蒋胜金