

农村春季灭鼠正当时 连片防治效果佳

统一灭鼠时间为4月20日至4月30日

记者 章芳敏

本报讯 3日,市农技推广中心召集各镇街区农技员,部署农村春季统一灭鼠行动。今年,我市农村统一灭鼠时间为4月20日至4月30日(雨天顺延)。

老鼠是农业病虫害鼠四害之一,不仅造成农作物产量、品质以及食品的重大损失,而且能传播多种疾病,严重影响卫生和人身健康。近年来,我市连续开展农村统一灭鼠工作,取得较好效果。

然而,老鼠具有繁殖率高、活动性强、夜间活动等特性,一时一地的灭鼠不能取得良好的效果。市农技推广中心推广研究员夏声广介绍,必须做到大面积集中连片防治,坚持做到三集中(集中时间、集中人力、集中财力),五统一(统一指挥、统一培训、统一供药、统一投放毒饵、统一检查)和五不漏

(乡不漏村、村不漏户、户不漏室、地不漏块、田不漏丘)。今年统一灭鼠继续推广新型抗凝血杀鼠剂---溴敌隆毒饵(粒剂),解毒药品为维生素K1。

近期,不少农民前来咨询,毒饵如何投放才能发挥最大作用?专家建议,各镇街区以村为单位,统一时间投放,要求村村户户全面投药。

农田采用一次性饱和投饵法,按自然田块,在田埂上或沟渠边及稻田附近的鼠类活动场所投饵一圈,形成保护圈。沿田埂或沟边每隔10米左右投放1堆,每堆5克,每亩投饵量为100克。

农户住宅区采用连续多次投饵法,按多吃多补、少吃少补、不吃不补、吃光加倍投放的原则补充饵量,一般每15-20平方米投放2-4堆,每堆3-5克。

猪栏、牛圈、粮仓、厨房等鼠类经常活动的地方为投饵重点,对村庄附近50米内的田埂、草堆、户外花坛、绿化带、

溪沿、晒场旁、石缝等有鼠环境也必须投药,每10米投饵5克。投药后第2-3天根据取食情况进行饵量补充。

为防止老鼠在各户及田块间相互窜动,提高投饵覆盖面,农舍和农田不留空白点和死角,做到家鼠、野鼠一起灭。

此外,有条件的村及养殖大户可推广竹筒毒饵站进行灭鼠,毒饵站(如竹筒毒饵站)灭鼠,具有安全、有效、环保、持久等特点。农田按每2-3亩放1个,住宅按每户2个,每个毒饵站内旋转毒饵20-40克。

需要注意的是,安全第一,防止人畜中毒。如建立鼠药发放领购制度,专人负责,毒饵发到专业队统一投放或分村组登记造册,投放毒饵人员需进行培训,投放前要进行通告,关好家禽家畜,防止误食中毒;投放后,经常检查死鼠动态,灭鼠7天左右,及时搜集死鼠,并和剩余毒饵一并挖土深埋,以确保人畜和生态环境的安全。



访古村 赏村景

8日,人民小学组织学生前往舟山二村,开展走进文化礼堂,共享精神家园的活动。

同学们跟随讲解员参观了该村在古时的防御体系及精致的木雕。此次参观不仅让同学们感叹先人的智慧及精湛技艺,也了解了蕴含在古建筑背后的历史故事。

通讯员 黄心怡 胡玲玲 摄

腰椎间盘突出常见原因

通讯员 董洁梅

腰椎有五块骨骼,腰椎间盘突出则可发生在腰椎的各个节段,但临床上以腰4-5、腰5-骶1为腰椎间盘突出最易突出的部位,其中以腰4-5最为常见,这种现象的原因主要有生物力学和解剖因素。那么,哪些危险动作会引发腰椎间盘突出呢?

1、长期直立工作:会导致腰肌紧张及腰椎长期受力增加,腰椎间盘突出风险增加。比如商场售货员就是腰椎间盘突出症的好发人群,因为长期站立工作导致腰背部肌肉紧张。

小贴士:工作时采用脚下踩踮脚物,并双脚轮替,可以增加腰椎前凸,同时缓解腰背部肌肉紧张。如果长期站立后觉得腰背部不适,要主动打断,做一些腰部伸展的动作。

2、老妇人坐姿:此种坐姿窝在沙发或凳子上会导致腰椎前凸减少,椎间盘压力增加,长时间维持这个姿势会导致椎间盘退变加重。

小贴士:坐着的时候保持上身挺直、收腹,下肢并拢。如坐在有靠背的椅子上,则应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧贴椅背,这样腰骶部的肌肉不会太疲劳。

