

强冷空气侵袭春茶 这个茶场 开启“除霜法宝”



茶园的防霜扇。

连日来强冷空气带来霜冻,对宁波春茶造成较大影响,导致今年采茶期延后,面临减产风险。为了减少损失,最近宁波东钱湖旅游度假区福泉山茶场启用了防霜扇,尽力减少冷空气对茶叶的霜冻。

1 茶场防霜扇开起来

2月27日,记者来到福泉山茶场,看到冷空气对春茶造成不小影响。海拔高的茶园,受冻雨影响比较严重,茶树的枝叶上结满冰冻。

“冻雨已经持续了一周,今天才稍有缓和,希望接下来能解冻。”福泉山茶场副场长徐艳阳说,茶叶露天种植,面积大、海拔高,保温特别难。不过该茶场12

台防霜扇,眼下正好派上了用场。

在一片低海拔区的茶园里,记者远远看到高高的防霜扇,每台相隔三四十米,风扇面向茶叶。工人一打开电源,扇叶就飞转起来,在轰鸣声中将上风下压。“平时它是自动的,一般我们设定为低于4℃就自动开启,多数在凌晨启动。现在白天气温高于设定温度,就需要手动开启。”茶

场工人告诉记者。

“它是通过将上层的暖风压到地面,使茶场的水雾难以结霜,从而起到防霜的目的。”徐艳阳说,像这样的防霜扇,在全市的茶场是很少见的。

在宁波,防霜扇少见主要是因为设备投入成本较高,而且用电也有成本。该茶场12台,使用一天需花费两三百元电费。

2 春茶采收将推迟约半个月

该茶场的防霜扇是2011年作为农业科技项目引进的,多年来为茶叶防冻保温发挥了良好作用。“使用了防霜扇的茶叶不会结霜,作用很明显。”徐艳阳说,但是防霜扇的使用也有局限。

据了解,防霜扇能防霜但防不了冰冻,而且一般只能用在低海拔,盆地式区域。因为盆地地

面空气流通弱、温度低,空中暖风下压减少温差,就能起到防霜作用。而其他受风坡地的茶园不大大会结霜,一般不使用。

茶场应对冷空气也是想尽了办法,但目前看来,低温还是会给他们带来较大损失,福泉山茶场直接受影响的茶场面积达到1500亩,春茶开采将比往年推迟约半个月。

记者从宁波市农业农村局了解到,相关部门已经提前启动预警和事中防冻服务工作。市农技推广总站已经派出多路技术指导小分队,深入各地农场指导抗寒防冻,通过加强保温措施、水肥管理、采取增温设备等方式,尽力减少冻害对我市农业生产的影响。

记者 陈善君 文/摄

垃圾分类、环保书皮…… 开学第一课有点酷

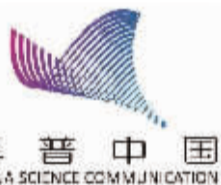
新学期开始了,在“无塑开学”的倡议下,宁波市不少社区、学校开展了“形式多样的‘绿色开学第一课’,垃圾分类、环保书皮……这样的‘第一课’有点酷。”

近日,海曙区新桥社区开展了一场别开生面的“开学第一课”。社区组织辖区内不同学校、不同年级学生,参与垃圾分类志愿活动,在第一批“小小先锋宣传员”的积极影响下,他们相继加入志愿服务队,热情投身社会实践,以实际行动助力垃圾分类宣传,共同推动社区治理。

2月26日早上,在五乡镇中心小学501班的教室里,开学环保“第一课”拉开了序幕。开学前,学校大队部向全校学生发起了“无塑开学季,环保包书皮”的倡议,501班则在班主任章丽老师的组织下,全班都带了书皮材料来到学校,报纸、挂历、纸袋等,并且现场包起了。“包环保书皮的活动,能够有效提高学生的环保意识,并且通过小手拉大手,让绿色环保、垃圾分类这样的理念深入每个人心中。”五乡镇中心小学相关负责人说。

前湾新区青苗荟聚江苑幼儿园则开展了“垃圾分类第一课”活动,通过垃圾分类实践活动,让幼儿了解垃圾该如何进行正确分类。幼儿园老师表示,让幼儿在游戏中感知垃圾分类的趣味性,并且让幼儿懂得了要爱护环境、节约资源、学会垃圾分类、变废为宝,为环保做贡献。

