



插花创作。

一花一世界：插花中体验生活美学

在近两个月的课堂上，花艺老师带我走进了插花的世界：从形态各异的器具，到不同风格的造型，从分辨花草的生长正反向，到为每一朵花预留舒展的空间，插花带给了我奇妙的体验。

当花枝在手中高低错落排布，意外生出“远山近水”的朦胧意境时，我才懂得：插花不是简单的摆

放，而是在修剪与取舍间，体会“一花一世界”的内涵。

花的世界藏着奥妙与智慧：无论花期长短，花香浓淡，每种花都在努力地绽放，展现它们最美丽的一面。我们也应该像花儿一样，努力绽放每一天！

作者：许丽萍（50岁）江岸区台北街道桃源社区

迷迭香：当代人的疗愈良方

旧时，迷迭香以其浓郁香气为迷航水手指引归途，被誉为“海上灯塔”；如今，它依然是都市人在喧嚣与压力中寻求安宁的心灵慰藉。

在缺医少药的年代，迷迭香是珍贵的药用植物；时至今日，其用途更为丰富多元。在烹饪中，迷迭香是提味佳品——煎烤肉类时加入，可除腥增香，使肉质更加鲜美。烤制面包时，将切碎的迷迭香叶与橄榄油混合涂抹于表面，能为面包增添独特风味。亦可将迷迭香叶干燥后研磨，与盐混合制成迷迭香盐，用于日常调味。

茶饮方面，取3克新鲜迷迭香叶，搭配柠檬片与蜂蜜冲泡，静置五分钟，即可得到一杯清香醒神、

兼具镇静与利尿功效的饮品。

在香薰应用中，迷迭香精油通过嗅觉作用于大脑边缘系统，不仅能净化空气，更有提神醒脑、增强记忆之效，有助于缓解高强度工作带来的头皮紧绷与头痛不适，特别适合脑力劳动者放松身心。使用时，只需将萃取的迷迭香精油加入香薰机，即可享受其带来的清新氛围与专注力提升。

此外，迷迭香蓝紫色的小花也颇具观赏价值。在阳台种植，既能点缀生活空间，又具驱赶蚊虫之效，可谓实用与美观兼备。

作者：陈文俭（52岁）江岸区新村街道航务社区

耄耋老人的阳台花园：

用绿意装点晚年生活

我已是耄耋之年，在阳台种花草多年，我不种名贵的花草，只种普普通通的大路花。

在种花岁月中，经历过枝繁叶茂、花开满枝头，阳台飘香，充满生机，令人心旷神怡的时刻；也经历过枝叶枯萎，阳台显得有些死气沉沉。这说明了什么，养花和养人的道理是相通的！水多了烂根，水少了枯萎，要种好花草在于松土、施肥，控制好阳光、浇水，关键在于勤奋和把握分寸。

退休了，在阳台摆弄花花草草，是一种爱好也是一种追求：一来能给家里带点绿色、添点生气；二来养花种草开辟了退休老人的生活空间，打发时间，放松心情；三来每天在阳台浇浇水、松松土，活动活动筋骨，身子骨也舒坦，对身体也有好处，这是养花最大的收获。

随着年岁的增大，体力下降，对种花草的兴趣没有变，从适应体能出发，减了花草品种，向护理较为简单的“绿色”转型，通过光合作用给室内增加点氧气，如落地盆栽的榕树、散尾竹、龟背竹、文竹等。

我种了三盆榕树。榕树喜阳光和水，不怕武汉夏天的炎热，又有一定的耐寒性，很适合在阳台栽种。刚种这些榕树苗时，它们只有10厘米左右，经三四年栽培，目前已长成2米左右，枝叶繁盛，阳台已变成郁郁葱葱的绿色世界了。

每当阳光刚刚爬进阳台，我就提着水壶站在花盆前，给这绿叶树喷水，这些喷在叶面上的水变成水珠，沿着绿叶纷纷滴落，如同下雨！

从深秋到初冬的时节，阳光照在阳台上，温度适宜，我喜欢摆上藤椅，在这些绿叶的环抱中看书、看报、刷视频，如同身在大山森林中，这是一种天地融合的感受，也是这些绿色植物对我辛勤栽培的回报！

作者：袁达夫（89岁）江岸区花桥街道科苑社区



在阳台上看书。

3个小妙招教你轻松养绿植

1. 浇水看“信号”：将木筷子插入盆土约2厘米，拔出后若筷子干燥无潮气，再进行浇水，能有效避免植物烂根，该方法尤其适合多肉、虎皮兰这类耐旱植物。

2. 阳台养花巧补光：每3天转动1次花盆，让植株各面枝叶均匀接受光照，可防止枝叶因趋光性出现“歪脖子”现象，保持株型整齐。

3. 自制驱虫水：把大蒜捣碎后用温水浸泡，过滤掉残渣，将滤液喷洒在叶片上，能轻松驱赶蚜虫，且绿色无化学残留，对植物和环境更友好。

作者：程静（54岁）江岸区劳动街道公园社区