

汝州市人大常委会 2024 年度办案质量检查和述职述法评议工作满意度测评暨 2025 年动员大会召开

要 闻 简 报

市领导到市民之家调研婚前医学检查工作

5月20日上午,市领导武乐蒙到市民之家婚检中心窗口,就婚前医学检查工作调研。武乐蒙强调,要充分利用“一站式”服务优势,拓宽优生优育、早孕建档等健康咨询服务范围,提升婚姻登记与婚检“一条龙”服务质量,实现“进一道门、办两件事”,让为民、惠民、便民的民生工程真正落到实处,为新婚育龄夫妇提供更为便捷优质温馨的婚检服务。 李浩然 杨莹莹

替职工说话办事 帮职工排忧解难

市总工会“五项”措施开启高效能治理新篇章

市总工会坚持以党建为引领,围绕中心,服务大局,选派优秀工作人员于4月份入驻市综治中心,采取“五项”措施,开启工会参与社会治理新模式,扎实推进基层高效能治理工作。

一是建立职工服务窗口热情接待来访职工,提供法律咨询服务,帮助明晰维权途径和法律程序,依法依规维护自身合法权益。二是主动收集职工诉求和社会舆情,对涉及职工权益的不稳定因素进行排查梳理,及时反馈给相关部门,并协助跟进问题解决进度,将矛盾纠纷化解在基层、消除在萌芽状态。三是印制《工会法》《民法典》《法律在身边》等法律法规宣传读本,发放来访职工群众,帮助依法维护自身合法权益。四是发挥工会职能作用,持续开展职工帮扶、单身职工交友、爱心托管班、职工健康体检等活动,帮助职工解决实际困难,增强职工群众的获得感、幸福感。五是建立工会信息员队伍,128名信息员分布在乡镇(街道)系统工会和企业中,采取月报制度,掌握职工队伍稳定情况,及时化解矛盾风险隐患,实现工会工作与社会治理的深度融合与相互促进,不断提升工会工作整体水平和社会影响力。

市总工会入驻市综治中心以来,配合人社部门接待来访职工群众7起,主要涉及遗属补助发放、养老保险缴费、农民工讨薪等问题,工作人员按照有关规定都给予解答,有效化解了矛盾纠纷,为汝州经济社会高质量发展营造良好的社会环境。 李军现

昨天市婚姻登记处迎来领证热潮

5月20日,我市迎来一波结婚登记高峰。当天,记者在市民之家婚姻登记处看到,一对对新人甜蜜排队,现场洋溢着幸福与浪漫的气息。早上7点多钟,市民之家门口已排起长队。为满足新人需求,工作人员提前到岗,采取中午不休、延时服务等措施,确保每对新人都能顺利领到“红本本”。

记者在市民之家政务大厅看到,现场还精心布置了主题打卡墙和颁证台,并准备了喜糖和叶酸,仪式感满满。不少新人手持结婚证,在打卡墙前合影留念,记录这一重要时刻。

据了解,“520”“521”因谐音“我爱你”,近年来成为热门结婚登记日。今年5月10日起,新修订的《婚姻登记条例》正式实施,婚姻登记实现“全国通办”,且无需提供户口簿,流程更加简便。这一新规为异地工作的情侣提供了便利,也进一步助推了“520”登记热潮。

据市民政局相关负责人表示,预计“521”还将迎来一波结婚登记小高峰,建议新人提前预约,错峰办理。 张沛沛 赵冠轶

趣味运动强体魄 团结协作展风采

汝州市 2025 年春季学期主体班开展趣味体育活动

5月20日下午,汝州市2025年春季学期主体班学员暂别理论课堂,换上轻便运动装,在体育场上以一场别开生面的趣味运动会,诠释了新时代党员干部团结协作、昂扬向上的精神风貌。

随着动感音乐响起,学员们整齐划一地做起热身运动,为即将开始的比赛蓄势待发;平日里严谨认真的学员们,此刻脸上洋溢着轻松愉悦的笑容,彼此交流着即将参赛的兴奋与期待,现场气氛逐渐升温。

背夹气球项目堪称运动会的“欢乐担当”。两人一组的学员们背靠背夹住气球,像螃蟹一样横步前行。大家一边为选手们加油助威,一边用手机记录下这些欢乐瞬间,加油声、欢笑声此起彼伏,将运动会的气氛推向高潮。企鹅运球项目堪称趣味与技巧的结合。学员们需双腿夹球、双臂平举,模仿企鹅憨态可掬的模样,小心翼翼地向前挪动。

