

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：**坚持打造绿色原生态种植环境**  
 “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  
 “真”开心农田 诚邀你的加入

三农**实用**周刊  
 面向郊区/服务农业/做农民的朋友

# 落葵栽培要点及主要病虫害防治方法

【热线答疑】

上海市民陈先生致电上海三农服务热线，询问落葵的栽培要点及主要病虫害防治有哪些方法？热线专家对此作出回答：

## 蔬菜浇水注意啥？

**问：蔬菜浇水注意啥？**  
**答：**合理浇水，是保证大棚蔬菜健壮生长、提高产量的重要措施。大棚菜浇水应采取以下几个对策：  
 一是浅水，且不宜过大：在低温下，棚内蔬菜蒸发慢，需水量相应减少，故浇水量要小，间隔时间适当长些，切忌大水漫灌，应以浇灌或喷雾为宜，以免低温高湿导致蔬菜沤根。浇水后的头两天，易引起棚内湿度加大，应注意合理通风降温，防止诱发病害。通风一般在中午气温较高时为宜。  
 二是浇水时间适当：大棚蔬菜浇水应根据当季气候特点选择适当的时间安排浇水为好。  
 三是看天灵活浇水：根据天气状况，掌握“晴天适当多浇，阴天少浇或不浇，风雪天切忌浇水”的原则进行。当天气由晴转阴时，水量要逐渐减少，间隔时间适当拉长；由阴转晴时，水量由小到大，间隔时间相应由长变短。  
 四是浇水应有侧重：大棚各部位的温度相差较大，浇水量也要有所区别。大棚南部及靠近火炉、烟道等热源的地方，土壤水分蒸发量大，浇水量可适当大些；大棚东西两侧及北部温度较低，日照时间亦短，浇水量应当少些。

## 一、栽培要点。落葵自春季至初秋均可陆续播种，但以春播为主，产量高。

1.露地、设施栽培。长江流域和华北地区自4月晚霜过后至8月可陆续播种，苗龄30天，4~5叶时即定植。华北地区以春播为主，一般在4月中下旬，晚霜已过，地温在15℃左右时即开始播种。设施中育苗移栽栽培时，可在3月上中旬在塑料大棚等设施中育苗，4月中下旬定植露地。落葵的春早熟栽培一般在1~2月育苗，2~3月定植在塑料大、中、小棚中。  
 2.播种方式为穴播或条播。春播时宜先浸种。搭架栽培。晚春或夏、秋季播种，外界气温高，蒸发量大，为保持适宜的湿度，播后即覆盖遮阳网或地膜或碎草等物，以保证出苗。  
 3.田间管理：利用育苗移栽栽培时，在露地晚霜过后定植于大田。定植密度：株行距为30~40厘米×40~60厘米。直播时，1~2片真叶时间苗，4~5片真叶时定苗，株行距同上。落葵生育期要求湿润的土壤环境，保持土壤湿润。在苗期追一次肥，以后每采收一次追一次肥。施肥的原则是前期少些，中期多些，后期重施，以促进发生新梢，叶片肥大。生长期应进行整枝。采收嫩梢时，苗高30~35厘米时，留3~4叶收割头梢。后选留2个强壮的旺盛侧芽成梢，其余抹去。在生长旺盛期可选留5~8个强壮侧芽成梢，中后期应随时抹去花蕾，到了收割末期，植株生长势减弱，可留1~2个强壮侧芽成梢。能缩短收获期的间隔时间，提高产量。采收嫩叶时，选留一条主蔓为骨干蔓，当骨干蔓长到架顶时摘心。再从骨干蔓基部选留强壮侧芽形成的侧蔓。原骨干蔓采收结束后要在紧贴新蔓处剪去。收获后期，可根据植株的生长势，减少骨干蔓数。同时要尽早抹去花茎幼蕾。这种管理方法植株单叶数少，但单叶重量大，叶片肥厚柔嫩，品质好，总产量高，商品价值高。