3、睡姿不良:平躺时,如果颈腰部无支撑,会导致腰背部肌肉紧张,这也是为什么很多人睡沙发或软床后会觉得腰部很难受的原因。

小贴士:尽量选择硬床垫,平躺时膝盖下面垫一个软枕,以便髋关节和膝关节微屈,腰背部肌肉放松,椎间盘压力降低,减小腰椎间盘突出风险。

4、单手提重物:会使身体整体倾斜,椎间盘的受力双向不均匀,肌肉紧张度也不一样,对椎间盘的危害很大。

小贴士:尽量双手提相同重量的物品,保证躯干平衡和腰椎受力均匀。

5、跑步姿势不良:跑步是很多人喜欢的运动方式,但不正常的跑步姿势尤其是弓背向前倾的姿势会导致椎间盘受力明显增加,加上跑步颠簸的脉冲式压力,会对椎间盘的风险较大。

小贴士:尽量保持上身挺直,且跑步频率放慢,穿气垫鞋,减少对椎间盘的脉冲式压力。

6、需要扭腰的运动:高尔夫球挥杆、乒乓球拉弧圈球都需要腰部发力带动手臂,这样的常态性的扭腰运动对椎间盘长期造成扭转和挤压,是椎间盘突出

的高危动作。

小贴士:有腰椎间盘突出患者尽量避免需要扭腰的运动,正常人在运动中也要做好腰部保护和预防。

7、弯腰搬重物:会导致椎间盘突然受力增加,很容易使椎间盘通过薄弱区域突出,很多患者就是在弯腰搬重物后症状加重的。

小贴士:单膝跪地,尽可能将重物靠近身体,利用手臂举起重物至大腿中间,然后以保持背部笔直的方式站起,起身后重物要尽量贴近身体。

8、穿高跟鞋:高跟鞋使人的重心过度前移,必然造成骨盆前倾,脊柱弯曲增大,腰椎受力的集中,容易造成椎间盘损伤。

小贴士:尽量穿平底鞋,如果特殊场合必须穿高跟鞋,尽量将重心放在脚跟而不是前脚掌。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊协办

专家团助力 家校共育

解放小学举办首个毕业班专场家庭教育咨询日活动

通讯员 刘静

本报讯 4日,解放小学在多媒体室举办了首个毕业班专场家庭教育咨询日活动。当日,该校特邀中国教育学会家庭教育专业委员会第12届常务理事、永康市教科所所长高宪及其家庭教育专家团队为学校的家校建设传经送宝。

六年级,是孩子们成长中的一个重要节点,他们面临身心的成长,同时也面临升学的压力,孩子、家长普遍感受到焦虑与压力,暴露出家庭教育中的诸多问题。

有家长提出疑惑:如何去跟孩子平等交流?高宪结合各个角度,帮家长全面剖析问题,深入浅出的理论引发了家长的反思,生动典型的案例激起了家长的共鸣。还有家长求助,放手与管理之间如何平衡?团队成员程毓秀用有趣的游戏,简单实用的方法给家长答疑,获得了家长们的欢迎。

家庭是孩子成长的终身学校,这次咨询活动给家长们带来了启发,关注和正视家庭教育中出现的问题,提升家长教育的能力。

近年来,解放小学一直注重家校共建工作。咨询活动后,解放小学家庭指导团队以今天现场家长咨询的情景为案例,展开了有关家庭教育咨询该如何开展的讨论,专家团队耐心解答,家庭教育指导重在指导家长教育理念的改变,老师们需要注重知识储备的积累,学会用思考的眼光看待身边家庭教育的一些案例,同时还要充分发挥家校联动家委会作用,促使学校教育和孩子的成长呈现良性发展和提升。



老中医柳忠

谈食疗

阿胶烧蹄筋

主料:阿胶12克,甘草10克,水发蹄筋300克,老姜、葱、水生粉、味精、盐、花生油、清汤各适量。

制法:先将阿胶打碎,加入少许水,入笼蒸化,蹄筋发透切段,老姜切片,葱切段。再将炒锅置武火上,倒入花生油烧至六成热时,下老姜、葱炒香,放入蹄筋稍炒,掺入清汤,放入甘草、盐,中火烧透入味,调入味精,倒入阿胶汁,勾入水生粉即成。

气血虚弱、失眠多梦、心烦意乱之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供