赛场上,选手们滑稽的姿态令人捧腹,有的因夹球不稳导致球掉落,急忙弯腰去捡;有的努力保持平衡,却因用力过大导致气球爆裂,围观学员们纷纷掏出手机记录下这些有趣瞬间,现场笑声不断。与此同时,羽毛球和乒乓球赛场同样精彩纷呈、欢乐多多……大球场与小球场已成为学员们展示自我、切磋技艺的舞台,赢得学员们阵阵喝彩。

这场趣味运动会不仅是一次释放学习压力的欢乐之旅,更是一场团结协作、拼搏向上的生动实践。它打破了传统课堂的界限,让学员们用汗水诠释拼搏精神,用团结书写友谊篇章,不仅充分展示了新时代党员干部的担当与活力,提升了班级的战斗力和凝聚力,也为后续培训学习注入新的动能。学员们纷纷表示,要将运动场上的拼搏精神转化为今后学习和工作的强大动力,以更加昂扬的状态、务实的作风,为奋力谱写中国式现代化



热身运动

化汝州篇章贡献更大力量。

下一步,市委组织部和市委党校将持续创新教学模式,丰富培训载体,开展更多形式多样的实践活动,引导学员在

“学思践悟”中提升综合素质,以更加饱满的热情和更坚实的本领投身工作岗位,为全市经济社会高质量发展贡献力量。 宋乐义 于乐乐

一腔曲子动九州

◇李晓伟

曲唱千里有出处,水流九派有源头。同时,在戏剧界有句老话叫:老汝州的曲子——地道货。

资料显示,曲剧又称“高台曲”“曲子戏”,是在河南曲子和豫高跷的基础上,于20世纪20年代前后正式形成的一种传统戏剧,主要流行于河南省及河北、安徽、湖北、山西、陕西、甘肃、江苏等省的部分地区,是中国八大剧种之一,河南第二大剧种,国家级非物质文化遗产。

这是一腔从历史深处发出的声音,这是凝结着人杰地灵老汝州情感的一腔雅韵。是艺术的历史瞬间选择了汝州人,是汝州人的血脉塑造了这一腔雅韵。一腔雅韵源汝州,毓秀而执着的汝州人,将这腔雅韵唱向了全国,唱向了世界。开创者已将其塑造成形,继承者必将其发扬光大。

连日来,为庆祝曲剧九十九华诞,我在市在中大街张公巷官窑主题文创街区梦回大宋文创市集广场举行

汝州疾控举办中国学生营养日主题宣传

5月20日是第36届“5·20”中国学生营养日,今年的活动主题为“吃动平衡 身心健康”。为深入贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》和《国民营养计划(2017—2030年)》,进一步普及营养健康知识,促进中小学生健康成长,汝州市疾病预防控制中心于当天组织开展了形式多样、内容丰富的主题宣传活动。

上午,汝州市疾病预防控制中心副主任闫善璞带领学校卫生科进入广成小学举办了一场别开生面的营养知识讲座。闫善璞首先对广成小学和滨河路小学餐厅营养餐配备、卫生状况及从业人员健康管理等方面进行了技术指导。

随后在广成小学活动现场,主治医师宋文博用生动有趣的语言和形象直观的图片,深入浅出地向同学们讲解了营养与健康

了盛大的文艺汇演。此次文艺汇演不仅有来自曲剧团的艺术家,还有从全国各地赶来的曲剧戏迷代表以及扎根汝州乡村的地摊戏班传承人。

地摊戏班传承人。这是曲剧的精髓和灵魂,这是对曲剧的重视和继承,更是对传统文化的保护和弘扬。

2009年5月18日,首届中国曲剧艺术节在曲剧发源地——河南省汝州市隆重开幕。在为期5天的艺术节上,来自全国的15家大型曲剧团带来优秀演出剧目84场,让全市近百万人民饱享精美曲剧艺术大餐。同时,全国曲剧名家也齐聚汝州,共商曲剧发展大计。孕育民间、生于民间、钟灵毓秀于民间那古风新韵的、优美醉人的曲子戏曲牌旋律。

