

农技专家深入田间地头察看苗情 开展小麦中后期技术指导

本报讯（融媒体中心记者 宋盼盼 通讯员 刘延勤 任亚晓）5月14日至15日，我市出现大范围强风天气，最大风力达11级。为切实防范应对大风天气对农业生产的影响，市农业农村局强化预报预警，第一时间发布大风天气预警，并对21个乡镇、街道开展灾情摸底统计。据统计，此次大风造成的小麦倒伏面积不足500亩，并未对农业生产造成大的影响。

5月16日，市农业农村局农技中心组织专家和农技人员到焦村镇、米店镇、纸坊镇实地查看小麦倒伏情况，开展小麦倒伏、病虫害技术指导。

针对大风导致小麦倒伏情况，农业专家提醒农户：谨慎人工扶直。小麦倒伏后，

茎秆会由最旺盛的分生组织处向上生长，使小麦转向直立，还能保持两片功能叶进行光合作用。但如果人工扶直就很有可能损伤茎秆和根系，应让它自然慢慢恢复生长，这样才能降低减产损失。

及时进行叶面喷肥。倒伏后的小麦植株抗逆力降低，应及时进行叶面喷肥补充营养（每亩用磷酸二氢钾150-200克加芸苔素10毫升兑水30公斤进行叶面喷施），能增强植株抗逆力、延长灌浆时间、提高小麦粒重。植保无人机作业每亩用水量不低于3公升。

加强病害的防治。如果没有发生病害，轻度倒伏对产量影响不大，重度倒伏也会有一定的收获，但如果发生病害且未控制

导致蔓延，则会严重减产，要及时防治倒伏后带来的各种病害。

当前我市小麦已全面进入灌浆期，是病虫害防控、防灾减灾的关键时期。农业专家提醒，近期干热风风险等级仍然较高，建议继续做好“一喷三防”和灾害防范，同时要密切关注天气变化和气象灾害风险预警信息，适时收获小麦。对于干热风灾害，要在干热风出现前3-5天根据土壤墒情选择无风天气酌情浇水，避免大水漫灌；同时用磷酸二氢钾进行喷施，结合后期病虫害防治肥药混喷，一喷综防，增强小麦综合抗性。

据了解，今年我市小麦种植面积79.78万亩，2023年下半年播期适宜，墒情较好，

全市小麦整个生长期中长势良好。

为加强小麦中后期麦田管理，市农业农村局加强预警监测，第一时间转发平顶山市气象局、平顶山市农业农村局相关通知及预警信息，及时采取应对措施，提高作物抵御灾害的能力。组织104名农技人员深入各乡镇开展技术指导，实地调查小麦茎基腐病、赤霉病发病、小麦倒伏等情况，持续落实好后期病虫害防控、配方施肥、水肥一体化等技术措施。通过农技推广工作群推送《2024年全省小麦后期管理技术指导意见》，要求各乡镇、街道农技人员将2024年全国小麦防干热风防病虫技术培训链接转发至各种粮大户，开展网上学习，广泛发动，提高群众认识。

小满吃点“苦” 入夏不受苦

“枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天。”小满是二十四节气中的第八个节气，小满有三候：一候苦菜秀，二候靡草死，三候麦秋至。小满节气意味着阳气日益充盈，雨水增多，湿热天气即将到来。那么，进入小满节气，生活起居方面需要如何调整？有哪些注意事项？

夏季易生暑邪 饮食侧重清热祛湿

小满节气到来，往往预示着闷热、潮湿的天气即将来临，夏季易生暑邪、湿邪，尤其是我国南方，所以有必要适当食用一些

清热祛湿、开胃解毒的食物。同时，由于夏季阳气浮于外而阴气蛰于内，所以应尽量少食过凉之物，以温和润燥之物祛暑为宜。

可以适量食用一些蔬菜水果，同时避免过量摄入生冷油腻。对于有胃病等消化不良症状的人，建议少量多餐，以减轻消化系统的负担。可以选择喝冬瓜老鸭汤、薏苡绿豆汤等帮助健脾祛湿。

