

今日小满 麦粒渐满

这也是最富有哲理意味的节气之一

“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。小满二候为“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。一声戴胜胜眠后，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，要注意避免着凉受风。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

二十四节气——小满



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。
鸡鸣未圆天已晓，
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，
杏子生仁椹谢花。
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