2011年9月6日,第二届中国曲剧艺术节又在我市隆重举行。在第二节曲剧艺术节上,演出阵容既有曲剧名家刘爱云、朱雪娟、李天方等,又有后起新秀牛艳荣、朱旭光、梁雅晴、李媛媛、张乐、郝春燕、晋红娟等。第二届中国曲剧艺术节还评出了牛艳荣、朱旭光、梁雅晴、李媛媛、张乐、王巧平、郝春燕、晋红娟、方方、王金

香等“当代中国曲剧十大新秀”;评出了刘爱云、海华民、朱雪娟、张转社、耿荣梅、冯彩云、李天方、刘俊钦、郝志强、刘玉华等“当代中国曲剧十大名角”;曲剧名家高桂枝、潘永长被评为“终身成就艺术家”。

2016年5月18日,为弘扬优秀传统文化,促进曲剧艺术传承发展,丰富人民群众文化生活,河南省特举办纪念曲剧诞生九十周年系列活动。曲剧音调优美,属于曲牌体,唱腔曲牌多达150余个,根据剧情需要,一个唱调可以通过特殊的表现技巧形成具有不同情绪的唱法,这是曲剧演唱艺术的最大特点,在其他剧种中极为罕见。曲剧题材一般多为民间故事、家庭生活,擅演悲剧和小喜剧,唱、白通俗易懂,代表剧目有《李豁子离婚》《陈三两爬堂》《卷席筒》《风雪配》《寇准背靴》《屠夫状元》等。

“老汝州的曲剧——地道货”,这句在汝州城乡广为流传的俗语,道出了汝州人对曲剧的自豪和挚爱。“经济发展是血肉,文化建设是灵魂”,作为曲剧发源地的老

汝州,正在寻找地方经济和地域文化互动发展的契机,实现曲剧艺术从内容到形式的传承和创新。

如今,经过一代又一代曲剧人的不懈努力,曲剧以独特的艺术魅力,不仅从汝州走向河南,而且走向全国,在河北、安徽、湖北、陕西、新疆、内蒙古、台湾等十多个省(区)和地区,曲剧都广为流传,在海外华人社会也声名远播,具有广泛而深远的影响。

同时在我市,只要是风和日丽的大晴天,在市区的工人文化宫游园、煤山公园、人口文化园及街角的所有城乡公园游园,都能看到戏曲爱好者的身影,简单的乐器、简陋的场地就能让他们自娱自乐,乐在其中。汝州,已成为名副其实的“戏窝子”。

曲剧——这块发源于汝州的艺术瑰宝,一定会绽放出更加灿烂的光彩,曲剧艺术必将实现更为辉煌的腾飞。

曲剧——这腔发源于汝州的戏剧唱腔,如今已以澎湃磅礴之势,嘹亮地唱响世界的四面八方。因为,这是一曲天韵。



图片新闻

5月20日,汝州市新时代精英学校小学部开展防溺水安全教育课,老师认真讲解,学生们专注聆听,这节课不仅传递生存技能,更是对生命价值的深刻启蒙,筑牢学生生命安全防线。 宋盼盼 摄