清热去火 可以适当吃点“苦”

小满时节，民间一直就有食苦菜的习俗，古有《周书》记载：“小满之日苦菜秀”。

此时麦类谷物尚未成熟，而田间地头的野菜正蓬勃生长，采食野菜既是为了充饥，也可以清热去火。

此外，中医认为，“苦能燥湿”“芳香化湿”，可以适当吃一些苦味的蔬菜，如苦菜、苦瓜、莴笋等，或烹饪时加用一些气香味美的本草，如苏叶、藿香、砂仁、白芷、扁豆、薏苡仁、莲子、山药等。

阳气逐渐增多 宜养护心阳

夏季属阳，五脏属心，而随着四季转换，“小满”时节正是阳气逐渐增多至“初

步饱满”的时候，此时正宜养护心阳。在生活习惯上，应做到充足睡眠，适当运动，维持平和心态，避免情绪过于激动。

吃完午饭后，可进行午间小憩，闭目养神，使心神内敛，可养心、养神、养气、养血。人在午时能小憩片刻，对于养心大有好处。但是也要注意，午睡的时间最好控制在30分钟左右。

可在清晨参加体育锻炼，以散步、慢跑、打太极拳等为宜，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，伤阴也伤阳。锻炼时间也不宜过长，每次30至40分钟为宜。

木子

高血压患者常做两项检查

长期的高血压会导致动脉硬化加重，引起动脉粥样硬化。当颈动脉或者脑血管硬化后，就容易发生脑血管疾病，如脑梗、脑出血等。预防高血压导致的脑血管意外，建议患者常进行两项检查：

1. 颈动脉超声

高血压患者需要定期去查查颈动脉彩超，目的是为了看看有没有颈动脉斑块。如果检查后发现颈动脉斑块，医生就需要根据斑块的性质和大小来决定要不要服用药物来预防血栓，尤其是预防脑梗死。

2. 心电图

高血压患者还要定期查心电图，看看

有没有心律失常。

尤其是反复感到心慌的人群，必须查一下心电图，看看有没有房颤。如果有房颤必须正规治疗，目前建议抗凝治疗为主。抗凝的目的就是预防血栓，全球房颤抗凝药物的应用率约为34.4%，而我我国仅为13.5%。这提示我们应重视房颤导致的脑梗死。

除此之外，如果出现头晕、发麻、半身不遂、四肢力量不对称、喝水呛咳、走路不稳、眼歪斜等情况，要及时就诊，通过脑CT或脑核磁确诊是不是发生了脑血管意外。

来源：健康时报

夏季养生莫贪凉

立夏之后，天气炎热。有人喜欢长时间待在开空调的房间，有人从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气，减缓人体新陈代谢，把本应调节体温的汗液滞留在体内，从而导致“空调病”或者胃肠疾病。所以，夏季养生不要贪凉，不要长时间吹空调，应适当出汗调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物，要在室内放1小时后再吃，避免生冷食物刺激胃肠道。

立夏之后，昼长夜短，很多人夜间睡眠不足。因此，中午尽量小睡一会儿，哪怕闭目养神也好。中医认为，养神在于养心。午

健康知识

木子

观鸟有助改善心理健康

观鸟是常见的自然休闲活动之一。美国一项针对大学生的新研究发现，接触大自然可以改善大学生的心理健康，尤其与散步等普通的自然接触相比，观鸟可以带来更高的主观幸福感。

美国北卡罗来纳州立大学在新闻公报中介绍，研究团队将112名大学生参与者分为3组：对照组、散步组和观鸟组，其中观鸟组和散步组分别每周进行5次大于30分钟的观鸟和散步活动，然后研究人员评估这些参与者自我报告的主观幸福感和心理困扰水平。

为了定量衡量主观幸福感，研究人员使用了一项包含5个问题的调查——世界卫生组织五项幸福指数（WHO-5）。该调查要求参与者对过去两周内有关幸福感的陈述进行从0至5的评分。研究人员将五项回答相加即得出原始幸福得分，0分代表最差的生活质量，25分代表最好的生活质量。同时，研究人员还会通过另外的问卷得分来评估参与者的心理困扰水平。

