



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：崇明县横沙乡贤贤南路1068号

电话：021- 56899531

手机：15026998996

联系人：陈先生

网址：www.fengmeishi.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

“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]

菊花种子什么时候播？

问：朋友送了些菊花种子，什么时候播种？

答：菊花有好多品种，一般都是通过扦插、嫁接等无性繁殖方法繁殖，如用种子繁殖，后代变异较大。不同品种的菊花，要根据其生物特性来定播种期，如金盏菊、瓜叶菊宜秋播，波斯菊、地被菊、勋章菊等宜春播。一般的秋菊，可分为两种模式：一种是直播方式，可在5月份播种，在6月、7月分两次打顶促进分枝；另一种是扦插后再种，则可在3~4月份播种，等长出苗后，在5月份打分枝、扦插、育苗，6月份栽种，7月份打顶。

多吃番茄会提高食欲抗疲劳吗？

问：多吃番茄会提高食欲抗疲劳吗？

答：番茄有非常丰富的维生素C和番茄红素。维生素C可以预防感冒、治疗坏血病；番茄红素是一种很强的抗氧化剂，有抗氧化损伤和保护血管内皮的作用，人体血浆中番茄红素含量越高，冠心病的发病率就会越低。

番茄含有较多苹果酸、柠檬酸等有机酸，它可以保护维生素C在烹调的过程中不被破坏，还可软化血管，促进钙、铁等营养元素的吸收，帮助胃液消化脂肪和蛋白质。多吃番茄可消除疲劳，增进食欲，更能预防冠心病等常见疾病的发生。

如何申报“上海市2015年补贴机具经销商”？

问：如何申报“上海市2015年补贴机具经销商”？

答：按照农业部办公厅、财政部办公厅关于印发《2015—2017年农业机械购置补贴实施指导意见》的通知（农办财〔2015〕6号）：“四、补贴对象确定和经销企业公布补贴产品，经销企业由农机生产企业自主确定并向社会公布。省级农机化主管部门要及时公布已列入黑名单的经销企业和个人名单，该类企业及个人不允许参与补贴活动，所销售产品不能享受农机购置补贴政策。农机生产企业应对其确定的补贴产品经销企业的经销行为承担相应的责任。

原则上，补贴对象应到当地政府确定的主管部门办理所有补贴手续。要逐步使补贴政策实施操作过程与农机产品经销企业脱钩，过渡期3年。

补贴对象可自主选择补贴产品经销企业购机，也可通过企业直销等方式购机。按照权责一致原则，补贴对象应对自主购机行为和购买机具的真实性负责，承担相应风险。”

因此，上海农机化管理办公室不再进行“上海市2015年补贴机具经销商备案工作”，2015年国家购机补贴信息管理系统（上海）开通后，企业自行在系统中注册确认经销商。 上海三农服务热线供稿

改善土壤让蔬菜根系有活力

来自崇明县的李女士致电上海三农服务热线，询问大棚蔬菜地土壤积盐程度重，对蔬菜生长极为不利，如何改变这一现状？

针对此问题，热线专家表示，大棚蔬菜种植超过4年以上的，土壤积盐程度重，对蔬菜生长极为不利，很多大棚黄瓜因土壤性质变劣，使黄瓜根系生长不良，抗逆性降低，当冷空气来时不能忍受长时间阴冷，因而导致了减产。因此，培育健壮的根系是蔬菜提高抗逆性，获得增产的必要手段。而决定蔬菜根系健壮、抗逆性高低的关键是土壤的透气性。只有土壤透气性强，氧气充足，根系的呼吸作用充分，产生较多的能量，根系吸收能力才强，才能长出壮棵，蔬菜抗逆性才能提高，产量才能增加。如何提高土壤的透气性呢？

首先，增施有机肥，秸秆还田，提高土壤有机质含量，是提高土壤透气性的根本措施。土壤有机质是土壤团粒结构形成不可缺少的主体成分。有机质含量高，土壤疏松，

透气性好的土壤，作物产量最高。因此，增施有机肥和秸秆还田对改良土壤、提高土壤透气性是十分必要的。

其次，将大水漫灌改为滴灌，合理浇水。传统的沟灌、畦灌等对土壤侵蚀、压实的作用很强，土壤的团粒结构便被破坏，不利于土壤保水保肥性的提高。而在大棚蔬菜生长起来后，又覆盖着地膜，中耕松土的难度较大，土壤板结也就无法打破了。滴灌不同于大水漫灌，它慢慢地浸润土壤，对土壤破坏作用小，使用滴灌的大棚内土壤更加疏松，透气性更强。

再次，重施生物菌肥，提高微生物活性。由于长时间的连作种植，导致土壤中有害微生物积累，而有益微生物就会减少，容易发生根部病害，使蔬菜不能正常生长。有害微生物的积累对土壤性质也有较大的影响。很

多有益微生物本身就有改良土壤、提高土壤透气性的作用，在有益微生物繁殖的同时一方面可以疏松土壤，另一方面在分解土壤被固定的营养元素时，也会产生一些促进根系生长的物质，对根系的生长十分有利。因此须通过施用生物菌肥，增加土壤中有益菌的数量，使土壤中的有益微生物重新占据优势。增加生理活性物质增施有机肥能促进微生物的活动。由于微生物活动的结果，除了增加土壤中的矿物质营养和腐殖质以外，还能产生多种维生素、抗生素、生长素等，具有促进根系发育、刺激作物生长、增强抗病能力的作用。

