



廣東省農業科學院

GUANGDONG ACADEMY OF AGRICULTURAL SCIENCES

广东省农业科学院编

广东省农业科学院科技合作部

联系人: 刘建峰  
联系电话: 020-87596263

联系人: 骆浩文  
联系电话: 020-85161032

联系人: 曾祥山  
联系电话: 020-87544212

联系人: 李春雨  
联系电话: 020-85161032

联系人: 邵卓  
联系电话: 020-87544212

联系人: 林悦欣  
联系电话: 020-87596250

联系人: 周星星  
联系电话: 020-85161499

联系人: 禹绍国  
联系电话: 020-38213849

联系人: 晏育伟  
联系电话: 020-38213849

联系人: 曾国平  
联系电话: 020-38765111

联系人: 熊毅俊  
联系电话: 020-87544212

联系人: 巫洁明  
联系电话: 020-87596232

# 战“疫”进行时 科技助春耕

——春耕生产技术资料汇编  
务农人员劳作篇



广东省农业科学院微信公众号

二〇二〇年二月

广东省科技特派员专家团(广东省农业科学院)

广东省农业科学院科技服务专家团



## 前言

立春已过，春耕在即。2月10日，农业农村部办公厅下发通知，要求各级农业农村部门，在抓好新冠肺炎疫情防控的基础上，不误农时抓好春耕备耕。广东省委、省政府要求“抗疫情、促生产、保供应”，保障疫情期间我省“菜篮子”“米袋子”“果盘子”等农产品生产供应。众志成城战疫情，科技先行助春耕，省农科院快速响应，组织专家编印了此套资料，供各地“战疫情、保春耕”生产参考使用。

## 务农人员劳作指引

为保障春耕期间，务农人员有效预防新型冠状病毒感染，参照广东省疾病预防控制中心、广东省中医院、广东省农业农村厅等部门印发的资料，广东省农业科学院院地合作团队根据通俗易懂的十二时辰，编制《战“疫”期间，务农人员劳作指引》。

法于阴阳、和于术数，日出而作、日落而息。务农人员劳作日开启：

### 一、卯时(5:00-7:00)。

#### 1.保健部位：大肠。

旭日东升，万物生机盎然。起床、洗漱、如厕，开启劳作日，保持乐观的心态是健康的第一步。



### 二、辰时(7:00-9:00)。

#### 2.保健部位：胃。

打开门窗，保持家里空气流通。此时摄入早餐尤为重要，注意营养均衡，多喝水，饭前便后勤洗手。戴口罩，有条不紊准备劳作。



#### 戴口罩小常识：

- 1.戴口罩前要先洗手，口罩浅色面为内面，内面贴口鼻；有金属条(鼻夹)一端是口罩的上方。
- 2.戴口罩过程中避免手接触到口罩内面，降低口罩污染风险。
- 3.口罩不可内外面戴反，更不能两面轮流戴。

### 三、巳时(9:00-11:00)。

#### 3.保健部位:脾肺。

巳时为肺康复锻炼的好时机,注意劳逸结合,避免农事过度劳累。

#### 1.大田劳作场景。

室外田间通风处(果园、菜园、茶园、稻田、街道) 巡田、耕地、播种、果树修剪及驾驶农机时与其他人保持 2 米以上的距离。不接触有毒气体的正常田间劳作时,务农人员如果买不到口罩,可以佩戴任何可以遮掩口鼻的物品,勤换勤洗。田间进行农药及诱抗剂等喷施作业时,应参照药剂说明书,选择佩戴合适的防护口罩。



#### 2.畜禽饲养场景。

畜禽要圈养,做好清洗消毒,及时打疫苗。



#### 3.购买农资场景。

进入农药化肥销售公司、种子公司等人员密集场所时,需要佩戴口罩。



### 四、午时(11:00-13:00)。

#### 保健部位:心。

陆续结束农作。外出返家后,使用肥皂或洗手液洗手,至少冲洗15秒,每个部位都擦洗到。午饭,食物荤素搭配、生熟分开、煮熟煮透,努力提升自身免疫力。午休,小睡半小时,精气神饱满。



### 五、未时(13:00-15:00)。

**保养部位:小肠。**

劳作。一年之计在于春,撸起袖子加油干。疫情要防,生产不停。多支持镇村干部的工作,配合做好防疫登记和核查。



### 六、申时(15:00-17:00)。

**保养部位:膀胱。**

适当喝水,及时排尿。记录田间劳务活动的信息

1.记录每日田间劳作的时间、出行方式,近期(14日内)每日的大致活动范围和接触人员范围。

2.密切关注自己和同行或近期接触人员的健康状况。

3.如果出现发热、咳嗽等症状,请您戴上医用口罩前往本地定点医院就诊。



### 七、酉时(17:00-19:00)。

**保养部位:肾。**

调和五脏六腑,及时吃晚餐。不聚集,活动筋骨,居家清洁,清理卫生死角,及时清运垃圾,防好蚊蝇病害少。



### 八、戌时(19:00-21:00)。

**保养部位:心包。**

结束一天的劳作,让自己心情愉快,放松、洗漱,热水泡脚。



### 九、亥时(21:00-23:00)。

保养部位:三焦(体内脏腑)。

只要及时发现并隔离病人,就能很快遏制住疫情,不要过分恐慌,不信谣不传谣。亥时入睡,百脉修养,对健康大有好处。



### 十、子时(23:00-1:00)。

保养部位:胆。

保养方法:睡觉,进入梦乡。



### 十一、丑时(1:00~3:00)。

保养部位:肝。

保养方法:睡觉,进入梦乡。



### 十二、寅时(3:00-5:00)。

保养部位:肺。

肺不好的人这时候容易咳嗽、哮喘,老人不宜早起晨练。

保养方法:睡觉,进入梦乡。



## 技术联系

联系人:邵卓  
联系电话:020-87544212



广东省农业科学院微信公众号

注:本文所有图片来自网络,如有侵权请联系删除。