

春分后，春季大忙季节就此开始，春管、春耕、春种即将进入繁忙阶段，由于气温回升快，作物需水量相对较大，要加强蓄水保墒。春分时节还要加强冻害防御，可选用抗寒良种，播种深度合理，增施钾肥，灌水或喷雾等。

春分节气，平分了昼夜和寒暑，人们在保健和养生时，要注意保持身体的阴阳平衡。人体血液系统也处于旺盛状态，激素水平相对处于高峰，易发生高血压、过敏性疾病等。因此，膳食上要切忌大热大寒食物，注意寒热均衡，平衡膳食，保持身体健康状态。

春分

春分是二十四节气中的第4个节气，时间节点为公历3月20日或21日，太阳到达黄经0度（春分点）时开始。这一天阳光直射赤道，昼夜平分，正当春季九十日之半，故称“春分”。春分后，云南大部分地区越冬作物进入春季生长阶段，俗话说：“春分麦起身，肥水要紧跟。”

李琼

（作者系云南省农科院粮作所副研究员）

钟瑾/绘