临江仙·月季

□怯振伟

淡忘何因封后，感恩雨润风裁。缤纷颜色著香腮。圆中争烂漫，月下寄幽怀。

不似春花易谢，犹能四季重来。此般脾性不须猜。东君已远去，兀自热情开。

浣溪沙·月季

□张长年

瘦客娇妍季季红。婉约豪放赋秋冬。芬芳华贵显尊容。贞爱慑服长乐殿，高洁名满紫宵宫。花皇美誉享天庭。

临江仙·月季花

□刘转运

不与群芳争艳丽，娇柔典雅丰融。花开深浅韵无穷。笑颜靛四季，蝶舞闹连丛。

情寄征帆千浪涌，天光云影成虹。行将眷恋锁心中。任凭风雨骤，月月盼春逢。

月季花辞

□闫新周

胭脂染就四时晨，带刺锋芒守本真。不羨牡丹呈国色，懒于桃李竞芳尘。风前顾影三分醉，雨后凝妆十足新。莫道芳华容易老，年年占尽玉楼春。

月季花

□吴冬霞

盈盈花满枝，馥郁惹人痴。灿若朝霞色，贵当王后姿。不学春色早，未觉露华迟。深浅笼瑶梦，帘栊月影时。

月季

□刘世杰

群芳谱里最称奇，月月流霞独一枝。浓艳偏宜连理态，芬香最合合欢期。风扶翠蔓摇金缕，露染红纱绣绣帷。莫道时移春色老，八荒霜降降胭脂。

月季花开

□魏松涛

月季花开蕊绽香，娇姿艳丽竞群芳。游园骚客尽陶醉，挥翰鸿儒笔落忙。

月季晚吟

□张占国

谁唱歌声咏晚霞，犹思琢韵入生涯。今年抱憾诗情减，羞对三春月季花。

月季花赞

□刘彩霞

琼瑶凝露散幽香，万紫千红秀画廊。带刺犹存娇媚态，韵情长驻竞韶光。

题月季

□兰晓辉

不学春色自缤纷，一任清风舞赤裙。燃尽四时犹未灭，此身元是赤城云。

赞月季

□陶双敏

秋华独领四时春，药径云关自守真。为报五湖烟雨客，枝头犹带旧精神。

月季咏

□王鹏举

一枝占尽四时春，不与繁英竞此晨。点点红妆贞意久，丛丛绿叶秀姿新。情丝漫漫临风漾，香郁悠悠照日薰。逐水群芳东逝去，花中皇后语逾真。

天人菊

□孙利芳

美丽的鹤鱼湖畔，有一大片天人菊，灿若云霞，惊艳绝伦。但因大家都忙于工作生活，奔波在世俗的喧嚣里，加上鹤鱼湖位于中央公园最南侧，远离城区，路途遥远，因此鲜为人知。

自从去年这片天人菊被好友发现，我们相约去过一次之后，春赏二月兰、杜鹃、天人菊，夏品荷花，秋观红叶，冬踏白雪，一年四季好景不断，那里便成了我们几位文友的闺蜜乐园。

五一假期，我们再次相约，去拥抱那片心心念念了一年的天人菊花海。绿树环抱的弯弯小径间，一大片一大片的天人菊映入眼帘。它们随意而率真，像一个个亭亭玉立的少女，踮着脚尖，提着裙摆，拎着金黄色的纱裙角，正翩翩起舞。

一朵朵天人菊像一把把撑开的小花伞，又好似一个个灿烂的小太阳，在天地间摇曳生辉。金色的花蕊，外围彩绘着褐红的晕圈，再向外延展，是一圈鲜艳的橘红，如火焰般热烈奔放，最外边被自然之笔巧妙地勾画出金黄的花边。

花枝或高或低，参差有致；花朵或上或下，错落叠加。开得如火如荼，开得热闹闹，开得绚丽极致。花丛中，有肆意绽放的花朵，有含苞待放的花苞，有正在孕育

的花蕾，也许正是有了时间、节气、自然、土壤、水分等因素的影响，天人菊的花期才比较长，不像樱花、海棠那样，绽放时一股脑簇拥在枝头，落败时全军覆没，踪影全无。天人菊一茬茬，一簇簇，不争不抢，谦谦让让，悠然自得，次第开放，才有了久久长长的辉煌花期。

呼吸着花儿沁人心脾的芬芳，凝眸着花儿灿然娇艳的笑脸，心中的烦恼一扫而光。在尘世的喧嚣中待久了，能寻找到如此美丽而宁静的地方，该是多么幸运与惬意呀。

坐在花丛中黄色的花墙上，观望着成千上万的蝴蝶翩然于花丛中，我不禁痴了。蝴蝶一会儿亲吻着天人菊的脸庞，一会儿抚摸着天人菊的花蕊，一会儿扯着天人菊的裙袂，犹如恋人般呢喃着，诉说着爱与忧伤，更奏响着生命的乐章。

花海间的一棵棵绿树，像一把把绿伞，给天人菊撑起一片荫凉，金黄的花瓣在绿叶地呵护下顽强绽放。不管是阳光还是雨露，不管是狂风或是暴雨，不管是干旱还是严寒，一切都是最好的模样。天人菊用自己的方式顽强生长，坚守着希望，迸发着生命的力量，开出一片金黄。