记者 边城雨 通讯员 吴秉承



宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

有句话叫“存钱不如存肌肉”,肌肉作为人体最重要的器官之一,意味着力量和生命力。很多人不知道的是,过了一定年纪,肌肉就会大量流失,并且导致各种不良事件的发生。

人体全身共有600多块肌肉,一般来说,在40岁之前,肌肉的质量会逐渐增多,肌力逐渐增强,直到40岁左右时达到顶峰并保持,待50岁以后,人体骨骼肌的量逐渐减少、肌力逐渐下降。有研究发现,50岁以后人腿部肌肉的质量每年减少1%~2%,肌力每年减少1.5%~5%。

随着现代人工作、生活方式不断变化,互联网时代下产生的久坐一族,加上现在全民化的减肥潮流,如果不注意减肥方式,也会增加肌肉的流失,肌少症的发生逐渐低龄化。

到底什么是肌少症?肌少症有什么危害?如何预防?今天就来详细说说。

有句话叫“存钱不如存肌肉”

关于肌肉的健康知识,今天来科普一下



科普港二维码



科普中国二维码

什么是肌少症?

肌少症的概念由美国塔夫斯大学(Tufts University)的欧文·罗斯(Irwin H. Rose)在1989年首次提出,是一种影响老年人的渐进性骨骼肌质量、力量和功能丧失的疾病。

肌少症根据病因大致分为原发性肌少症和继发性肌少症两类。原发性肌少症主要是与年龄相关的老化引起的,遗传因素是主要原因。

肌少症如何预防和治疗?

确诊肌少症后,应区分是原发性肌少症,还是继发性肌少症。对继发性肌少症患者,应明确引起继发性肌少症的病因,进行病因治疗。

相关链接

可采用步速测试和手握力测量等方式进行自我评估肌少症。

1. 步速测试:6分钟行走试验,测试行进行程中的最大步速(在家可佩戴运动手表监测),如果6分钟内在最大步速 ≤ 0.8 米/秒,则进一步测评计量确定诊断;若6分钟内的最大步速 > 0.8 米/秒时,应进一步做手部握力测试筛查。

2. 手握力测量:在静息情况下,优势手握力的正常值为男性握力 > 25 kg,女性握力 > 18 kg。如果握力正常,基本上可排除肌少症;若优势手的握力低于正常,需要进一步做肌量检查确定诊断。

如需明确肌肉量可至医院进行体成分分析或双能X射线吸收仪(DXA)检测四肢骨骼肌肉量。

纠正不良生活习惯

久坐不动、吸烟、饮酒等不良生活方式与肌少症的发病明显相关,同时也是加速肌少症进展的重要因素。因此,改变不良的生活方式,不但能预防肌少症,也是治疗肌少症的最基础的治疗,建议老年人和肌少症患者及早改变这些不良生活方式。

保证足够的能量和蛋白摄入

对于肌少症患者,每日蛋白质摄入量推荐达到 $1.2 \sim 1.5$ g/kg,并且需要根据营养评估给予足够的能量和蛋白摄入;对于有营养不良或营养风险的肌少症患者,及时口服肠内营养制剂的补充,包括蛋白质、氨基酸、维生素D和多种维生素,减少肌肉蛋白的分解,促进肌肉蛋白的合成。

运动干预

运动干预对肌少症的预防和治疗是很重要的。在营养补充足够的基

础上积极进行抗阻训练、有氧、拉伸和平衡运动以改善躯体功能,增加肌肉含量和力量。对于合并慢性疾病的老年人需在基础疾病控制稳定后,建议通过运动医学专科或营养专科制定个体化的运动处方。

药物治疗 目前还没有专门针对肌少症的单一药物,临床上治疗其他疾病的部分药物可能使肌肉获益,进而扩展用于肌少症。

预防不良事件 肌少症患者还应注意预防不良事件的发生。首先应进行不良事件的风险评估,包括衰弱状况、易跌倒和失能风险等的详细评估,从而为患者提供个体化的不良事件干预方案。预防肌少症不良事件的发生,特别是预防、减少骨折,是肌少症治疗的重要目标之一。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓

简易五项评分问卷(SARC-F)量表

序号	检测项目	询问方式
1	S (Strength) 力量	爬楼梯时是否感到吃力,去商店时,偶尔会记1分;经常或完全不能记2分
2	A (Assistance in walking) 行走	步行走过商店是否困难,记0分或1分
3	R (Rise from a chair) 起坐	从床上或椅子上起身是否困难,记0分或1分
4	C (Climb stairs) 爬楼梯	爬10级楼梯是否困难,记0分或1分
5	F (Falls) 跌倒	过去一年跌倒次数,从0次记0分,1-3次记1分,≥4次记2分

肌少症的筛查可采用简单的五项评分问卷(SARC-F)量表。