农业天地（216）

欢迎来稿 《农业天地》专栏
投稿邮箱：dainingning123@163.com
联系电话：82439487 地址：路桥区西路桥大道539号

森林消防小知识

入秋后，天干物燥，森林火险等级明显增高，而且“十一”长假即将来临，届时入林旅游、野炊人员将明显增加，森林防火工作形势严峻。在此，提醒广大市民切实提高森林消防意识，严防森林火灾发生。

森林火灾有哪些危险和后果？

（1）森林火灾不仅能烧死许多树木，降低林分密度，破坏森林结构，同时还引起树种演替，向低价值的树种、灌丛、杂草更替，降低森林利用价值。

（2）由于森林烧毁，造成林地裸露，失去森林涵养水源和保持水土的作用，将引起水涝、干旱、泥石流、滑坡、风沙等其他自然灾害发生。

（3）被火烧伤的林木，生长衰退，为森林病虫害的大量衍生提供了有利环境，加速了林木的死亡。森林火灾后，促使森林环境发生急剧变化，使天气、水域和土壤等森林生态受到干扰，失去平衡，往往需要几十年或上百年才能得到恢复。

（4）森林火灾能烧毁林区各种生产设施和建筑物，威胁森林附近的村镇及危及林区人民生命财产的安全，同时森林火灾能烧死并驱走珍贵的禽兽。森林火灾发生时还会产生大量烟雾，污染空气环境。此外，扑救森林火灾要消耗大量的人力、物力和财力，影响工农业生产。有时还造成人身伤亡，影响社会的安定。



森林火灾因何而起？

（1）烧荒；
（2）炼山造林；
（3）烧灰积肥；
（4）烧田埂；
（5）烧秸秆；
（6）林区内吸烟、乱丢烟蒂；
（7）林区内野炊、烧烤；
（8）林区内上坟烧纸、烧香点烛、燃放鞭炮；
（9）林区内使用枪械狩猎；
（10）进入林区的汽车漏火、喷火；
（11）旅客和司乘人员乱丢烟蒂火种；
（12）机械跑火；
（13）雷击起火。以上种种人为用火行为和自然灾害都会引发森林火灾。

森林中的可燃物是指哪些？

森林中的乔木、灌木、杂草、蕨类、苔藓、地衣、枯立木、腐朽木、枯枝落叶以及地下层的腐殖质、泥炭等，均属可燃物。

扑火时需要注意哪些安全事项？

扑救森林火灾时，要牢记“安全第一”的原则，决不能以人的生命安全来换取其他损失的减少，要本着先救人后救物的原则，杜绝重大人身伤亡事故的发生。

扑救火灾时要注意：

（1）沿着火头侧面顺风扑打；
（2）防止树上被烧断的树枝和被上方倒木滚下来砸伤；
（3）注意气象变化；
（4）正确使用扑火工具；
（5）不得动员老人、残疾人、孕妇、未成年人和儿童参加扑火。

秋季选择蔬菜五大常识



时下正值秋菜上市高峰，如何选购满意的秋菜？以下为挑选优质秋菜的几点常识，仅供参考：

大萝卜：萝卜挑选色泽鲜嫩，大小均匀、粗壮，肉质松脆多汁，表皮光滑而不开裂，饱满而无损伤，不糠心、不空心、不黑心，无泥沙、无病虫害，弹击时有实心感觉。

胡萝卜：选胡萝卜表皮光滑，色泽橙黄而鲜艳，体形粗细整齐，大小均匀一致，不分叉、不开裂，中心柱细小，质脆、味甜，无泥土、无伤口、无病虫害。

马铃薯：挑选良质马铃薯肥大而匀称，皮薄而干净，无干疤和糙皮，无病斑、无虫咬和机械外伤，不萎蔫、变软，无发酵酒精气味，薯块不发芽、不变绿。

大白菜：在北方地区，大白菜曾经是一种一季吃半年的蔬菜，在整个蔬菜生产和供应中都占有重要位置。眼下我们购买的是窖白菜。窖白菜多为中、晚熟品种的青帮菜，其特点是包心实、叶色绿、耐贮藏。窖白菜的成熟度达到“八成心”即可，“心口”过紧反而不利于贮藏。贮藏前要经过适当的晾晒，目的是使外叶(菜帮)散失掉一定的水分，使组织变软，这样可以减少机械损伤，有利于贮藏。但晾晒要适度，识别的方法是当菜棵直立时，外叶垂而不折。