## 二、主要病虫害防治技术。落葵常见的病害有：褐斑病、灰霉病、苗腐病、叶斑病。

1.褐斑病。又称鱼眼病、红点病、匍柄霉蛇眼病等，主要为害叶片。叶病斑近圆形，直径2~6毫米不等，边缘紫褐色，斑中央黄白色至黄褐色或浅粉色，稍下陷，质薄，有的易穿孔。该病由真菌致病，病菌随病株残体在土表越冬，翌年借气流及雨水溅射传播侵染。湿度大、雨水多时发病严重。  
 防治方法：密植时需改善通风透光条件，避免浇水过多和施氮肥过多。发病初期可用75%百菌清可湿性粉剂600倍液或40%万福可湿性粉剂800倍液或50%速克灵2000倍液喷雾，每7~10天一次，连续2~3次。  
 2.落葵灰霉病。生长中期开始发病，侵害叶、叶柄、茎和花序。初呈水渍斑，后迅速蔓延致叶腐烂，茎易折断。病部可见灰色霉层。该病由真菌致病，病菌在土表及土壤中越冬，翌年靠气流传播蔓延。病菌发育适温为20℃左右，低温、高湿、通风不良时发生严重。  
 防治方法：加强肥水管理，注意排水防涝，增施磷、钾肥，提高抗病力。发病初期可用50%苯菌灵可湿性粉剂1500倍液或50%农利灵可湿性粉剂1000倍液或50%速可灵可湿性粉剂155倍液喷雾，每10天一次，连喷2次。  
 3.苗腐病。又称苗枯病，主要为害幼苗茎基部和叶片。茎基染病，初现水渍状近圆

形或不形斑块，后迅速变为灰褐色至黑色腐烂，致植株折倒，叶片脱落，湿度大时，病部长出白色至灰白色菌丝。叶片染病，初显暗绿色近圆形或不形水浸状斑，干燥时呈灰白色或灰褐色，病部似薄纸状，易碎或穿孔，湿度大时，病部长出白色棉絮状物。  
 该病为真菌性病害。病菌在土壤中越冬，翌年靠接触或雨水、灌溉水传播。在生产地低洼、积水、湿度大、密度大、施氮肥多的情况下发病严重。  
 防治方法：可用代森锰锌等广谱性杀菌剂喷雾防治。  
 4.叶斑病。又称落葵色二孢叶斑病，属近年来国内新发生的病害。主要为害叶片，叶斑圆形或近圆形，边缘紫褐色至暗紫褐色，分界明显，斑面黄白色至黄褐色，稍下陷，后期病部生出黑色小粒点，即病原菌的分生孢子器。  
 该病害属真菌性病害。南北方的发病规律有差异，北方病菌以菌丝体和分生孢子器在病残体上越冬，翌年条件适宜时，分生孢子从分生孢子器内释放出来，通过风雨进行传播蔓延；南方病菌在田间终年存在，病部产生的孢子借风或雨水溅射传播蔓延，该菌可进行多次再侵染，雨水多的季节易发病。  
 防治方法：可采用高畦或高垄栽培，雨季及时排水，降低田间湿度。发病初期可用50%苯菌灵可湿性粉剂1500倍液或50%腐霉灵可湿性粉剂1000倍液喷雾，每7~10天一次，连喷2~3次。棚室可在发病初期施用15%腐霉利烟熏剂，每亩用量200克，熏一夜，翌日早晨放风。

