



我们的节日 中秋

# 稻花飘香好“丰”景 “空窗期”迎亲子游

## 中秋期间散发清香的新米将上餐桌

适逢中秋假期，在浦东宣桥镇生飞家庭农场，每天都有上百名报名参加乡村亲子游的游客汇聚于此，欢声笑语不断，成为色彩斑斓的稻田里的另一道风景。

“春种一粒粟，秋收万颗子。”农田里，农人们忙得不亦乐乎，赶着收割、烘干、包装头茬“国庆稻”；中秋期间，这些散发着清香的新米将被送上市民的饭桌。

### “卖稻谷”变“卖大米”

在生飞农场，刚经台风影响的大棚仍有待修复，但稻田里已是一派丰收的喜人景象。“今年受台风‘烟花’和‘灿都’影响，产量有所下降，去年600斤左右，今年降低到500斤，但价格仍然和去年持平。”农场主黄生飞告诉记者，赶在“灿都”到来之前，第一批“国庆稻”已抢先收割。由于采用机械化插秧，虽然台风来袭，但多数稻子安然无恙，大大降低了损耗率。同时，和露天晾晒稻谷的传统模式不同，

烘干机房，在机器隆隆声中，稻谷们“毛糙糙”进去，“清清爽爽”出来。“现在我们有了自己的加工设备和存储冷库，实现了从‘卖稻谷’转变为‘卖大米’，大大提高了农民的收益。”黄生飞说。

### 养鸭之意不在“鸭”

和一般的稻田不同，记者注意到，在一个不大的池塘里，一群鸭子正在水中嬉戏。稻田里怎么养起了鸭子？原来，这是一种新型的农业耕作方式，养鸭之意不在“鸭”。“过去除草主要采用人工或机器，

有时候还要使用除草剂等。现在把这些鸭子放到农田里，稻田就是它们的家，它们会‘自觉自愿’地在稻田里觅食，晚上在稻田里栖息。大家各取所需，让农田真正实现绿色种植。”果然，如今生态环保的绿色稻田，吸引了“雪衣雪发青玉嘴，群捕鱼儿溪影中”的白鹭。只见它们三三两两、亭亭玉立，远远望去颇似一幅中国水墨画，为稻田增添了几分灵动。

### 填补新米空档期

记者了解到，“国庆稻”采用的

是名为“松早香”的早熟品种，比“南梗46”等其他优质杂交水稻品种上市时间提早了近2个月，正好填补市场上每年9月至10月的新米空档期，加上其香味浓郁、晶莹剔透的“小辰光味道”，迅速抢占市场先机。从1斤3元左右的“大众款”，到10元左右的“精品款”，还有“低糖米”“宝宝米”等新产品……新米还未上市，就有许多“回头客”提前预订。

据悉，头茬“国庆稻”上市后，还有其他优质品种也将陆续进入收割期，迎来丰收季。“国庆节后，

将进入水稻中晚熟品种的集中上市期，大米品质不变，但价格会有所下降。”黄生飞说。

### 带孩子上“田野课”

趁着已收割的稻田“空窗期”，“真会玩”的城里人带着孩子们来这里上一堂“田野课”。认养稻田的“庄主”们带来帐篷、锅具，白天发掘“稻田的秘密”，晚上幕天席地就地露营、甚至放起了露天电影。“稻花香里说丰年，听取蛙声一片”的诗情画意，在这片丰收的田野里成为了现实。 首席记者 宋宁华

# 30岁拔5颗牙？牙周病不可轻视

专家：只有先把土壤环境调理好，树才能长得好

## 第 医 线

今天是全国爱牙日。国际口腔医学界有个“80-20”原则：80岁时口腔内应至少存留20颗功能完好的健康牙齿。而现实中常会看到有人30岁就牙龈萎缩、牙齿松动；50岁牙已掉了十来颗……在口腔疾病中，牙周病常被人轻视。我国约有90%成年人存在不同程度牙周病。“只有先把土壤环境调理好，树才能长得好。”上海交通大学医学院附属第九人民医院牙周病科主任宋忠臣说。



宋忠臣正在为患者诊疗 本报记者 徐程 摄

### “泥土”没了“树”会倒掉

在九院牙周病科，病人多是其他科室和医院“推荐”来的——必须先治疗牙周病，才能进行后续口腔治疗，包括种植修复、正畸治疗等。这天，宋忠臣的专家门诊来了一名30岁出头的小伙。他愁眉苦脸地说，牙齿松了，刷牙会“吐血”，嚼东西也完全使不上劲。

通过全景片，宋忠臣发现，小伙的牙槽骨已经吸收掉了牙根长的三分之二。“你这是典型的牙周病，一共要拔掉5颗牙，其他牙齿也要系统治疗。”小伙吓了一跳：“我牙齿没有痛，也没有蛀得很厉害，您是不是吓唬我？”宋忠臣一边给他检查，一边打比方：“牙齿是一棵树，牙根就像树根，而牙齿周围的组织就像树根周围的泥土。如果树根周围的泥土没了，那么即使大树没有被虫蛀，也会倒掉。同样道理，如果牙龈周围的牙龈发炎、牙槽骨都吸收了，那么即使牙齿没有烂也没办法保留了。”

宋忠臣说，牙周病需要终身治疗、尽早治疗，才能避免问题扩大。很多患者最初出现牙龈出血等小问题时不去治疗，等到出现牙齿肿胀、牙周溢脓、牙齿松动或咀嚼无力时才去治疗，这大大增加了治疗难度，以致多颗牙齿不得不被拔除。这便是牙周病的可怕之处，因此它也被称为口腔健康的“慢性杀手”；在不