葱：葱是北方人喜食的“三辣”蔬菜之一，也是南方人日常生活中必备的调味佳品。大葱因上市时间不同而分鲜葱和干葱两种。鲜葱是秋季收获即上市的葱，干葱是经贮藏后冬季上市的葱。良质鲜葱新鲜青绿，无枯、焦、烂叶，葱株粗状匀称、硬实，无折断，扎成捆葱白长，管状叶短、干净、无泥无水，根部不腐烂。良质干葱葱株粗状均匀，无折断破裂，叶干燥、不霉烂、不抽新叶，葱白无冻害、不腐烂。

寒暑交替注意卫生保健

秋天是寒暑交替的季节，由于气候干燥，冷暖多变，人体一时难以适应，极易发生疾病或引起旧病复发。为了人们的身体健康，提醒广大民众注意养生保健。

一、胃肠道疾病。秋季天高气爽，人的食欲提高，多食暴饮易使胃肠负担加重，功能紊乱；气候多变，昼夜温差大，易引起腹部着凉，致使肠蠕动增加而导致腹泻。预防秋季腹泻重在保养脾胃，防止胃病复发。

二、秋燥症。秋季雨少天干，空气中缺乏水分的滋润，人易出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列燥症，俗称“秋燥症”。秋燥不仅使人感觉不舒服，而且还会诱发许多感染性疾病，如感冒、疖肿等。因此，秋天必须养阴防燥，在饮食上宜常喝开水和菜汤，多吃些生梨、葡萄、香蕉、银耳、青菜等滋阴润肺的食品，少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物；在起居上要做到早睡早起。早睡以利养阴，早起以利舒肺，呼吸新鲜空气，使机体津液充足，精力充沛。

三、呼吸道感染。秋天气候多变，早午晚及室内外温差较大，呼吸道黏膜不断受到乍暖乍寒的刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机，极易使人伤风感冒，还会引起扁桃体炎、气管炎和肺炎。患有慢性气管炎和哮喘的病人，症状也往往加重。因此，在秋天应注意天气变化，及时增减衣服，加强户外活动，增强机体抵抗力。

四、心血管疾病。秋天是心血管疾病的多发季节，由于天气变凉，皮肤和皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛，直接影响心脏血液供应，诱发心绞痛或心肌梗塞。因此，心血管病人要坚持服药，坚持进行力所能及的体育锻炼，积极防治感冒等，以避免诱发加重心血管疾病。

科普专栏 区科协主办

国家级非物质文化遗产 章氏骨伤医院专栏 第99期

为何膝关节炎钟爱女性

□曾利剑 整理

在我们的生活中，膝关节的发病率越来越多，影响也越来越严重，而且女性患膝关节炎的概率要比男性高很多，因此，女性要注意加强膝关节炎的预防工作。

很多年轻女性冬季喜欢穿短裙、长靴，等年龄大了，膝关节就会发出健康预报，后悔晚矣，因此，女性朋友们平时要保护好膝关节健康，注意膝盖保暖。

人体的内环境变化就为膝关节骨关节炎的产生创造了条件。所以女性朋友应根据温度的变化增减衣物，在天气寒冷的时候注意膝关节保暖（过于寒冷可佩戴护膝），不要穿短裙、短裤这样容易使膝关节受寒风侵袭，诱发膝关节炎。

