

水稻主要是加强水肥管理和防病治虫，宜选用高效低毒农药及时防治稻瘟病、纹枯病的病害和二化螟、稻纵卷叶螟、稻飞虱等虫害。酷暑盛夏，农作物对水分的需求旺盛，大豆开花结荚时是需水临界期，农谚有“大豆开花，沟里摸虾”之说，若出现干旱应及时浇水；玉米大多数已进入拔节孕穗期，是产量形成最关键的时候，要加强田间水肥管理。

农事操作

有“暑天无病三分虚”的说法，大暑期间易出现头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状，养生应注重消暑热、化湿除烦、缓解憋闷感，可用新鲜的藿香叶、薄荷叶、佩兰、艾叶等煎水泡澡，以醒神除烦、祛湿解表。饮食宜多吃苦味、清热解暑以及益气养阴的食物，如苦瓜、苦菜、绿豆、山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆等，以增强体质。

饮食习俗

大暑

大暑是农历二十四节气之第十二个节气，太阳到达黄经120度时为大暑节气，一般为每年公历7月22日至24日中的一天。大暑是一年中最热、气温最高的季节，农作物生长也最快，旱、涝、风灾也最为频繁。在抢收抢种的同时，要做好抗旱、排涝、防台风以及田间管理等工作。

李琼

（作者系云南省农科院粮作所副研究员）

钟瑾/绘