知不觉中使牙周组织遭到破坏，且病程长，可达数十年之久。

### 关系其他部位健康

牙周病不可轻视，因为它还可引起身体其他部位的健康问题。宋忠臣介绍，曾有一名50多岁的男患者，口腔卫生极差，牙齿表面包裹着厚厚的软垢，牙龈发炎萎缩，大量的牙周致病菌导致脑脓肿——细菌跑到脑子里去了，最后需要转诊到神经外科做手术。

不仅如此，牙周病还和糖尿病、心血管疾病、早产低体重儿或者消化系统疾病相互影响。有中、重度牙周病的孕妇，发生早产和产下低体重儿的概率要升高将近8倍。育龄女性在怀孕前，最好去口腔门诊做个检查，如果有牙周病先要治好，否则孕期内得牙周病的几率会大幅上升。另外，保护好口腔健康，也是间接保护了胃、心脏等器官。即使牙齿脱落很多的老年人，也应用柔软的牙刷来刷牙。

牙周病患者以中老年人居多，但来看门诊的则以中青年居多，大多和不注意口腔卫生有关。“可能有人会说，人掉牙很正常，大不了装假牙。但如果牙周组织不健康，无论是传统的活动假牙、固定桥假牙，还是‘种植牙’等各类修复以及正畸治疗，效果都会大打折扣。牙周病严重者，很可能无法‘种牙’。”

### 早晚刷牙定期洗牙

据介绍，牙周病的发病率是所有口腔疾病中最高的，很多小朋友在童年时期就存在不少牙周问题。宋忠臣表示，小朋友口腔卫生意识薄弱、刷牙马虎，而许多家长往往没有认真监督，以致孩子从小养成不良的口腔卫生习惯。其实，当发现刷牙出血，就要引起重视了。

牙周病的治疗，包括普通洁治、深度刮治等，也就是平常说的“洗牙”，有的患者还需拔牙治疗。

而维护口腔健康的最基本方法就是好好刷牙。从第四次全国口腔健康流行病学调查的结果来看，35-44岁刷牙最“认真”，但这个年龄组也只有47.8%的人每天刷两次或以上，其他年龄组这一比例刚刚过30%。另据调查显示，上海成年人刷牙率为95%以上，但每天刷牙两次及以上的只有60%。

“如果可以把刷牙的时间分一点出来认真刷牙，情况就会好很多。遗憾的是我经常遇到刷牙只刷30秒的。成年人二三十颗牙，每颗牙刷三面，30秒怎么可能刷干净？”宋忠臣说，“每天早晚都要仔仔细细刷每一颗牙，餐后跟零食后要认真漱口，坚持用牙线和牙缝刷清理‘死角’，半年至一年来医院洗牙一次，能做到这些就已经非常好好了。”

首席记者 左妍

假期首日，满室生香。昨天，第七届上海市职工海派插花花艺大赛首场预赛拉开帷幕。接下来的2个多月里，1300多位业余插花爱好者将用巧手和剪刀一决高下。

### 一家三代入选

赛场上，青绿的莲蓬、橙色的天堂鸟、粉嫩的百合等近20种花材，在百余名选手的手中成为各具韵味的花艺作品。

其中，一对同场竞技的母女尤为引人注目。女儿王弥雅只有7岁，是高安路一小的二年级学生，不仅是全场最小的参赛者，也是市民插花大赛开赛以来年龄最小的参赛者之一。“我今天想插一条彩虹。”女孩稚嫩的话语充满了对美的向往，“插花很有趣，能发挥我的动手能力。我告诉好朋友要来参加比赛，他们也都很想来。”

“看到网上报名的通知，她就在家插了一件作品，我给她拍照上传。为了带动她，我也报了名，没想到都入选预赛了。”妈妈李昀婷告诉记者，自己从事绿化管理工作，女儿从小耳濡目染，也很喜爱植物，动手能力较强，“其实我爸爸也入选了宝山区预赛，一家三代都参与了。”

### 共设21个赛区

根据网上报名情况统计，今年报名参赛者共有1315名，年龄最大的80岁，最小的7岁，平均年龄

# 上海市职工海派插花花艺大赛开赛 母女同场比拼插花技艺

35.8岁，有青年白领、院校师生、社区居民、产业工人等。

全市共设21个赛区，选手们将通过作品海选、现场预赛、复赛和决赛4轮比赛，争夺金银铜奖。今天首场预赛的作品主题是《风好再扬帆》，每名选手将在45分钟内独立完成一件插花作品。决赛将于10月下旬举行，囊括“神秘箱插花”和“自选命题作品插花”。

现场，上海市插花花艺协会副会长、中国首批插花花艺大师、上海工匠丁稳林、梁胜芳表演了海派插花，中国插花花艺协会高级讲师姜智玲则示范和讲解海派插花作品创作中需体现的“基础六法”和“插制六法”。

### 普及“海派插花”

海派插花这一“小众艺术”，如何成为大众文化？据介绍，随着互联网及电商直播的兴起，花材购买越来越便捷，“产地直采”渠道打通后，对普及插花的促进作用明显，“花买得方便了，市场就打开了”。此外，上海职业技能培训的补贴政策也“惠及”插花课程，更为海派插花走入千家万户提供了助力。

更有业内人士建议，“双减”之后，家长更重视孩子的素质教育，如果能多一些少儿插花的培训课程，甚至将“海派插花”这一上海市非物质文化遗产代表性项目“送课进校园”，对于中国传统文化和非遗文化的普及、传承一定大有裨益。

本报记者 金曼矣



插花比赛现场，母女同场竞技