女性要加强抵抗力及耐寒的能力，不妨尝试下冬季进食的各色粥品。身体衰弱的女性可选用一些“防燥不腻”的平补之品，如大枣山药粥、糯米八宝粥等。脾胃虚弱、消化不良者，可以食用具有健补脾胃作用的莲子、山药、扁豆、红枣等补品。“除燥”，应选食一些滋养润燥的食物，如燕窝、银耳还有白木耳。要注意养阴护阳，多喝莲子粥、枸杞粥、牛奶粥以及八宝粥等，要适当补食牛、羊、狗肉，以补阳滋阴、温补血气、增强体质抵抗力，更起到润泽脏腑、养颜护肤的效果。

女性即使贪靓坚持穿裙，也应穿由较厚重的毛呢或粗呢做成的裙子，长度以到小腿肚甚至脚踝为宜，不能只穿保暖功能相对差的连裤袜。为防止膝关节受寒，还可戴上护膝，避免在早晚气温较低时露天长时间行走。已经因受寒患病者，平时不要接触冷水。

为什么女性要注意预防膝关节炎，相信大家也有了一定的认识了，虽然爱美之心人皆有之，但是健康也不可忽视，女性朋友们在爱美的同时，也关注一下膝关节的保暖和健康吧。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办
地址：路桥区腾达路111号

健康知识 第16期

台州市博爱医院 主办

地址：路桥区商海南街609号
健康咨询：82466186
专家门诊：周一至周六全天

7种牙病或预示严重疾病

博爱医院口腔科主任、副主任医师 袁会宁

牙齿暗示了身体可能患上了7种疾病，比如牙痛的原因就有可能是胃热上火，而牙龈出血是怎么回事？可能与肝炎有关。牙齿疾病揭示了体内的亚健康状态，因此在医好之后，也要注意身体的调养，否则难免哪天就会患上这些病。

1.牙齿肿痛——胃热上火

当牙齿出现肿痛的时候，从与内脏的关系来说，往往反映出胃部的问题。胃热常常是造成牙齿肿痛的原因，同时还会伴有口渴、便秘、恶心、腹胀等。严重的时候，牙齿会从红肿严重，继而发展为齿龈糜烂。

2.牙龈出血——肝炎

如果你总是在刷牙时发现牙龈出血，有时候轻咬一口食物，也会发现上面留下了血印。当然你会说这是牙周炎症，但是牙齿出血也可能与肝病有关。这种现象在慢性肝病患者中很普遍，还会伴有鼻子流血、月经过多。

3.牙齿松动——骨质疏松

发生牙齿松动的时间都是人到中年，通常那个时候随着更年期的到来，年龄的增加使骨骼的状态走下坡路，骨密度也越来越低。牙齿松动脱落的主要原因是由于牙槽骨的不坚固，全身骨质疏松情况严重，牙槽骨骨质疏松就很有可能发生。

4.牙齿缺失——营养不全

健康漂亮的牙齿是人体健康的一个标志，如果你的牙齿不够整齐，或是牙齿缺失，就应该检查一下你的营养问题，起码不要偏食或贪食。营养不足或是过量都会造成牙齿的形成不全，牙质脆弱。

5.牙齿磨动——情绪紧张

磨牙是肠道有寄生虫的典型症状，寄生虫的毒素会刺激神经，致使神经兴奋而导致磨牙。但是现在生活清洁卫生，患肠道寄生虫的可能性非常少见。因此，这种磨牙多是情绪紧张的一种表现。

6.牙齿变长——糖尿病

很多糖尿病患者有这样的经历：牙齿变长了！究其原因是，糖尿病患者的唾液糖分很高，有利于细菌生长，同时唾液中钙的含量增高，也容易形成结石，这些都会让牙周病、龋齿等病的患病几率增高。

7.牙齿不洁——心脏疾病

如果你的牙齿不够清洁，上面附有牙菌斑，你应该注意一下自己的心脏是否健康。研究人员调查显示，牙菌斑会导致牙龈炎，从而使机体免疫机制做出反应，表现为白细胞增多。而心脏病的主要诱发因素之一就是白细胞增多。