

小满，一切刚刚好！

本周日将进入小满节气。这是一个与农事、水利灌溉更加相关的时节，由于“满招损、谦受益”的古训，小满这个节气便有了更多的寓意和内涵。人生最好是小满，花未全开月未圆。



寓意：将满未满、恰到好处

小满节气的气候特点是降水频繁，往往会出现持续大范围的强降水。在南方地区，小满中的“满”，指雨水之盈。小满节气，南海夏季风爆发，中国南方地区雨水渐盛，江河至此小得盈满。这时正值蓄水种植水稻期间，此时节如果雨水偏少，即农谚中所谓“小满不满，干断田坎”“小满不满，芒种不管”，就是说小满时田里如果蓄不满水，就可能造成田坎干裂，甚至

芒种时也无法栽插水稻。小满节气后，受南海夏季风影响，中国南方地区强降水将会显著增多，江河渐满。

在中国北方地区，“小满”不是指降水，而是指小麦饱满程度。在小满节气，北方地区尚未进入雨季，降雨量很小甚至无雨。中国北方地区农田以旱地为主，粮食作物以小麦为主。时至小满节气中国北方地区麦类等夏熟作物

籽粒已开始饱满，但还没有成熟，约相当乳熟后期，所以叫“小满”。儒家之道忌讳“太满”“大满”，有“满招损、谦受益”“物极必反”之说。小满者，满而不损也，满而不盈也，满而不溢也。小满时节，北方地区小麦籽粒刚饱满但还没有完全饱满，完全饱满就太满了，这时候小麦籽粒的饱满程度刚刚好，将熟未熟、将满未满，一切恰到好处。



民俗：祈蚕食野忙排灌

小满时节的民俗活动多与农事有关，主要就是祈蚕食野忙排灌。

祭车神

所谓“小满动三车”，这里的三车指的是水车、油车和丝车。此时，农田里的庄稼需要充裕的水分，农民们便忙着踏水车翻水。旧时水车车水排灌为农村大事，水车照例于小满时节启动。古人信仰万物有灵，“三神”对应“三车”即为水车车神、油车车神和丝车车神。祭车神是一些农村地区古老的小满习俗。还有传说认为，“车神”为白龙，农家在车水前于车基上放好鱼肉、香烛等祭拜，祭品中有白水一杯，祭时泼入田中，有祝水源涌旺之意。这些习俗，充分表示人们对水利排灌

的重视。

祈蚕节

小满为蚕神诞辰，因此江浙一带在小满节气期间有一个祈蚕节。中国农耕文化以“男耕女织”为典型。女织的原料北方以棉花为主，南方以蚕理为主。蚕丝需靠养蚕结茧抽丝而得，所以中国南方农村养蚕极为兴盛，尤其是江浙一带。《清嘉录》中记载：“小满乍来，蚕妇煮茧，治车缫丝，昼夜操作”。可见，古时小满节气时新丝已行将上市，丝市转旺在即，蚕农丝商无不满怀期望，等待着收获的日子快快到来。

食野菜、苦菜

食野菜也是小满的风俗之

一。苦菜是中国人最早食用的野菜之一。旧时民间有吃野菜、苦菜的习俗，可以清热去火。春风吹，苦菜长，荒滩野地是粮仓。《本草纲目》认为苦菜安心益气，轻身、耐老。医学上多用苦菜来治疗热症，古人还用它醒酒。

抢水

“抢水”是小满节气时民间举行的农事习俗，流传于浙江海宁一带。举行这种仪式时，多由年长执事者召集各户，在确定好的日期的黎明时分燃起火把，在水车基上吃麦糕、麦饼、麦团，待执事者以鼓锣为号，群人以击器相和，踏上事先装好的水车，数十辆一齐踏动，把河水引灌入田，至河水干方止。



起居：早起晚睡，怡养性情

小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温日差仍较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服，尤其是晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉受风而患感冒。同时也应当顺应夏季阳消阴长的规律，早起晚睡，但要保证睡眠时间，以保持精力充沛。

小满时风火相煽，人们也易感

到烦躁不安，此时要调适心情，注意保持心情舒畅，胸怀宽广，以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。气温不断升高，可多参与一些户外活动如下棋、书法、钓鱼等怡养性情，同时也可在清晨参加体育锻炼，以散步、慢跑、打太极拳等为宜，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，伤阴也伤阳。



饮食：避免过食生冷，宜清淡忌肥腻

人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症，由于小儿消化系统发育尚未健全，老人脏腑机能逐渐衰退，故小孩及老人更易出现此种情况。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

小满后不但天气炎热，汗出较多，雨水也较多，饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清利湿热、养阴作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水

芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等。也可配合药膳进行调理，还可以常饮些生脉饮以益气生津。

小满时节忌食膏粱厚味，甘肥滋腻，生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类、酸涩辛辣、性属温热助火之品及油煎熏烤之物。生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海鱼、虾、蟹各种海鲜发物、牛、羊、狗、鹅肉类等也应适量食用。

(天易)

