

农事操作

处暑时节，暴雨、高温、干旱等灾害性天气仍频繁，对农业的影响较大，要做好预防，抓好蓄水工作，保障冬用。重点做好农作物的保湿抗旱、大春作物的后期田间管理和成熟收获工作，做好水稻田间管理；夏玉米、夏大豆等要及时追肥、中耕除草，如阴雨天偏多，要加强农作物的病虫害防治。此外，根据农谚“头伏萝卜二伏菜，三伏有雨种荞麦”，抓好晚秋作物的播栽工作，抢时节及时播种。

饮食习俗

处暑是夏秋转换的时节，暑气仍有余威，人们的脾胃功能相对较弱，不宜吃辛辣、油腻食物，此类食物容易在体内堆积，增加肠道负担，还易伤肺伤脾。饮食应清淡，以滋阴润肺为主，如蜂蜜、杏仁、白萝卜、南瓜、雪梨、银耳等。

处暑，每年公历8月23日前后，太阳到达黄经150°时即为处暑。处暑时节之后，气温逐渐下降。最热的“三伏”天刚刚结束，白昼还感觉不到秋凉，只有早晨和晚上才有比“伏天”凉爽的感觉。但南方地区有时受暖湿气流影响，仍然会非常炎热。

处暑

李琼

(作者系云南省农科院粮作所副研究员)

钟瑾/绘