花丛中，蜜蜂和蝴蝶吮吸着天然菊甜香的芬芳，享受着自然的馈赠，也见证着生命的蓬勃与不屈。从它们身上，我看到了生命轮回、生生不息的力量，感受到生命的美好与希望。

我蹲在花丛里，花香阵阵袭来，轻轻嗅着花香，蝴蝶在身边飞舞，花儿在裙角绽放，我仿佛融入到了自然的画卷中，所有的烦恼在这一刻烟消云散。

静静坐于花海中，仰望蓝天，天空如此高远，花海绵延到天边，与夕阳的霞光相接，晚霞给天人菊披上了一层金沙，金黄、殷红、翠绿交织成多彩的世界，朦胧浪漫，如梦如幻。花，在风中摇曳，轻盈，灵动，翩然；心，宁静，欢愉，欣然。这片很少有人来的天人菊园，何尝不是我梦中的世外桃源？

我想，天人菊也许是热闹的，喧嚣的。瞧，千千万万的花朵，一片片，一簇簇，一团团，热热闹闹，有日月精华陪伴，有明月清风相拥，何其亮丽！

但天人菊或许又是孤独的，除了我们，几乎很少有其他人问津，花儿在隐秘中飘落、衰败，花红不再，芬芳全无，香消陨落，魂断自然，它又是何等孤独？

天人菊其实又是坚韧的，纤纤柔柔的身躯，却能够抵挡住严寒的侵蚀，干旱的折磨，坚强地开出绚丽的花朵。

天人菊又是奔放的，一抹抹色彩，一朵朵花瓣，花开之时，排山倒海，气势磅礴，与蓝天呼应，与大地相拥，笑傲苍穹，何其壮观！

天人菊也是宁静的，有人关爱也罢，无人来赏也好，绽放就是它生存的希望，生命的极致。独守内心的安宁，一切风雨无所畏惧，一切困难默默克服，静待花开，顺其自然

我们人何尝不是这样？一切的喧哗、光鲜、赞扬、批评、困难，都是外在的，只有坚守自己的内心，守护内心的坦然宁静，做最好的自己，绽放出自己的芳华，哪怕是小小的一朵花，哪怕是淡淡的一缕香，只要经历了，人生就是无憾的，就是有意义的，就是圆满的。

恍惚中，我融入了花海，挽着夕阳，枕着花香，沉醉在自然与生命的律动中，一首小诗跃然心头：

浩渺苍穹，
蜂蝶翩然舞，
娇姿花万丛。
映夕阳，傲碧空。
逸韵韶华共。

白杨作笔写春秋

□郭秀存

当晨钟撞碎山间薄雾时，我和那些从四面八方匆匆赶来的学生一起步入大殿读书。1995年许昌师专毕业，我被分配到临汝镇三中（又称妙水中学）教书，王守仁校长指着寺里的飞檐说：“这是全市最高的教室，供奉过菩萨，今后要供奉希望。”我的包里装着教案本和半包蜡烛，踏进这座元代古寺改成的中学，从此与五十六颗星星相遇。

古寺青灯伴读书

厢房改成的教室光线通风受限，雨季总混着香火与霉味。最远的学生天不亮就要翻山头，步行或搭煤车来上学，裤脚永远沾着苍耳，露水和泥土。那个叫利果的女孩总会把一块块红薯，悄悄焐在我批作业的手边。

1996年大雪封山，校园的石阶成了冰瀑。我在滴水成冰的廊下教《桃花源

记》。忽然，有孩子指着斑驳的阿弥陀佛像惊叫：“老师，大佛流泪了！”原来是屋顶漏下的雪水，顺着彩绘大佛的眼角落下。我摸出兜里仅剩的五块钱投进功德箱，次日供桌上便多了盏摇曳的长明灯。

那年中考前夜，就在大殿里，在大佛地陪伴、注视下，五十六个孩子挤在蒲团垫上读书，大殿这里也是女生的寝室。利果把书包里的鸡蛋塞给我：“老师，等我们这届学生去城里读高中，再回来你们就要搬到前面新建的大教学楼了。”烛火在她眼里跳动，恍惚间竟比长明灯还亮。我把自己最好的青春献给这里如山一样朴实的孩子们。亲手把一批批莘莘学子送出山村，他们如今正在祖国的五湖四海扎根、生长、并创造着美好的生活。