上海三农服务热线供稿



养鱼节料十法

以鱼养鱼是指合理混养，循环利用饵料的养鱼方法。一般鲢、鳙、草、鲤、鲫及野杂鱼合理混养，可充分利用不同水层的营养，且鱼类粪肥可肥水，繁殖大量浮游生物为鲢、鳙提供饵料；食物的残渣剩屑又能为鲤、鲫等吃食性鱼类提供饵料。

猪鱼配套

养殖在鱼场附近设饲料地、猪舍，实行鱼猪配套养殖，立体开发，综合利用，以猪粪养鱼、肥塘，鱼粪塘泥肥地，地产饲料养猪、养鱼，形成猪养鱼—鱼养地—地养猪和鱼的良性循环。

鱼禽混养

家禽粪肥富含蛋白质、矿物质及部分维生素，用来喂鱼也可节省不少饲料。可在池边种饲料、青草，附设鸡舍或鸭棚，以饲料、青草喂鸡鸭，鸡鸭粪便喂鱼肥水，塘泥肥地。

补充添加剂

调制或加工饲料时，尽量多品种混合，并在每百千克饲料中添加1千克食盐、1~2千克畜用土霉素药渣，这样既能提高饲料质量，又能杀菌防病。

合理投饲

投饲要均匀、适量、定时、定位，切忌时饱时饥，影响鱼类消化和生长，每次投饲



以能保证有80%以上的鱼饱食为宜。投饲次数视鱼的摄食特性和季节、气温而定。高温期次数多、低温期次数少，鱼苗阶段次数多、鱼种阶段次数少；一般情况下，每天投饲2次~3次为宜。

调节水质

水质好，溶氧充足，鱼类生长快，对饲料的利用率就高，饲料成本会降低，反之则高。因此，养殖季节特别是在鱼类生长旺季，要定期采用加注新水、泼洒生石灰水、使用微生物制剂、开动增氧机等方法来调节水质，使池水始终保持较高的溶氧量、合适的透明度，为鱼类生长创造良好的环境。

预防鱼病

鱼患病后既影响摄食，也影响饲料的利用率。因此要重视鱼病预防工作，及时进行清塘消毒、鱼种消毒、水体消毒及水质调节等，定期投喂药饵，预防鱼病发生。 刘珍

六种食物营养赛人参

海中人参——海参

海参除了含蛋白质、脂肪、糖、无机盐及各种维生素外，还含有碘质、胶原纤维、多糖体和硫酸软骨素，具有补肾、润燥、养血及补肾等功效。常食用还可滋阴降火、补肾健阳、益智补钙等作用。

动物人参——鹌鹑

鹌鹑肉鲜味美，营养丰富，除高蛋白外，还含有多种维生素及多种矿物质、卵磷脂及多种人体必需的氨基酸。鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及高血压和肥胖者食用。鹌鹑肉和蛋是营养滋补佳品，也是治疗多种疾病的良药。鹌鹑肉可补益五脏，强筋壮骨，止泻痢，消痞积，养肝清肺。

果蔬人参——胡萝卜

它富含维生素A，具有突出的防癌、抗癌作用，常食胡萝卜可大大降低肺癌发病率。胡萝卜中还含有槲皮素、山柰酚、琥珀酸钾

等，能增加冠状动脉血流，降低血脂，促进肾上腺素合成，因而对治疗高血压、心脏病和胃病均有一定疗效，同时胡萝卜还有养肝明目、补气健胃、补肾健脾以及解毒、降血糖等作用。长期食用可显其“小人参”价值。

茶中人参——绞股蓝

绞股蓝又名五叶参，在我国有“南方人参”之美誉。绞股蓝茶就是以绞股蓝为原料做成的，其色泽绿润，汤色黄绿，甘甜，参味浓，清润可口，香气独特。绞股蓝对人体有滋补、镇静、催眠、降血脂、降胆固醇、降转氨酶、延长细胞寿命、抗疲劳、抗衰老作用，对肝癌、肺癌、子宫癌的增殖有明显的抑制作用。一般人饮用绞股蓝茶可助消化，促食欲；中老年人用后可安神入睡；慢性气管炎、长期失眠患者服用疗效也极佳。

水中人参——泥鳅

泥鳅肉质细嫩，味道鲜美，所含营养成分比鲤鱼、带鱼、龙虾及对虾等都要高得多。



中医认为，泥鳅具有补中气、祛湿邪之功用，可作为治消渴、阳痿、时疫发黄、小儿盗汗、痔疾、疥癣等症的辅助品，因此被称为“水中人参”。

鱼类人参——银鱼

银鱼的可食率达100%，被誉为“鱼参”。据分析，每100克银鱼含蛋白质8.2克，脂肪0.3克，碳水化合物1.4克，钙258毫克，以及多种维生素。经干制后的银鱼营养价值更高，其中以钙含量最高，居群鱼之冠。据美国科学家研究显示，食用高钙食品，能有效地预防大肠癌的发生，所以，银鱼是不可多得的抗衰老、防癌美食。 张莉