



源自大自然的馈赠

享受生活 选择丰美

绿丰果园 上海丰美果蔬专业合作社

地址：崇明县横沙乡育贤南路 1068 号

电话：021- 56899531

手机：15026989896

联系人：陈先生

网址：www.fengmeish.com

经营范围：

“真”开心土地领养；林地鸡鸭鹅；特色农家乐；

各类绿色有机蔬菜、大米；田园风光游等等

坚持打造绿色原生态种植环境

“真”开心农田

诚邀你的加入



东方城乡报

三农**实用**周刊

面向郊区 / 服务农业 / 做农民的朋友

[热线答疑]



黄秋葵 能在上海种植吗？

问：前些天看到中央台《科技苑》节目里介绍黄秋葵,据说营养价值很高,不知在上海能种吗？

答:黄秋葵又名洋角豆,是锦葵科秋葵属中能形成嫩荚的栽培品种,在全世界热带地区广泛栽培,以嫩荚供食用。其品种有五角绿果、红果,还有无棱角的品种,常称为“补肾草”。目前市场上以五角绿果品种最为畅销。

(1)栽培方法：
黄秋葵在上海可以种植，露地种植可在2月中旬后育苗,3月下旬后移栽，也可在3月下旬至5月下旬露地直播,可连续采收至霜降。

黄秋葵喜光,故栽培不宜过密；对土壤的适应性强。播种前应深翻、整地、做畦,畦宽150厘米,沟宽20厘米,每畦三行,株距40~50厘米；亩施2000公斤腐熟有机肥和50公斤复合肥作为基肥。

黄秋葵在生长前期需氮肥,中后期需磷钾肥。进入4~5片真叶,结果初期后,每20天左右可配合施用磷钾肥进行追肥。

(2)采收方法：
从开花到采收约需4~5天左右。嫩荚的采收标准为7~10厘米,采收过晚则果荚老化,纤维增多,品质变差。在早晨或傍晚用剪刀剪断果荚梗即可。在未采收的荚果下方保留2张叶片,以利养分吸收,再往下的叶片可全部摘除,以利上部嫩荚的生长发育。一般每株可结果荚40~80个,每个约15克,亩产约1500~2000公斤以上。

黄秋葵抗病性较强，少有病虫害发生,但在秋季要注意蚜虫、夜蛾的防治。

如何确认 农村土地承包经营权？

问:我作为一个农民如何来确认土地承包经营权？

答:农村土地承包经营权可以通过以下三种途径之一进行确认：一是取得农村土地承包经营权的,可根据权证上记载的家庭承包经营情况进行确认,包括承包方代表、共有人情况和承包土地面积、坐落、四至等;二是未取得农村土地承包经营权证但已签订承包合同的,可以根据承包合同确定的家庭承包经营情况进行确认,包括承包方代表、共有人情况和承包土地面积、坐落、四至等;三是未签订承包合同的,可以根据二轮延包时村(组)集体经济组织的农村土地承包方案来确认;无承包方案的以二轮延包时点的村(组)集体经济组织成员人数和可承包耕地面积的基数来确认。

上海三农服务热线供稿

禽流感的传播途径是怎样的？

来自崇明的林先生致电上海三农服务热线，询问禽流感的传播途径是怎样的？

针对此问题，热线专家表示，我们通常所说的流感，是由甲（A）型，乙（B）型，丙（C）型三种流感病毒引起的一种人类急性呼吸道传染病。甲型与乙型，特别是甲型可引起人类流感大流行，丙型仅引起散在病例。禽流感为甲型流感病毒。

甲型流感病毒具有血凝素（H）和神经氨酸酶（N）两种表面抗原。不同的血凝素和不同的神经氨酸酶会组成一个个具有不同抗原性和致病性的流感病毒，又称禽流感亚型。目前在世界各国引起人感染禽流感的主要有H5N1、H7N7、H9N2、H7N9、H5N2这些类型。

