

虎皮鹦鹉越冬过“五关”



虎皮鹦鹉又名“娇凤”“彩凤”“阿苏儿”“鹦哥”，它的羽毛颜色光艳，性情活泼且叫声清脆，易于驯养，是很多人喜欢的鸟种之一。虎皮鹦鹉过好以下“五关”，就能安全越冬。

把好温度关

虎皮鹦鹉虽然不“娇气”，但越冬也要注意饲养温度。冬季室内温度应不低于16℃，如果温度过低，就要采取一些保暖措施。如在室内开空调、制作鸟笼保温套(罩)、加厚保健沙以及在沙下铺暖垫等。需要注意，不要把空调直接对着鹦鹉的笼子吹，保温套(罩)白天不要罩上，晚上罩上时也要注意通气。

把好食物关

每天要保证给越冬的虎皮鹦鹉提供清洁的饮用水，饮用水最好用凉开水或温开水。虎皮鹦鹉喜欢吃带壳的饲料，平时应以谷子、稗子或小米为主，每隔两三天喂一次新鲜的水果和蔬菜，青菜叶和水果要洗净、切碎。同时，可适当

加喂些牡蛎粉或骨粉，也可在笼内放一个整块的墨鱼骨任其啄取。

把好环境关

越冬的虎皮鹦鹉最好挂在向阳、干燥、通风的地方饲养，比如楼房中的阳台、平房中的南屋。挂笼子的地方一定要静，不能太吵，也不能接近厨房，以免油烟呛到它们，引起食欲不振或其他病变。如果条件允许，最好每天给鹦鹉晒一次太阳。鹦鹉放在阳台饲养，平均两天就要打开窗户，通一次风。通风时，可将鹦鹉移至暖和的客厅、卧室等处，通风结束后，再将它们挂到阳台里。

把好管理关

每天要精心调制好保健沙，确保沙质干燥；每天刷洗一次水罐，确保水罐清洁；每天清理一遍笼内的食物残渣，每周清理一次粪便，确保笼内整洁；经常观察鹦鹉粪便的颜色和形状，发现异常，及时处理；笼内设置的栖杠、吊环等要经常检查，以免损坏后碰伤鹦鹉。

把好孵化关

每年10月至次年6月间，是虎皮鹦鹉的黄金孵化期。虎皮鹦鹉一般每窝可产4~7枚蛋，每天或隔天产1枚蛋。冬季，雌鸟在孵化期间对外界干扰较为敏感，因此需要绝对安静，除了经常饲喂的人接触鸟笼外，生人尽量远离鸟笼，以免鸟受惊后弃巢，影响孵化和育雏。虎皮鹦鹉冬季孵化的温度应保持在20℃以上，相对湿度保持在45%~50%之间。虎皮鹦鹉孵化期间，要全面做好换沙、换水、保洁、饲喂等工作。

刘娟

床垫如何进行除湿



在居家生活中，床垫的舒适度直接影响着我们的睡眠质量。

然而，你是否知道，床垫的湿度也是影响我们健康的一个重要因素？据研究显示，床垫表面的湿度如果超过40%，就可能引起细菌和尘螨的滋生，从而引发过敏症状。长期睡在湿度过高的床垫上，不仅会影响睡眠质量，还可能对我们的身体健康造成威胁。

床垫的湿气主要来自于人体排放的水分和空气中的湿度。当我们睡觉时，汗液、呼出的气

体以及皮肤上的水分都会渗透到床垫中，导致床垫湿度的增加。此外，梅雨季节或潮湿的环境也会导致床垫湿气过大。

那么，如何有效地控制床垫的湿度呢？以下给大家介绍几种床垫除湿方法：

定期晾晒这是最简单也最直接的方法。将床垫拿到阳光下晾晒，可以有效地杀死床垫中的细菌和尘螨，同时也可以降低床垫的湿度。但是，这种方法需要天气条件允许，且操作起来比较繁琐。

使用除湿器室内除湿器可以快速降低床垫的湿度，是一种非常有效的除湿方法。但是，除湿器需要定期更换滤网，否则可能会造成二次污染；且床垫适宜的湿度和人适宜的生活湿度也不同。

可以考虑市面上的智能床垫现在市面上已经有具有除湿功能的智能床垫，通过内置的系统来对床垫进行暖风烘干除湿工作，这种方法既可以保持床垫的干燥，又可以节省人力。

最后，值得一提的是，时下一些高端床垫品牌已经配备了这类产品，用户只需要在手机上设置好温度和时间，床垫就会自动进行烘干除湿处理。

综上所述，床垫的除湿功能对于我们的健康至关重要。我们应该定期检查床垫的湿度，并采取适当的除湿措施，以保证我们的睡眠质量和身体健康。

张普



鸡腿焖白菜

大家都知道，鸡肉是减脂的绝佳食物，鸡肉加上白菜，那更是一绝。

食材：

鸡腿、白菜、小米辣、蒜末、葱花、盐、姜、生抽、淀粉、料酒。

做法：

1. 鸡腿肉去骨，切成小块，加入盐、生抽、料酒、姜、淀粉，搅拌均匀，腌制15分钟。

2. 白菜切段备用。

3. 将小米辣、蒜末放入锅中炒香，再放入鸡腿肉，炒至变色，加入白菜。

4. 翻炒均匀，加没过食材的清水，水开煮2分钟，撒上葱花出锅即成。

苏云



香菜储存小知识

对于爱吃香菜的人来说，买香菜往往不是一次几根，而是成捆成捆地买。可以做成各种香菜美食，比如香菜饼、香菜炒牛肉、香菜炒鸡蛋、凉拌香菜、香菜拌木耳、培根香菜卷等，甚至西红柿炒鸡蛋里也要放上一把香菜。

既然一次买得多，就得知道如何才能更好地储存香菜。有研究显示：4℃低温贮藏能保留香菜更多的营养成分，维生素C流失的最慢，损失最少，亚硝酸盐的含量也最低；而在20℃条件下贮藏的香菜，多酚类和类黄酮类物质积累最多，抗氧化活性最强，并且将香菜切割后再储存更有利于提高香菜的抗氧化活性。

这是因为当蔬果被机械损伤后，便会启动自身应答机制抵御伤害，调节自身新陈代谢并生成新的代谢产物修复损伤，保护组织。香菜被切割后会诱导香菜酚类、黄酮类物质的合成和积累。

也就是说，如果你想要利用香菜补充更多的维生素C，那就放在冰箱冷藏存放；如果你想要获得更多的抗氧化成分，那就把香菜切好后放在室温下存放一段时间，但室温下放久了，香菜会变蔫。

不过，要想获得抗氧化成分完全可以多吃深色蔬菜，食物多样化，没必要盯着香菜不放，反倒是它的维生素C含量更可贵。最推荐的保存方式还是冰箱冷藏，3天内吃完。

肖磊