

芒种

芒种是小麦等有芒夏熟作物成熟以及耕种最繁忙的季节。芒种后进入初夏梅雨季节，雨量充沛，气温显著升高。芒种至夏至这半个月是秋熟作物播种、移栽、苗期管理和全面进入夏收、夏种、夏培的“三夏”大忙时期。

农事操作

及时抢收小麦、蚕豆、豌豆等夏熟作物；6月上中旬，注意玉米植株施肥、壅根防倒伏和防治玉米螟虫；中稻秧田喷施药剂预防病虫害，6月中下旬移栽；抢种夏大豆，春大豆追施花荚肥；播种豇豆、苋菜、小白菜等蔬菜；加强茄瓜豆类蔬菜等田间管理及病虫害防治；加强禽畜夏季疫病防控，成鱼饲养管理；注意防汛、防旱等，常见的天气灾害有冰雹、大风、暴雨、干旱等，加强防范。

饮食习俗

芒种来临，天气愈发炎热。此时要及时调整劳作和生活习惯，趋利避害。昼长夜短，午休可缓解疲劳，恢复体力。气候炎热，体力消耗较多，要注意多喝水，补充水分。为避免中暑，应减少在太阳下活动时间。芒种节气，人体新陈代谢旺盛，宜多吃祛暑益气、生津止渴的食物，以清淡、质软、易消化为主，少油腻，如山药、大米、大枣、鸡肉、牛肉、荞麦、豆类等，这些食物既能清热、防暑、敛汗，还能增进食欲。