禽类的粪便可含有大量病毒，造成灰尘、土壤污染，再通过空气引起禽类之间的传播。病毒通过污染器械、运输工具、饲料、鸡笼、衣服、鞋子，很容易从一个农场传播到另一个农场。活禽在拥挤、卫生状况差的市场进行交易，这也是传播途径之一。

禽流感还能远距离传播，主要是通过活禽的国际贸易进行传播，也可由迁徙的候鸟等长距离携带病毒传播。野鸭是最引人注目的禽流感病毒的自然宿主，其本身对病毒感染具有较强的抵抗力，但它可长距离携带病毒，并在粪便中排出病毒，会对鸭、火鸡、鹅等家禽造成致命性的感染。如家禽自由行

动，与野生鸟类共用水源，病毒传播的危险性最大。

禽流感病毒可引起人发病，一般多见于与鸡、鸭、鹅、猪等动物长期接触的人员，如兽医、饲养员、贩运人员、屠宰人员。一般人如果直接接触带有相当数量禽流感病毒的物品，如带有病毒的家禽粪便、羽毛、呼吸道分泌物、血液、污染的饲料和水、蛋托（箱）垫草、种蛋等媒介或气源性媒介，都可经由呼吸道、消化道、眼结膜和破损的皮肤引起感染发病。

上海三农服务热线供稿



看“现象”诊断鱼病

鱼类生活在水中,如不仔细巡塘观察,很难发现病鱼症状.但如能及早发现,及时治疗,可以避免给养殖户造成进一步的损失。日常巡塘时,可以通过一些现象来诊断鱼病。

离群独游

渔农在巡塘过程中，如发现鱼类离开群体生活，单独在水边或下风处慢慢游动，可初步诊断，该品种鱼可能要发生鱼病。

“S”形弯曲

由营养不良，长期缺钙、磷和维生素或池塘内重金属盐类含量过多而引起。病鱼身体发生“S”形弯曲，身体呈2至3个弯曲或只有尾部弯曲；鳃盖凹陷或嘴部上下颌和鳍条等出现畸形，严重时大批死亡。防治方法：池塘换水，平时加强管理；多喂含钙多，营养丰富的饵料。

头撞岸边

可能是有毒藻类中毒。由于小三毛金藻在池中大量繁殖，使池水色呈浓黄褐色，其中的溶血素和鱼毒素使鱼类中毒，严重时可引起大批死鱼。防治方法：池塘经常加注新水，调节水质；全池遍洒硫酸铜毒杀藻体。

池边聚集周游

①跑马病。病鱼成群围绕池塘边缘不停狂游，像跑马一样。由于过分消耗体力，又得不到营养补充，鱼体极度消瘦后死亡。防治方法：用芦竹或网具在池边隔断鱼类群游路线，并在池边投喂饵料。②车轮虫病。此病呈“跑马”现象或呈间断性狂游，不摄食，口腔充塞黏液，张闭失灵，体色发黑，呼吸困难，继而体力衰竭后死亡。防治方法：用药物防治；用硫酸铜和硫酸亚铁防治。

头下尾上

一般是双穴吸虫病。病鱼开始表现为在水面作跳跃或挣扎，或平卧水面急速游动，或上下往返，最后鱼体乏力，游动缓慢，头下尾上，头部、眼眶周围出现严重充血，短期内大批死亡。防治方法：全池泼洒硫酸铜，第三天重复用药一次。

打转狂游

可能是疯狂病和鲢中华鱼蚤病、脂肪肝病。鱼整天在水表层打转或狂游，鱼的尾鳍

上叶往往露出水面，又称翘尾巴病。常引起鳃丝末端化脓、溃烂，严重影响鱼的呼吸，最后病鱼食欲减退或不摄食，体色发黑，极度瘦弱而死亡。防治方法：用硫酸铜、硫酸亚铁合剂全池泼洒，效果很好；在饵料中增加维生素E、C和氯化胆碱，对预防脂肪肝病有一定疗效。

