

寒露是二十四节气中的第十七个节气、秋季的第五个节气。寒露节气一般为每年公历的10月8日或9日。进入寒露时节，时有冷空气南下，昼夜温差较大，秋燥明显、光照充足、降水量显著减少。



### 农事操作

寒露是秋收、秋种、秋管的重要时期。应及时收割晚稻，做好翻晒与贮藏工作；及时播种油菜、蚕（豌）豆、小麦等冬种作物；做好春季大棚茄果类蔬菜和早春蔬菜播种育苗等工作，注意加强对刮风和霜冻的防御措施，做好大棚的更新和维修，以提高冬春菜棚防冻保温功能；加强田间管理，做好叶菜类、瓜类和茄瓜类的灌水、防旱工作，追施肥料；选择晴天，翻种棚菜田园，暴晒、风化土壤，喷施土壤消毒剂，施用有机肥，提高土壤肥力。

### 饮食习俗

寒露过后，清晨秋雾渐起、黄昏温度骤降。寒露时节的燥邪之气容易入侵人体而耗伤肺部，容易出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等秋燥症状。饮食要遵循“少辛多酸”原则，可食用雪梨、蜂蜜、杏仁、芝麻、柿子等。作息上应坚持早睡早起，保证充足的睡眠，以顺应阴精的收藏和阳气舒达，并注意劳逸结合。有研究表明，秋季适当早起，可能会减少血栓的形成。