

大雪是冬季的第三个节气，二十四节气中的第二十一节气，当太阳到达黄经 255 度时为大雪节气，也就是每年公历 12 月 6 日至 8 日。大雪时节，气温显著下降、降水量增多，以冷湿气流为主，应注意防寒保暖。

农事操作

降雪有利于越冬农作物保温保墒，减少病虫害基数，降雪较多预示着来年小麦丰收有望。大雪节气，春播蔬菜瓜果可抓紧播种育苗，田间管理应以农作物保温和防止冻害为重点；麦田适时中耕除草、施肥，中耕时早播小麦先深后浅，晚播小麦先浅后深；油菜注意施肥管理，遇有冻害要培土壅根；蚕豆普施草木灰肥；做好蔬菜防冻保暖工作；开展冬季积肥和清洁田园工作，备好农家肥。

饮食习俗

大雪节气气候寒冷，人体受寒冷气温的影响较大，应合理调整饮食，保证摄入营养充足，提高人体耐寒和免疫能力。该节气是进补的大好时机，饮食以滋阴潜阳、增加热量为主，可多食动物肝、瘦肉、鲜鱼、蛋类、豆类等补充蛋白质，食用萝卜、胡萝卜、土豆、菠菜等补充维生素。

大雪