

秋分是秋收、秋耕、秋种“三秋”的大忙时节，也是秋熟作物产量形成的关键时期。此时易出现干旱少雨、连绵阴雨等不利于农事操作的天气，应注意农事管理：中稻要加强后期水浆管理，提高根系活力，防止青枯逼熟和早衰瘪谷；做好秋播规划，“三麦”、蚕豆播前做好种子精选和处理工作；及时采收菱角、莲藕和茭白；播种定植菠菜、大蒜、洋葱、青菜等，加强田间管理。

秋分时节应多吃富含维生素、纤维素的蔬菜，如萝卜、百合、山药等，具有养阴生津的功效。此外，气温降低，很多人食欲渐增，可选择鸭肉、牛肉滋补。嘴唇经常干燥者，可多吃芝麻、豆腐等，也可多喝蜂蜜水。饮食应以清淡为主，有慢性支气管炎的老年人可以多进补汤水，如百合冬瓜汤、山楂排骨汤等。此时节螃蟹肥美，但因其性寒，不宜与柿子、梨等寒性水果同食，以免引发消化道疾病。

秋分

秋分是二十四节气中的第十六个节气，也是秋季的第四个节气。当太阳到达黄经180度，几乎直射地球赤道，全球各地昼夜等长时为秋分，一般为每年公历9月22日至24日中的一天。我国自2018年起，将每年秋分设立为“中国农民丰收节”。进入秋分时节，气温会随着降雨逐渐下降，正如谚语所说“一场秋雨一场寒”。

李琼

（作者系云南省农科院粮作所副研究员）

钟瑾/绘