

长沙枫叶渐红 月底看层林尽染

本报赏枫指南:除了岳麓山,还有四个好去处

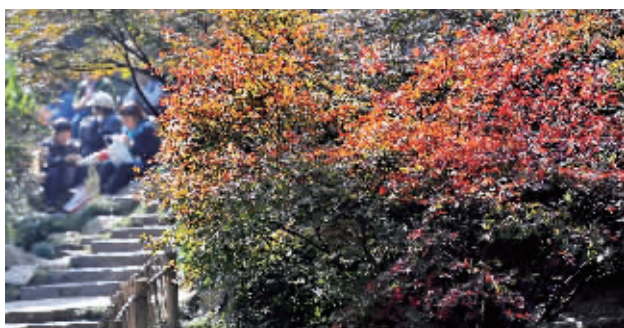
本报11月13日讯 仿佛一夜之间,岳麓山上的部分枫叶争奇斗艳地变红了,从爱晚亭到翊武亭,再到麓山寺,这些鲜艳的彩叶将岳麓山点缀得分外妖娆。岳麓山景区工作人员介绍,预计本月底或下月初,将会迎来“漫山红遍,层林尽染”的最佳观赏期,喜欢红枫的市民可不要错过啦。

13日上午,尽管不是周末,岳麓山仍是人流如织。头上,是被暖阳照耀得通透透明的各色枫叶,脚下,是五颜六色的纷飞落叶,而眼前,则是一簇簇的绯红。看红枫、登高……游客徜徉在爱晚亭。不少人还拿出了相机,不停地变化角度,把枫叶的千姿百态收纳其中,或为家人、朋友在枫叶林下留下最美的纪念。

岳麓山景区园林经营公司副经理李滨志介绍,岳麓山上共有枫树几万株,其中大部分是枫香,另有北美红枫、挪威枫、鸡爪枫等上百株进口枫树。

从爱晚亭拾级而上,经放鹤亭、半山亭、麓山寺、蔡锷墓、黄兴墓、观光长廊至云麓宫,沿途集中分布着枫树。此外,这一路也栽有壳斗科的白栎、麻栎、樟科假死柴、银杏等秋天着色树种。一眼望去,有橙红,有桔红,有黄色,层次感极强。目前,该景区枫叶染红率在30%左右,其中爱晚亭、白鹤泉至麓山寺枫叶树的染红率比较高,是比较理想的观赏地点。

据李滨志介绍,想看“万山红遍、层林尽染”的美景,初步估计还需等到本月底或下月初。 ■记者 陈月红



11月13日,长沙市岳麓山,爱晚亭边的枫叶渐红。记者 范远志 摄

赏枫指南

烈士公园

烈士公园有近百株枫香,目前枫叶红了30%左右,公园里的枫树主要成块地分布在烈士塔周边及南门入口水塘四周,园内其它各处也有零星分布。

南郊公园

“枫叶红了一些,但大部分还是黄色。”南郊公园绿化科有关负责人介绍,在公园内靠湘江边的一侧栽种有大片的枫香林,整个公园有100多株枫香。这个月底或下月初,这里的枫叶将可能大面积转红,供市民、游客欣赏。

园林生态园

在长沙园林生态园地湖花溪内,2009年植树节时引种的北美红枫林今年已初长成,里面有近200株红枫。园内工作人员同样表示,预计这个月底或下月初,这里的枫叶将大面积转红。

省植物园

省森林植物园除了栽种有枫香、缺萼枫香、红枫、鸡爪槭等枫树外,还有黄山木兰、中华槭、三峡槭、三角槭、麻栎、复羽叶栎等,该园彩叶植物达200多种。园内工作人员介绍,在节气的催促下,这些树种的叶子大部分已变红,目前正是最佳观赏期。



小贴士

制作树叶书签 请备好吹风和书本

枫叶和银杏等树叶形状漂亮,可以用来做树叶书签。

先收集树叶,尽量在晴天进行,不要选择残叶或被雨水淋湿的树叶,根据个人喜好,可选择银杏或红叶等树叶。先将收集来的树叶清洗干净,用吹风机吹干后,把叶子放在厚重的书里压几天,有空拿出来晒晒太阳;叶子加工好了,再准备书签背景卡,可以找自己喜欢的图片和照片,大小形状可以自己剪裁,写上座右铭或送人的祝福语或自己喜欢的诗歌,拿到文印店塑封一下,就大功告成了。