研究结果发现，所有3个组的WHO-5分数都有所提高，其中观鸟组的得分开始较低，但结束时却高于其他两组。研究还发现，接触大自然可以降低心理困扰水平，即观鸟组和散步组的心理困扰水平问卷分数均有所下降。

研究人员表示，观鸟是一项很容易进行的活动，这一研究结果提醒人们，当感觉到压力时，不如到大自然中去看鸟。

来源：光明日报

菠萝咕嚕肉



图片来源于网络

菠萝咕嚕肉是道特色的粤菜。菠萝的酸甜中和了肉的油腻，吃起来酸甜开胃。快来学学，聚餐时露一手吧。

材料：

鸡胸肉、淀粉、甜椒、菠萝块、番茄酱、白醋、白糖、食盐、植物油。

步骤：

- 将鸡胸肉切块，并准备等量的淀粉，甜椒和适量的菠萝块；番茄酱中加入适量白醋、白糖和少量食盐，调成番茄酱汁。
- 鸡胸肉中少量多次加入清水，把淀粉和肉块抓匀至黏稠后，加入少量植物油。
- 油六成热后下入鸡胸肉，炸至定型后捞出放凉。
- 油烧至七成热炸后捞出备用。
- 把甜椒过油捞出。
- 锅里加入少量底油，把菠萝块炒出香味后倒入调好的番茄酱汁。
- 番茄酱炒至挂勺后倒入鸡胸肉和甜椒，翻炒均匀即可出锅。

来源：洛阳晚报

美味宝典

老年人高血压、糖尿病如何护理？

老年人群高血压、糖尿病以及呼吸系统疾病如何管理，记者近日采访了相关专家。

首都医科大学附属北京友谊医院（以下简称“北京友谊医院”）老年医学科主任医师孙颖表示，高龄高血压患者常常伴有脑卒中、心力衰竭、冠心病、心肌梗死等并发症。我国高龄老年人高血压的患病率是56.5%，控制率是11.5%。高龄的高血压患者如不进行治疗，心脑血管风险会增加，因此80岁以上的高血压患者仍需要进行降压药物治疗。

孙颖说，80岁以上的高龄患者，如果血压超过150/90mmHg，建议启动降压药物治疗。首先要将血压控制在150/90mmHg以下，如果耐受性良好则可进一步将血压控制在140/90mmHg以内。对于衰弱的高龄老人，血压管理可以适当宽松，建议血压超过160/90mmHg时开始应用降压药物治疗，收缩压控制目标为150mmHg以下，尽量不低于130mmHg。

对于老年糖尿病患者的管理，北京友谊医院老年医学科糖尿病健康管理师张紫薇介绍，吃太多精制米面等食物确实会使血糖升高，但并不意味着不吃主食或吃得少就能起到降血糖的效果，长期不摄入主食可能会引起“饥饿性酮症”，在主食的选择上建议选择粗细搭配，可以将精制米面等主食换成薯类、玉米、糙米等。

“有些水果含糖量确实比较多，我们可以选择一些含糖指数比较低的水果。”张紫薇说，“建议每天少食多餐，将水果总量控制在200克左右。”

老年人常因合并脑血管疾病、帕金森病或使用镇静药等存在吞咽困难或长期卧床的情况，这种情况下咳嗽反射降低，导致各种异物容易进入肺部，造成吸入性肺炎。

北京友谊医院老年医学科副主任医师田瑛说，吸入性肺炎是指吸入异物或口咽分泌物移位，进入下呼吸道而导致的肺部炎症，最常见的吸入物是口咽分泌物、胃内容物，主要发生在伴有吞咽功能障碍的年老体弱者，患者表现咳嗽、气促、发热等症状，严重者可能出现呼吸衰竭。

