在线Cron表达式生成器：<https://www.matools.com/cron/>  
定时任务三大要素：

1. 执行的内容：功能逻辑
2. 执行的策略：cron表达式
3. 开关：开启定时任务

Cron表达式是一个字符串，字符串以5或6个空格隔开，分为6或7个域，每一个域代表一个含义，Cron有如下两种语法格式：  
　　（1） Seconds Minutes Hours DayofMonth Month DayofWeek Year  
　　（2）Seconds Minutes Hours DayofMonth Month DayofWeek

cron从左到右（用空格隔开）：秒 分 小时 月份中的日期 月份 星期中的日期 年份