

冬至是冬季的第四个节气，二十四节气中的第二十二个节气，当太阳到达黄经 270 度时为冬至节气，也就是每年公历 12 月 21 日至 23 日。冬至这一天太阳光直射南回归线，北半球昼最短夜最长。冬至后，白昼时间日渐变长，但短期内气温继续下降，仍要注意防寒保暖。



农事操作

冬闲田地应耕翻破垡，以吸收冬季雨雪，熟化并疏松土壤，减少越冬病虫基数；兴修水利、农田基础设施等；加强农作物施肥、培土壅根等田间管理工作，同时做好防冻措施，减少冻害发生。

饮食习俗

冬至时节应遵循“冬藏”养生之道，做到多“储蓄”、少“透支”。饮食宜丰富多样，谷物、蔬果、肉蛋奶合理搭配，合理摄入蛋白质、碳水化合物和脂肪，以补气活血、温中暖下。可多食具有润肺益胃、补益肝脾肾的食物，如糯米、玉米、高粱、枸杞、百合、山药、松子仁、核桃仁、冬虫夏草等。

李琼

（作者系云南省农科院粮作所副研究员）

周煜/绘