飞回来的千纸鹤

2008年白杨树叶黄时，我从三中借

调进城。记得2009年春节，利果、俊锋（一直想辍学，是我几次家访劝回学校才考上高中，多方鼓励支持他考上大学）等学生特意从省城赶回，和我约定到三中聚会。带着他们折的千纸鹤铺满青石台阶。客车启动那一刻，我仿佛瞥见大佛慈善的笑容闪闪发光。

百年塔小窗明几净，俊锋也早已就业到我们隔壁的外国语学校。教师节那天，我正在教室低头给学生盛饭。忽然，学生说：“老师，您看谁来了。”我抬头看见俊锋正站在教室门口走廊微笑——他手里捧着一大束鲜花。这可能就是我做教师感到自豪的地方，不管当年你是骂醒了他们，还是温暖了他们，多少年后，他们依然能记住你的好，足以让他们温暖一生、对你感激不尽。人生中每每遇到这样的时刻，我总是控制不住自己的眼泪，它像潮水般汹涌奔来。

如今当我故地重游，路过重开的古寺大门，三十年光阴流转，我已从古寺青灯伴读书的青春女子到如今银丝缕缕仍志向不改、信念不衰、激荡着情怀的追光人。恍如当年长明灯穿越时空，照亮更多黎明前的山路。如果让我去谈师德，我说师德是爱与责任。爱是灵魂，责任是基石。每一个孩子都是一颗独特的星星，我们不能因为他们的暂时黯淡而忽视他们的光芒。

因为教育本来就是一场温暖生命的修行。是一个用善良唤醒善良，用生命温暖生命，用爱教会爱的过程。在我的教育生涯里，经历从青灯古佛到钢筋森林，从粉笔沫到防护面罩。当岁月在鬓角凝成白霜，我依然能听见生命拔节的声音；是春笋顶开功德箱的轻响，是千纸鹤掠过隔离窗的震颤，是三十年如一日的晨钟，在每双清澈的眼睛里荡起回音。

别了，落日下的那段时光

塔寺小学六(2)班 张涵铭 辅导老师 金辉

六年时间瞬间即逝，时间并非无情的主宰，有时他也会被童趣触动，伸手记录下童真的那一刻。

依然记得六年前的那个黄昏，落日像个童心未泯的成熟的大人，把那群在校园小路上矮小的身影拉得长长的，在欢声笑语中，同行的小伙伴伸出小手，一脸得意地说：“诺，这是给你的！”我也毫不客气地伸手接过了那颗糖。他的身影在夕阳的余晖下略显高大，并闪闪发光。我呆呆地听着那一声“拜拜”，也清澈地向远方回应着“拜拜”，那声音交织在一起，绵长地回荡在一条铺着石块的小巷里。是对同学也是对夕阳，夕阳与彼此的身影笑眯眯地离开了，而那颗糖的甜，却留在了我的内心深处。

眼下，同样的小路，同样的余晖笼罩，却没有那

句习以为常的“拜拜”，更没有那颗熟悉的糖。只有时光摄影师和那轮夕阳，只有孤单的脚步声，啪嗒啪嗒地敲打在校园林边小路上。

“嘿！接着！”我下意识回头，一位与我仿佛年纪同龄人，站在夕阳下大喊，而一颗糖正向我袭来，我欠身捡起它，他依旧是在夕阳下闪烁着奇异的光，不知何时他的身影已远去，只留下一句“有缘再见”，直到目送他的身影跑出校园，才对挂在树上的落日含糊不清地说了一声“再见”。

如果走出你生活已久的校园，你会发现昔日好友不见了，那轮夕阳也终会钻入林子中，总有那么一颗甜甜的糖，留在心间。



今日小满 麦粒渐满

这也是最富有哲理意味的节气之一

二十四节气——小满

“夜莺啼绿柳，皓月醒长空。最爱垄头麦，迎风笑落红。”北京时间5月21日2时55分，小满节气将翩然而至，这意味着炎热开始登场。

小满是二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。

“小满小满，麦粒渐满”。在北方，小麦被认为是小满节气的表征作物。此时，冬小麦等夏熟作物开始结实，籽粒日渐充实饱满，但还未完全成熟。小满三候为“麦秋至”。麦秋，指的就是收割麦子。“小满十八天，青麦也成面”，很多地方把小满之后的“十八天”视为收割小麦的重要时间节点。唐代诗人元稹在《咏廿四气诗·小满四月

