

# 霜降

霜降是二十四节气中的第十八个节气、秋季的最后一个节气。霜降节气一般为每年公历的10月23日或24日。霜降是秋季到冬季的过渡节气，霜降之后，冷空气南下越来越频繁，是一年之中昼夜温差最大的时节。

## 农事操作

霜降在秋收扫尾时期，要注意防霜冻，适时早种，错开晚秋霜冻时期；尽量选用早熟高产的农作物品种，注意经常浇水保湿，避免农作物受冷害；为减轻农作物受冷害，农户还可以采取熏烟措施，在小范围内形成保温云层；经常锄地，可提高地温；施腐殖酸钠或磷肥，可使农作物提前成熟，免受冷害。

## 饮食习俗

霜降为秋末时节，天气变冷，人体为适应寒冷的刺激而使新陈代谢有所增加，要特别注意保暖和防秋燥，可适当加大运动量。饮食可多吃些健脾养阴润燥的食物，如玉蜀黍、萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、淮山药、奶白菜等。还可多吃生津润燥、宣肺止咳的食物，防止呼吸道疾病，如橄榄、白果、洋葱、芥菜等。同时，还要多吃高蛋白食物，如牛肉、鸡蛋、羊肉和豆类等。

李琼

（作者系云南省农科院粮作所副研究员）

钟瑾/绘