

# 清明

清明是二十四节气中的第五个节气，也是扫墓祭祖的肃穆节日。时间节点为公历4月5日前后，太阳到达黄经15°时。《岁时百问》中记载：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明前后，种瓜点豆”“植树造林，莫过清明”的农谚。

## 农事操作

主要做好早稻、春播蔬菜、瓜果等作物的播种、育苗工作，油菜、大（小）麦等春花作物后期管理等。大棚蔬菜、瓜果应及时揭膜通风，降温、除湿；果树已进入开花坐果期，要及时追肥、浇水。天气转暖，气温升高，要防治农作物灰霉病、霜霉病、白粉病等病害。油菜主要做好菌核病、霜霉病、蚜虫的防治。

## 饮食习俗

在我国传统文化中，由清明节气、寒食节、上巳节共同融合而成的“清明节”是重大节日。除了扫墓祭祖、踏青、插柳、放风筝等民俗活动外，饮食习俗也丰富多彩，如吃艾饭、青团子等。就养生而言，清明过后，应少食海虾、海鱼、蟹、咸菜、竹笋、毛笋、公鸡等热性之物，饮食以清淡为主。另外，清明时节，乍暖还寒的天气容易引发呼吸道疾病，应适当“春捂”，注意保暖。