

啬园秋季花展26日起开放

以“玩趣童年 逐梦金秋”为主题,持续两个月



园内部分展区布置完成。
记者尤炼

晚报讯 记者昨天从啬园景区获悉,啬园秋季百花展将于26日起向游客开放,持续时间为两个月。本届秋季花展以“玩趣童年 逐梦金秋”为主题,采用多种应季花卉搭建诸多童趣景观小品,为游客打造色彩绚丽的秋季视觉盛宴,让游客们在最美的季节邂逅最美的秋“啬”。

“此次秋季花展用花十余种,共计10万余盆,采用海棠、石竹、矮牵牛、半枝莲、鼠尾草、孔雀草等适合本地环境气候生长的花草。”啬园景区经营科负责人张露介绍说。此次花展延续了啬园多年来亲子互动主题的传统,游客们一进大门便可看见百宝魔盒、积木世界、超级飞侠、

水果妙妙屋、超级玛丽等动画景点,这不但增强了游客的参与感,也拉近了人与景观的距离。

此外,啬园景区小径沿线选取向日葵、百日草、波斯菊等应季花卉装点,使环境布置与啬园原有景观相互映衬。啬园景区绿化管养负责人冯学意告诉记者:“景区内景观布置都是‘就地取材’。树木都是生在啬园长在啬园的,有的树龄高达几十年甚至上百年,我们根据采光、布景、色彩等因素进行绿化组合搭配,缀以一些形状各异的石头、白墙朱窗,可以展现多种多样的意境。除此之外,我们还会充分利用一些废弃石块,将其铺成石块路或者制作

成石凳,与景和谐、色彩协调。”他表示,近年来啬园在绿化工程改造中充分传承张謇遗风,体现自然生态,点缀科普趣味。

据悉,本届花展除了设置丰富有趣的景点外,还会开展一些老少皆宜的参与性活动,例如“啬园杯”南通第三届童话·童画大赛、万圣狂欢节、“在啬园,遇见童话”快闪系列、“大童小忆”怀旧季、啬园漫游奇遇记等童话系列活动,此外还有亲子运动会、捞金鱼比赛、魔术泡泡秀……这些精彩的活动都将在花展期间一一跟广大游客见面,游客可在啬园尽享绚烂金秋之美。

记者蒋娇娇 实习生戴毓

如何运动可以瘦腿? 专家开出妙方 几周之后见效

腿部等部位的脂肪燃烧速率慢,更容易堆积,也更难被消除,因此我们称之为‘顽固脂肪’。”汤剑文说,其实只要方法得当,有决心和恒心去做,消除“顽固脂肪”完全有可能。

汤剑文推荐了一种交替循环训练的方法。他说,此方法只需要两

类动作:一个是有氧训练动作,如跑步、跳绳、开合跳、骑自行车等;另一个是刺激腿部的力量训练动作,可从箭步蹲、蛙跳、蹲起等动作中选择一个。以上两类动作各选择一个进行交替循环训练,则可加速腿部脂肪的燃烧,几周之后就见效果。

记者王全立



晚报讯 读者许丽娜来电(0513-85110110)咨询:我的腿部较粗,请问如何通过运动减去腿部脂肪?

南通市体育科学研究所所长、南通市体育科学学会秘书长汤剑文对此问题作了解答。

“相对于身体其他部位,腹部、

美满姻缘“精华制药”牵

我与慧能走到一起还得感谢“精华制药”。

没入千军万马中的我比较顺利跨过了“独木桥”。大学毕业,我获得一份备受羡慕的工作。跳出“农门”,本以为幸福生活从此起步,可顺风顺水的人生并未为我的婚姻大事开启方便之门。家人为我的婚姻大事急红了眼,我也被“无人问津”的尴尬捶打得憔悴不堪。夜不能寐,厌食,眼睛干涩,便秘、痰食阻滞、盗汗,身体亚健康引发的各种“后遗症”让我苦不堪言,尤其是痰食阻滞这个顽疾让我感觉喉咙处总有咽不完的痰,身体上总有淌不完的汗水。刚过30岁的

我比农村的大哥还要苍老许多。过分成熟的面容为我的婚姻再次设置了一道障碍。

蓦然回首,那人却在灯火阑珊处。内向导致我的异性缘不太好,可自信让我断定心爱的人就在这个城市的某个角落等着我。我相信上天对我是公平的,给了我一份称心如意的工作,也会给我一位称心如意的爱人。为了迎接另一半的出现,解决身体亚健康的问题成了我向幸福婚姻迈出的第一步。第一次到“安康”药房,我就被店员小刘(后来的妻子慧)笑起来迷人的酒窝给征服了。我的羞怯传染了慧,慧的双颊也变得彩霞满

天。草草地介绍了自己的症状后,我接受了慧推荐的王氏保赤丸。

服药三天,就感觉不适减缓了许多,夜晚睡眠中“大汗淋漓”的症状有所收敛,起床前后咳痰不爽的问题也好了一些,大便干结的毛病减轻不少。为了趁热打铁,我再次光顾了“安康”。光明正大地跟慧交流,光明正大地购买了王氏保赤丸,光明正大地走出药房。一周、两周、三周过去,“安康”药房频繁地留下我的足迹。

好药似亲人,似益友。带着一份对王氏保赤丸的好奇之心,我莽撞地踏进了精华制药集团。通过百度等多渠道的了解,对集团的前

世今生有了一个清晰的了解。知道季德胜蛇药片、王氏保赤丸、正柴胡饮颗粒、大柴胡颗粒、金荞麦片等一大批名药享誉华夏的真正原因……

如今,我跟慧有情人终成眷属,有了一双爱情的结晶。我要感谢南通精华制药集团生产的国家绝密配方和保密配方的非遗名药王氏保赤丸。王氏保赤丸只是精华制药集团大家庭的一员,相信精华制药集团孕育出的人间真爱故事还很多。精华制药集团孕育了王氏保赤丸,也孕育出我的甜蜜爱情。精华制药集团与旗下的王氏保赤丸是我美满婚姻的“红娘”,是

我人生的贵人。我发自内心地祝愿精华制药集团的明天更美好。

钱海

欢迎广大读者积极参与有奖征文,踊跃来稿。来稿请同时发送至以下两个邮箱:1733623883@qq.com(报社邮箱);wzx@jhoa.net(精华制药邮箱)