烦躁跳跃

一般是大华鱼蚤病和鱼虱病。由于虱在鱼体上不断爬动，腹面上侧刺和口管内的口刺不断刺伤鱼体，再加上大颚的撕咬，口刺基部毒汁的分泌，使鱼体表现出许多伤口，病鱼极度不安，有时跳出水面。防治方法：用晶体敌百虫全池泼洒。

鳞片隆起

一般为鲤鱼鳍子官线虫病和竖鳞病，前者鳞片隆起程度大，以至鳞片竖起象球球状，鳞基部水肿呈半透明小囊状，挤则出水。后者不具此种症状。防治方法：药物防治。

上跳下蹿

鱼类如果突然在池塘中上跳下蹿，可能是农药或药物中毒。防治方法：如果是农药中毒，要及时把鱼转移到其它鱼塘暂养，把池水排干，加注新水；如果是药物中毒，可即时加注新水，缓解药液浓度。

宋世民

春季平价食材 吃出健康好身体

“一年之计在于春”。初春时节万物复苏、生机蓬勃，正是人体新陈代谢最为活跃的时候。此时大自然气温上升，阳气逐渐旺盛，日常饮食应宜侧重于“养阳”才能顺应季节变化。

温补鸡肉调节免疫

春季冷暖频繁交替，吃些温补的食物，不仅可以充沛体力，还能调节免疫力，预防疾病。中医认为，鸡肉有温中益气、益五脏、补虚损的功效，能缓解由身体虚弱引起的乏力，还能调节人体的免疫能力。和牛肉、羊肉等相比，鸡肉所含蛋白质的氨基酸种类更多，也更容易被人体吸收利用。

推荐做法：鸡肉吃法很多，煲汤和清炖最能保住其营养。俗话说，身体虚弱，吃鸡滋养。因此，春天里，老人、孩子不妨喝些鸡汤补身；此外，还可做些土豆炖鸡、香菇炖鸡等家常菜。

养阳韭菜驱散寒冷

我国传统养生讲究“春夏养阳，秋冬养阴”。春季阳气上升，应多吃些温补阳气的食物。特别是早春时节依旧寒冷，最好多吃些韭菜、香菜、葱、姜、蒜。这些蔬菜均属温性，既可驱散寒冷,又能杀菌抑菌。南齐周

颙说过“春初早韭，秋末晚菘”，意思是初春时节的韭菜最好。韭菜性温，有助养护人体阳气，春季常吃还可补益脾胃。韭菜独特的辛味是其所含的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌消炎作用，有助调节免疫力。

推荐做法：韭菜中的硫化物有助人体吸收维生素A及B族维生素。因此，韭菜与富含B族维生素的猪肉搭配是种营养的吃法。韭菜炒肉丝、炒鸡蛋的搭配也不错。不过韭菜虽好，但含膳食纤维较多，不容易消化，所以一次别吃太多，最好控制在100克以下。

增甘红薯促进消化

据《千金方》记载，春季饮食宜“省酸增甘，以养脾气”。这是因为春天多吃酸性食物会使肝火更旺，从而损伤脾胃。所以最好多吃些性温味甘的食物以助消化，值得推荐的是淀粉类食物，如粳米、糯米、山药、南瓜、红薯。另外，春季常吃红薯还能防止“春困”。



推荐做法：红薯蒸煮都是不错的做法，但春季进补，最好采用较温和的方式。因此喝粥是不错的选择，把红薯切成丁，与粳米一同煮粥，更有利于消化吸收。粥里还可加有点大枣、核桃，都是适合春季的温补食材。

疏泄蜂蜜润肠通便

民间有“千金难买春头泄”的说法，意思是初春是排毒减脂的好时节。经过了一冬的膏粱厚味，不妨赶紧给身体做次“大扫除”。蜂蜜有通便润肠的作用，可以解除便秘之苦。同时，蜂蜜对肝脏有保护作用，可增强对疾病的抵抗力，因此是春季的第一饮品。

推荐做法：最简单的方法是用60摄氏度以下的温水冲蜂蜜，可以保住其营养，建议早晚各一杯。

中食