**12316 SHANGHAI**  
**上海三农服务热线**

## 如何防治腊梅毒蛾？

**问：如何防治腊梅毒蛾？**  
**答：**腊梅毒蛾为害后，部分叶子会出现缺刻、孔洞甚至光杆。毒蛾属鳞翅目毒蛾科昆虫，毒蛾的幼虫一般常带色彩鲜艳，胸腹部有长毛，具毒性，人接触后可引起皮肤瘙痒、红肿等症状。  
 腊梅毒蛾在上海地区1年发生2~3代，以卵在石缝或树干背面裂缝处越冬，翌年5月间越冬卵孵化。初孵的幼虫常群集在叶子背面取食叶肉，叶面形成透明斑，3龄后开始分散活动为害，将叶食成缺刻和孔洞，严重时仅留粗脉或被食光，从而削弱树势，致使腊梅死亡。一、二、三代幼虫为害高峰期主要在6月中旬、8月上中旬和9月上中旬，10月上旬前后老熟幼虫在树干裂缝、枝杈、枯叶等处结茧化蛹。  
 防治方法：1.诱杀成虫：利用杀虫灯诱杀成虫；2.摘除虫叶：毒蛾小幼虫都为群集危害，可组织人力及时摘除，防治扩散蔓延危害；3.消灭结茧：10月间幼虫下树化蛹前，树干扎草把诱集，翌年幼虫活动前收下焚烧；4.药剂防治：幼虫初孵期喷洒20%除虫脲悬浮液、50%辛硫磷乳油1000~2000倍液等杀虫剂。上海三农服务热线供稿

# 寒露节气的养生饮食

进入寒露,天气将逐渐转冷、露水增多。根据中医理论,寒露是夏秋暑热与秋凉干燥的交替,最容易患上季节交换的感冒发热。这个节气养生宜以润肺生津、健脾益胃为主。那么,寒露时节吃什么养生呢?

**寒露推荐四种蔬果**  
**石榴汁抗氧化**  
 以色列研究所证实，每天饮用100毫升石榴汁，连续饮用两周，可将氧化过程减缓40%，并可减少已沉积的氧化胆固醇。即使停止饮用，这种奇特的效果仍将持续一个月。石榴汁还是一种比红酒、番茄汁、维生素E等更有效的抗氧化果汁，是排除心血管毒素的重要物质之一。石榴汁的多酚含量比绿茶高得多，是抗衰老和防治癌症的“超级明星”。  
**吃桑葚防便秘**  
 中医认为，桑葚味甘酸，性寒，具有补肝肾益肾、养血生津、滋阴熄风、润肠通便的作用，能有效预防便秘。现代研究还认为，桑葚具有调整机体免疫功能，促进造血细胞生长、降血脂、护肝等多种作用。习惯性便秘者可取鲜桑葚适量，洗净榨汁，每次服用15毫升。  
**小白菜排毒素**  
 小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，通畅肠胃，利大小便，加速排毒，并有益于骨骼健康。据测定，小白菜是蔬菜

中含矿物质和维生素最丰富的菜。小白菜所含的钙是大白菜的2倍，含维生素C约是大白菜的3倍多，含有的胡萝卜素是大白菜的74倍，小白菜所含的糖类和碳水化合物略低于大白菜。  
**吃花菜健脾胃**  
 花菜性平味甘，有健脾养胃、清肺润喉、清热解毒的作用，对秋燥引起的脾虚胃热、口臭烦渴者更为适宜。花菜所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素硒都对抗癌、防癌有益，其中西兰花所含维生素C更多，加之所含蛋白质及胡萝卜素，可提高细胞免疫功能。国外研究还发现，花菜中含有多种吲哚衍生物，能降低雌激素水平，可以预防乳腺癌的发生。  
**寒露滋补养生的五款粥**  
**梨子粥：**  
 梨子2只，洗净后连皮带核切碎，加粳米100克，和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用，用于煮粥，可作为秋冬常食的保健食品。  
**栗子粥：**  
 栗子50克、粳米100克加水同煮成粥。



因栗子具有良好的养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，尤其适用于老年人腰酸腿痛、关节痛等。  
**芝麻粥：**  
 芝麻50克、粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。适于便秘、肺燥咳嗽、头晕目眩者食用。  
**胡萝卜粥：**  
 将胡萝卜用素油煸炒，加粳米100克和水煮熟。因胡萝卜中含有胡萝卜素，人体摄入后可转化为维生素A，适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。  
**菊花粥：**  
 菊花60克，粳米100克，先将菊花煎汤，再同煮成粥。因其具有散风热、清肝火、明目等功效，对秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等有较好的治疗功效。同时对心血管疾病也有较好的防治作用。