中》写道：“小满气全时，如何靡草衰。田家私黍稷，方伯问蚕丝。”描绘了小满时节万物茂盛与麦秋将至的景象。

“小满小满，江河渐满”。在南方，小满之“满”，是指雨水充盈。在这个时节，南方地区降水逐渐增多。此时也到了种植水稻的时期，如果雨水偏少，就可能造成田坎干裂，甚至芒种时也无法栽插水稻，正所谓“小满不满，干断田坎”。明代诗人文彭在《四月》中写道：“我爱江南小满天，鲟鱼初上带冰鲜。一声戴胜蚕眠后，插遍新秧绿满田。”他捕捉了江南小满的三大特色：时令美食鲟鱼上市，戴胜鸟鸣预示蚕事进展，以及稻田新插的秧苗绿意盎然。

小满是最富有哲理意味的节气之一。

“满”，《说文解字》中释义为“满，盈溢也”。小满，意味着“满而不溢”“满而不盈”。

在二十四节气中，小和大往往成双成对出现，小暑大暑、小雪大雪、小寒大寒，表现出对称之美，而小满之后，接续的是“芒种”而非“大满”。宋代马永卿在《懒真子》中提到，二十四节气其名皆可解，独小满、芒种说者不一。对此，有人认为，如果麦子“大满”收割则籽粒容易脱落，如果江河“大满”就会外溢，造成损失或危害。故而以芒种命名小满后的节

气。也有人从文化角度解读，认为传统的中庸之道忌讳“太满”“大满”，正所谓“满招损，谦受益”“水满则溢，月盈则亏”，物极必反。小满之后无大满，充分体现了古代先民们的智慧，也体现了二十四节气所蕴含的哲学思想。

小满时节，气温升高，雨量增多，但昼夜温差较大，尤其是降雨后气温下降更明显，如若贪凉入睡有可能引发风湿症等疾病。因此，专家提醒市民要注意适时添加衣服，尤其是晚上睡觉时，要注意避免受凉受风。同时也应当顺应夏季日长夜短的规律，早起早睡，但要保证睡眠。时间，以保持精力充沛。据燕赵晚报



节气诗词

文人墨客的小满情怀

晨征

宋·巩丰

静观群动亦劳哉，
岂独吾为旅食催。
鸡唱未圆天已晓，
蛙鸣初散雨还来。
清和入序殊无暑，
小满先时政有雷。
酒贱茶饶新而熟，
不妨乘兴且徘徊。

五律·小满

宋·欧阳修

小满天逐热，
温风沐麦圆。
园中桑树壮，
棚里菜瓜甜。
雨下雷声震，
莺歌情语传。
早灾能缓解，
百姓盼丰年。

七绝·小满日口号

明·李昌祺

久晴泥路足风沙，
杏子生仁棘谢花。
长是江南逢此日，
满林烟雨熟枇杷。

小满节气的农事活动

小满也是反映农事活动的节气，我国古代最重要的农事活动就是农与桑。

小满时节以小麦为代表的夏收作物的籽粒开始饱满，北方旱作区主要是田间管理工作。例如，农谚“小满不满，麦有一险”是指小麦在小满时节如果灌浆不足，则很难成熟，产量会受到严重影响。“小麦不怕尺水，尺麦却怕寸水”是说籽粒饱满的麦子如果根部有了积水，一遇大风，很容易造成倒伏，因此，此时的麦田不能蓄水。与之相反，南方地区小满时节气温升高，雨水充足，最适合农业耕

作，“立夏到小满，种啥都不晚”，“立夏小满正栽秧”，“秧奔小满谷奔秋”等都是相关民谚。

古代社会与农相对应的工作是桑。我国拥有悠久的养蚕历史，西周时期已有了规定的养蚕制度。一般在农历二月浴种，三月初一开始养蚕，小满前后蚕茧形成，开始缂丝。到宋代，江南地区已经出现小满时节几乎家家户户忙着煮茧缂丝的景象。直到清代，依然如此。《清嘉录》：“小满乍来，蚕妇煮蚕，治车煮茧，治车缂丝，昼夜操作。”另外，早在

东汉《汉官旧仪》等文献中就记载古代帝王后妃有祭蚕神的仪式，而江浙一带民间至今流传着小满为蚕神诞辰的说法，也有祭祀蚕神的习俗。欧阳修“麦穗初齐稚子娇，桑叶正肥蚕食饱”的诗句，正是对小满时节小麦孕穗、种桑养蚕情景的写照。