100个“80后”中,就有1个患者? 湖南比例或更高

吃咸爱辣 糖尿病盯上湖南青年

本报11月13日讯 11月14日是“联合国糖尿病日”,糖尿病的发病年龄日趋年轻化,有资料表明,北京30岁以下人群患病率已达1.3%。而专家表示,湖南人因为饮食习惯的问题,年轻化的比例可能更高。

千杯不醉,换来血糖超标一倍

“我酒量不赖,啤酒、红酒、白酒都能来,很少喝醉。”三十出头的陈先生躺在省第二人民医院的病床上,说起自己的酒量,还有点自鸣得意。

可就因为经常饮酒过度,加之常熬夜,在最近的一次体检中,被查出血糖超标,原本正常值3.9-6.1mmol/L(餐前),他却超了一倍多,达到13mmol/L。

据介绍,由于缺乏对疾病的认识,多数年轻人等到发病时才得知自己患病。

爱重口味,湖南年轻人要当心

据报道,北京30岁以下人群患病率已达1.3%,这意味着,每100个“80后”中,就有一个糖尿病患者。

“湖南年轻人患糖尿病的具体比例有多少目前并没有统计数据,但湖南本来就是糖尿病大省,糖尿病患者人数在全国都排在前列,加之湖南人重口味的饮食习惯,糖尿病年轻化的比例可能更高。”省第二人民医院内分泌科主任医师李湘介绍,她曾经接诊过一个年仅18岁的女孩,由于饮食不控制,在夜宵摊上突发剧烈腹痛,最终诊断为急性重症胰腺炎、继发性糖尿病。

“这样的例子很多,这个女孩现在仍有缺氧性脑病的表现,记忆力明显下降,这些都是糖尿病的后遗症。”李湘说。

降糖药贵,那就先从饮食做起

据最新出炉的《糖尿病经济负担调查报告》数据统计,有七成网友难以接受糖尿病治疗费用,糖尿病的治疗及血糖的监测已成为个人、家庭和政府的沉重经济负担。

等到得病时再感叹药价贵,不如从现在开始就控制饮食。

李湘介绍,预防糖尿病可以遵循以下饮食方案:

早餐:牛奶250ml或豆浆250ml;鸡蛋一个;肉包或烧卖一两。

中晚餐:米饭1-2两;两个素菜,约4-5两;一个荤菜(鸡肉、鱼肉、瘦肉、鸭肉)任选1-2两。

餐前喝清汤,用黄瓜、西红柿等当零食,少吃油脂类干果类食品。

■记者 洪雷 通讯员 刘雨滋 徐珊

候鸟过冬 东洞庭核心保护区全封闭管理

为确保湿地资源可持续利用,保护候鸟安全过冬,湖南省继东洞庭湖大小西湖及壕沟之后,日前再次启动丁字堤生态环境改造并封闭管理。至此,东洞庭湖国家自然保护区核心区域全部实行封闭管理。

位于岳阳市境内的东洞庭湖国家自然保护区,面积19万公顷,1992年被列入“世界重要湿地名录”,1994年晋升为中国国家级自然保护区,主要保护对象为湿地和珍稀鸟类。其核心区域大西湖、小西湖、壕沟及丁字堤区域,湿地资源最集中、珍稀物种最丰富,具有特殊的保护和科研价值。

东洞庭湖国家自然保护区管理局局长赵启鸿介绍,目前,保护区已对丁字堤围垸矮堤、涵闸等水毁设施进行改造,区域内安装了红外线视频监控仪,并设立专门管理站,安排专人日夜巡守。

■据新华社

2012年11月16日-18日 湖南国际会展中心(世界之窗) 第四届湖南糖酒食品交易会暨名酒团购会 2012第四届长沙国际葡萄酒、烈酒展览会

仁创·2012 11月22日-25日 湖南省展览馆 第九届湖南文化艺术展暨书画、红木展 第十届湖南珠宝玉石首饰展览会

三湘都市报 报花刊登热线 84157778 15608407778 本报目标:业务精英10名,薪酬另议