“吸入性肺炎的治疗包括氧疗、抗感染、支持对症治疗等。而高危人群应以预防为主。”田瑛说，老年人应保持良好的生活习惯，戒烟酒，保持口腔卫生，积极治疗易导致误吸的原发疾病。对于有吞咽困难者，食物应以半流质或浓稠软食为主，汤和水等流食易引起呛咳、误吸。进食时最好采取坐位或半卧位，保持低头或头转向一侧，可抬高床头30至45度，每次吞咽少量食物，减少误吸。

来源：新华网

小麦要高产，灌浆期管理很关键

5月以来，我市小麦进入了灌浆期，这个时期是决定小麦千粒重的关键时期，也直接影响着今年小麦产量的高低。近期，市农业农村局农技人员到田间地头调查麦情，部分小麦出现茎基腐病，小麦整体长势良好，大部分农户正在浇灌浆水。

针对当前麦田状况，结合小麦中后期生育特点，如何做好管理，市农业农村局提醒农户，做好以下三个方面，保证小麦稳产高产。

因地制宜，早浇灌浆水

俗话说：“灌浆有墒，籽饱穗方”，小麦开花至成熟期的耗水量占整个生育期总量的四分之一，此时充足的水分供应不仅能减缓根系和叶片的衰老，促进营养物质的合成和转运，还能平抑地温，调节田间小气

候，降低干热风和高热害的影响，促进小麦籽粒灌浆，增加粒重。

对于墒情不足的麦田，小麦扬花后一周左右浇灌浆水，此时小麦尚未灌浆，不易倒伏。浇灌浆水时要密切关注天气变化，不要在有风或风雨将要来临的天气浇水，以防倒伏；不要在温度过高的时候浇水。小麦灌浆水宜小水轻浇，但要使底墒得到补充，保护深层根系不早衰。

加强监测，防控病虫害

小麦灌浆期病虫害要以预防为主，加强监测，根据天气变化把握最佳防治时期，减少病虫害对小麦的危害。小麦灌浆期主要病害有小麦白粉病、锈病等。小麦白粉病主要发生在密度大、湿度大的麦田，在底部叶片看到红膜时就要注意防治，可选用吡唑醚菌

酯、醚菌酯、戊唑醇、烯唑醇、丙环唑、三唑酮、腈菌酯、氟环唑等药。小麦锈病共分为叶锈病、条锈病、秆锈病，用一句话描述就是“条锈成行叶锈乱，秆锈是个大红斑”。小麦锈病属于流行性病害，若是天气适宜会大面积产生，并且跟着气流渐渐传布扩散。防治锈病要坚持“发现一点，控制一片，发现一片，控制全田”的防控策略。防治小麦锈病的药剂可以选用啶菌酯、百菌清等。

小麦灌浆期是蚜虫、吸浆虫、红蜘蛛等的高发期。小麦灌浆期害虫繁殖快，危害大。小麦蚜虫是影响小麦灌浆的首要害虫，多雨时易爆发；小麦吸浆虫是小麦杀绝性害虫，以幼虫危害小麦花器和乳熟籽粒，吸食浆液，形成瘪粒而减产。小麦扬花孕穗时，吸浆虫进入产卵期，是成虫防治的关头时代。此期小麦上部有吸浆虫成虫产卵，中下部叶片有麦蚜繁殖，可选用吡虫啉和辛

硫磷复配制剂喷雾。小麦红蜘蛛以成、若虫吸食麦叶汁液危害麦田，可在打药时复配阿维菌素、达螨灵等杀螨药进行防治。

防灾减灾，做好叶面喷

小麦生长期后期，根系对土壤营养的吸收能力下降，此时喷施一定量的叶面肥和植物生长调节剂不仅能满足小麦后期的养分需求，延长小麦叶片的功能期，防止小麦早衰，还能增强小麦抵抗干热风的能力，减少干热风对小麦的危害，提高粒重，增加小麦产量与品质。小麦叶面喷肥可在扬花后10天左右亩用磷酸二氢钾200克，加以芸苔素内酯，结合病虫害防治进行叶面喷施，实现一喷多效的目的。

融媒体中心记者 宋盼盼 通讯员 王俊哲