蚕事之外，清代江南地区还形成“小满动三车”习俗。清人张炎《姚江竹枝词》有：“春深争采雨前茶，立夏称人杂笑哗。蚕事既登田事起，年年小满动三车。”诗中的“三车”指的是纺车、水车和油车。

纺车为上述缂丝后续工作织布之用，水车用来抽水灌溉。小满时节正是江南地区水稻插秧时节，《清嘉录》载“设遇梅雨泛滥，则集秸棒以救之；旱则用连车，逆引溪河之水，传入田，谓之踏水车”，江南地区在小满时节还有祭水车神和“抢水”的习俗。油车用来榨油。小满时节正是江南地区油菜籽大面积收获的时期，此时，用油菜籽榨油的油车坊开始忙碌起来。此外，小满时节，还有挖苦菜、吃苦菜的习俗。

据北京日报客户端

健康养生:小满湿热交织季 健脾祛湿护健康

中医专家介绍，小满节气，我国普遍进入夏季气候模式，气温升高、雨量充沛，容易带来食欲减退、心烦易怒等健康问题，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任医师董国菊介绍，小满节气暑热渐盛，湿热交织，昼夜温差明显，这种气候特点容易导致人体湿热困脾，表现为食欲减退、腹胀满、大便粘滞不爽等消化系统症状；或导致暑热扰心，出现心烦易怒、失眠多梦、口舌生疮等心火旺盛表现；气候忽冷忽热还易引发感冒、咳嗽等外感病症，过度贪凉饮冷则可能诱发腹痛、腹泻等脾胃虚寒症状。

小满时节养生防病，在饮食起居上该注意什么？董国菊说，饮食宜清淡利湿，可用药食同源的薏米、赤小豆等煮粥或煲汤食用，避免过食生冷油腻以防损伤脾胃、加重湿困；避

免久居潮湿环境，午间暑热盛时减少外出，早晚天凉时适时添衣；可选择太极拳、八段锦等温和舒缓的运动，避免剧烈运动后大汗淋漓。

“根据中医理论，在五行中夏季对应心脏，暑热易扰心神，因此还应注意情志调养。”中国中医科学院西苑医院心血管一科主治医师寿鑫甜说，这一时期宜保持心境平和，避免情绪大起大落；老年人及心脑血管疾病患者应特别注意监测晨起血压和心率变化，保持适度饮水，避免高温时段外出，并随身携带急救药物。

小满时节还可采用中医外治方法来预防和应对常见健康问题。郑州市中医院治未病科副主任中医师张玲燕说，日常可通过背部的刮痧、拔罐、中药熏蒸以及艾灸足三里、阴陵泉、中脘、脾俞、胃俞等穴位，达到健脾化湿、祛病防病的效果。

据新华社

美味膳食

荸荠冰糖藕羹

材料:荸荠 250 克,藕 150 克,冰糖适量。

做法:荸荠洗净去皮切块,藕洗净切片。砂锅加水适量,将荸荠、藕同入锅内文火煮 20 分钟,加入冰糖再炖 10 分钟,起锅即可食用。

功效:清热利湿,健脾开胃,止泻固精。

淮豉煲小排

材料:山药 10g,淡豆豉 5g,葱苡仁 5g,枸杞子 5g,净猪肋排 100g,茭白 50g。

做法:猪排骨洗净切块,焯水;茭白洗净后切块,热水烫后捞出。锅内加少许食用油,下入淡豆豉煸出香味,再依次下入排骨、茭白,加入料酒、姜片、葱段,翻炒后加入开水。然后加入盐、白胡椒粉、白糖、生抽等,调好味道,再加入山药、葱苡仁、枸杞子。小火炖 50min 至排骨脱骨,淋入少许香油即可出锅食用。

功效:清热散郁,生津止渴,养阴护胃,益气除烦。中满有积滞者不宜。

俯瞰沃野

满目金黄

小满时节,麦浪翻滚,金黄铺满田野。

郭亚伟 5 月 17 日摄于汝南街道孙庄村



颗粒归仓



机声隆隆收麦忙



“三夏”忙拉开帷幕



田野间一派繁忙景象



麦浪起伏



机收助力迎来好“丰”景