

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：15026998996 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



三农实用周刊

【热线答疑】

番茄发育后期为什么发生裂果？

问：番茄种植在发育后期会发生裂果现象，这是什么原因呢？

答：番茄裂果有的以果蒂为中心，呈同心圆状裂开，有的以果蒂为中心呈放射状裂开，也有不规则的侧面裂果和裂皮。裂果的生理原因是果实表皮缺乏弹性，抵御不住来自果实内部的较强膨压。特别是果实在膨大初期的高温强光及土壤干燥的条件下，果肩部表皮老化，由于降雨或大量灌水，果实迅速膨大而产生裂果。

防治措施：首先选用抗裂品种，在干旱季节喷涂新高脂膜在大田苗株叶面，可保护苗体湿度，提高植物抗旱因子活力和自我抗旱能力。并在番茄幼果期、膨大期各喷施一次菜果壮蒂灵提升植物吸水吸肥力度，提升果实产量和质量，降低落果率，减少裂果、僵果、畸形果发生率。

夏至后气温升高 种菜须加强田间管理

夏至后进入伏天，气温高，光照足，是每天光照时间最长的节气。进入汛期，雨水增多；各种作物生长旺盛，杂草、害虫迅速滋长蔓延，需加强田间管理，还要及时采收，秋茬作物的播种育苗也已开始。

设施蔬菜需精细管理

温室、大棚种植的番茄、黄瓜、茄子等各类蔬菜都到了果实采收盛期，植株生长迅速，蒸腾量大，需水量多，管理好坏关系到产量和品质。

调节适宜的生长环境

温度 根据不同作物和天气情况来调节适宜作物生长的棚室温度。番茄等喜温性作物晴天的白天从太阳出来至下午2时为23℃-30℃，下午2时至日落为26℃-23℃，夜间18℃-20℃；芹菜等叶类菜白天为20℃-25℃，夜间为10℃-12℃。阴天的白天温度应降低3℃-5℃。避免棚室温度过高或过低，尤其要保持10℃-13℃的昼夜温差。

空气湿度

对于同属于喜温的瓜果类蔬菜，对空气湿度要求也不同。辣椒喜湿润的生长环境，在晴天中午应在行间喷水或安装微喷喷雾来增加空气湿度；番茄、茄子喜干燥的生长环境，适宜湿度为45%-60%。通过通风排湿、减少浇水量等措施降低空气湿度，既保证作物正常生长，又能够防止病虫害流行。

光照 晴天中午光照过强，会对作物产生不利影响，降低产量和品质，还会造成芽枯和日灼等生理性病害。在晴天的上午11时至下午3时在棚顶覆盖遮光率60%-70%的遮阳网，或喷洒降温剂，来遮光和降低棚内温度。

及时采收

采收过晚不仅影响果实和植株生长，而且降低品质。尽量在晴天的清晨采收，产品的品质和口感都好于其他时间采收。

及时植株整理促进多结果

打叶 去除植株下部的老叶、黄叶、病叶和侧枝，以有利于通风透光和减少养分消耗。一般番茄、黄瓜每株保持12-16片功能叶；茄子、辣椒每株保持30-40片功能叶。

适时打尖 番茄长至预定果穗时打尖，一般每株结果4-6穗，最上部果穗的上面留2-3片叶后摘去顶尖。

疏果

将番茄、辣椒植株上过多的花和果实及早疏去，并且将畸形果和每个果穗上过大、过小的果实及早疏去，以达到果形周正、果实均匀、商品率高的效果。

科学浇水施肥

应根据天气、作物长势和土壤墒情进行科学浇水。以小水勤浇的方式较好，番茄、茄子一般5-8天浇水一次；黄瓜、辣椒3天浇水一次，避免过分干旱和一次浇水过多。一般在拉秧前30天停止追肥，可采取叶面喷肥来快速补充营养。

露地秋茬作物适期播种

此时小麦已经收割完毕，是夏秋茬蔬菜播

种适期，秋茬黄瓜在6月25日-7月3日播种最适宜，秋茬架豆、豇豆也要在6月下旬播种；冬瓜、茄子在6月下旬定植，种植2个月后即可进入采收期，弥补8-9月的秋菜淡季。菠菜、香菜、苋菜、木耳菜、空心菜等耐热叶类菜要分批播种，陆续采收，供应夏季淡季市场。

露地秋茬作物育苗

秋大棚和秋露地种植的芹菜和秋茬露地种植的甘蓝、菜花等作物均在夏至前后育苗，一般选择大棚或小拱棚进行育苗，为防雨做成高畦，芹菜种子一定要经低温催芽后再播种，可以浸种24小时后放入机井水面上50厘米地方催芽；做好育苗棚的遮阴防雨。

露地春茬蔬菜及时采收

番茄、茄子、黄瓜、辣椒、架豆、豇豆、萝卜、菜花等多种作物进入采收中后期，要选择晴天的清晨及时采收。还要根据天气、土壤和植株长势做好浇水工作；及时整枝打杈，去除下部老叶，使田间通风透光，减轻病害发生。

病虫害防治

做好黄瓜霜霉、茄子黄萎、番茄晚疫等病害和甘蓝夜蛾、棉铃虫、烟青虫、蚜虫等虫害防治工作。优先采用诱虫灯、防虫网和黄板来降低虫口密度，发生时选用生物农药或低毒低残留农药防治，并严格遵守施药后的安全间隔期采收的规定。

及早疏通排水沟 做好温室防雨检修

雨季到来之前将田间排水沟挖好，有堵塞的及早疏通，确保降雨后田间不积水、不涝地。对温室墙体、屋顶等漏雨部位进行检查和修缮，防止雨季坍塌；对草苫、保温被等存放情况进行检查，确保不因漏雨而造成损失。曹华

