

立冬是冬季的第一个节气，二十四节气中的第十九个节气，当太阳运行到黄经 225 度时为立冬节气，也就是每年公历的 11 月 7 日或 8 日。立冬是反映季节变化和农事活动的节令，古籍《群芳谱》中提到：“冬，终也，物终而皆收藏也。”这就是说，到了立冬时节，各种农作物应收获好、贮藏好，就是自古以来就有的“秋收冬藏”。



### 农事操作

立冬后，气候由秋季少雨干燥转向阴雨寒冷的冬季。水分条件好坏与农作物苗期生长及越冬有着十分密切的关系。立冬是冬小麦播种的关键时期，下雨早播，不如抢晴略微迟播，以保证播种质量，力求达到带蘖越冬；及时做好大棚蔬菜日常管理，白天气温高时可在背风口揭膜通风，晚上气温低，做好大棚密封工作；抓紧时机浇好麦类、菜类及果园的冬水，以补充土壤水分，改善田间小气候环境，防止“早助寒威”，减轻和避免冻害的发生；做好冬种作物（如萝卜、西蓝花、菠菜、蒜等）、冬季积肥、冬修水利等工作。此外，立冬后空气渐趋干燥，应注意护林防火。

### 饮食习俗

立冬以后，起居调养应以“养藏”为主，养生应讲究进补均衡，除了食用热食或性热的食物外，适当吃些性凉食物和凉菜，不但对身体无害，反而有益。“冬令”进补应根据身体实际有针对性地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目进补。进补时，最好先做引补，可用生姜大枣炖牛肉、花生仁加红糖等，以调整脾胃功能。还应及时补充维生素，宜食用莲藕、山药、白菜、板栗、马铃薯等。