

农事操作

水稻等夏季作物生长十分旺盛，作物对水肥的需求也相应增加，农田杂草和庄稼均生长迅速，病虫害较易发生，要做好防范。有“过了夏至节，锄头不能歇”之说。夏至要做好清沟排水，减少田间积水，促进根系健康生长；采用避雨栽培，可有效减少病害发生；加强田间管理，及时拔除病株，增施磷钾肥、追施尿素，增强作物长势；加强病虫害防治，选准药剂、用药时间、浓度和方法，合理用药，严禁使用高毒、高残留农药。

饮食习俗

夏至后天气炎热，影响食欲，部分人容易出现消瘦，即“枯夏”。夏季人体消化功能相对较弱，饮食宜清淡，不宜食肥甘厚味之物，以免化热生风；可多食杂粮，不可过食热性食物及冷性瓜果，以免损伤脾胃；可适量食用开胃之物，如苦瓜、苦菜、山楂、话梅等；食用山药、莲藕、木耳等食物，可益气养阴；应注意少糖，勿过量食用高糖食物，以免引发痲子、高血糖等疾病。

夏至是太阳北行的极致，夏至当天太阳光直射北回归线，北回归线以北各地的正午太阳高度最高，白昼时间达到全年最长。夏至后日照充足，作物生长加快，生理和生态需水均较多，有“夏至雨点值千金”之说。

# 夏至

李琼

（作者系云南省农科院粮作所副研究员）

周煜/绘