夏季吃西瓜要注意哪些问题？

问：西瓜作为夏季的常见水果，受到人们的喜爱。那么，吃西瓜有什么禁忌吗？

答：在夏季我们最常见到的水果就要数西瓜了，西瓜口味甜而且对于利尿也有一定的功效，因此西瓜是我们夏季的主要水果之一，但是专家表示在夏季吃西瓜的时候也需要注意几个问题。

别把西瓜当正餐

西瓜94%以上都是水分，但是本身含糖量和热量很高。正常甜度西瓜含糖百分之五，卡路里达250千卡/千克。也就是说如果吃一个8-10斤的西瓜，就是摄入了1000到1250千卡的热量，就相当于吃了五六碗饭。

吃西瓜别求饱

很多人觉得即便吃饱了饭，也能吃上几块西瓜，而且有时候会是半个西瓜。它的甜味主要来自于果糖。研究早就发现，果糖不会明显觉得饱胀。

吃西瓜当夜宵要不得

西瓜富含糖分，如果晚上睡前吃过多，会使到胰岛素上升，促进脂肪合成。而人体新合成的脂肪大多数都储存在腹部，再加上夜间运动量减少，脂肪只储存不消耗，时间长了，小肚腩就长出来了。

吃瓜不妨吃点西瓜皮

西瓜皮清热解暑、生津止渴的良药，如把西瓜皮焙干，研末外用，还可治口疮。盛夏吃点瓜皮，还可清热解毒，除烦开胃。

上海三农服务热线供稿

日常生活中如何挑选海鲜？

上海市的吴先生致电上海三农服务热线，询问在日常生活中如何挑选海鲜？

选海鲜？

相关专家对此表示，在购买新鲜海产品时，要注意掌握看、摸、闻。

看：观察它是否保持着自然的新鲜度，而不是那种像蔫了的，或者看上去非常夺人眼目的那种。它们有两种可能性，一是放的时间过长已逐步变质，二是用了某种工业用的化学药品浸泡保鲜；

摸：通过用手触摸式轻压鱼体肌肉就能正常掌握它们的新鲜度。在轻压鱼体肌肉时它会形成一个很小的凹陷，松手时马上复原，即

表示它是新鲜的。另在手摸时有意识地多摸几次，随后用餐巾纸擦手指，观看餐巾纸上是否有异常颜色。一般来讲，用在海、淡水水产品上的染色剂为两种，一黄色，二绿色，如发现此两种颜色应引起重视；

闻：新鲜的海产品，在闻的时候它有一点海腥味和淡淡的海盐味。而闻上去腥味较重并伴有异味，就说明它已经不新鲜了。

在购买时应注意，一次性购买的数量不要太多。如实际情况不能一次性食用完的，可将

黄梅天养生：多吃“温”多祛“湿”

江南梅雨季，时而闷热难忍、时而阴雨连绵，让人烦厌。很多人这时候会出现食欲减退、困倦乏力、四肢沉重等症状。黄梅天该如何做好身体保健？在这种不太舒服的季节里，我们更要注意饮食的调节，以增强抵抗力，降低发病可能性。

饮食宜健脾化湿

进入梅雨季节，由于天气潮湿，胃部很容易出现不适，会出现胃痛、胃胀、嗝气、没有食欲、困倦无力等。中医认为，由于梅雨天湿邪较重，容易导致脾虚加重，一旦运化不良，就会引起胃动力不足，如果在这种天气下熬夜，会因身体疲劳而影响脾脏的运化，导致内湿加重。内湿外湿联合作用，就会引起胃病的发作。

因此，中医专家建议，梅雨天可以多吃些健脾化湿的食物，如山药、赤豆、扁豆、薏米。本身肠胃功能不良的患者要特别注意饮食，多吃些易消化吸收的食物，最好避免食用隔夜食物。平时大家还可以用赤豆、绿豆、黑豆或薏

米三种食物一起煮“三豆汤”，具有很好的健脾去湿功效。

少食冷饮养护脾胃

梅雨季节，不少人会出现大便不成形、厌食、困乏等症状。如果是本身脾虚的患者，消化系统症状会加重，如厌食、气虚、四肢沉重。这是因为人体内湿热较重影响了脾脏运化功能，造成消化吸收障碍。

因此，在梅雨季节要少吃冰镇西瓜、香瓜这些“驻湿”的瓜果。冰啤酒也易“驻湿”，在梅雨天要少喝。平时要多喝水，喝水时最好每次喝200毫升左右，水以温开水最好。还可适当服用藿香正气水，以抵御湿热的侵袭。另外，家长要注意儿童的饮食调理，儿童自制力较

水产品用食品袋分成小包装加少量的水进行冷冻。其目的是由于家庭所用冰箱，不能马上形成速冻，在制冰过程中，会吸收鱼体肌肉内的水分，这会引发下次化冻食用时鱼体肌肉因缺水而感觉肉质老化的口感。那么在冷冻时，在食品袋内注入少量水就能起到保鲜的作用，冷冻周期不宜过长，以15~30天为宜。

上海三农服务热线供稿



上海三农服务热线



差，过多饮用冷饮会加重脾胃阳虚，一旦阳气受损，脾胃功能失调，就会引起脾湿。

谨防食物变质

另外，黄梅季节里食物特别容易变质。为了避免“病从口入”，我们在平时的生活中要注意菜要烧熟烧透，尽量每餐做的食物一餐吃完，实在吃不了的也要及时冷藏，以免高温高湿的环境下食物变质。冷藏的食物重新烹调的时候，也一定要烧熟烧透。另外，少吃凉菜，尤其要少吃荤腥的凉菜，因为这些荤腥凉菜就是细菌的良好培养基。孙哲