

阡陌麦香飘 千树杨梅紫

5月20日
20时59分

小满，二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。小满，斗指甲，太阳到达黄经60°，于每年公历5月20—22日交节。

“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时。”北京时间5月20日20时59分将迎来小满节气，标志着我国大部分地区已相继进入夏季，南北温差进一步缩小。此时节，熏风徐来，麦穗摇曳，落红满地，有诗云“最爱垄头麦，迎风笑落红。”

当太阳到达黄经60度，夏天的第二个节气——小满到来。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，小满的“满”与麦子有关，是指麦类等夏熟作物灌浆乳熟，籽粒已开始饱满，但还未成熟，故称“小满”。

小满之后即是芒种节气，农事即将进入一年中最繁忙的阶段。“乡村四月闲人少，才了蚕桑又插田”，农历四月一到，小满一来，村里的男女老少便忙碌起来，

田间地头洋溢着丰收的喜悦和生命的活力，也记载着农民们古老且厚重的农耕信仰和岁月往复。

“小麦青青大麦黄，原头日出天色凉。”麦熟的金黄色总给文人雅士们很深刻的印象，不过，小满时节的“成熟之美”和“丰收之乐”也寄身于南国枝头上橙黄色的枇杷和紫红色的杨梅。

枇杷花开在冬天，果实成熟在初夏，这漫长的时节，孕育出的果子，别有一番滋味。身处于小满时节的江南，明代诗人李昌祺在《小满日口号》一诗中写道：“长是江南逢此日，满林烟雨熟枇杷。”整个林子笼罩

在茫茫烟雨之中，满树都挂上成熟的枇杷，正等着人们去采摘，这是多么富有诗情画意的场景啊！

不止枇杷，还有杨梅。枇杷成熟变黄之后，一树一树的杨梅也渐渐由青绿转为殷红，宛如一颗颗红玛瑙，红润鲜艳，搅动着人们的味蕾。清代诗人王泰偕说：“枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天。”

王来华表示，摘一颗枇

杷或杨梅放在嘴里，轻咬一口，酸酸甜甜的汁液，在唇齿间流淌，在味蕾上跳跃，汩汩生津，回味无穷，这也是夏天的味道。

万物繁茂，夏日意浓，正是人间好时节。在这个奏响收获前奏的小满时节，愿所有人都同有收获，学习、工作、生活、事业、健康，志得意满，圆圆满满。

小满 | 养生

5月20日将迎来小满节气，此后气温升高明显、降水增多，容易产生湿热之邪。中医专家提示，小满节气养生要注意防热防湿、护脾养心，从而安然度夏。

中国中医科学院西苑医院治未病中心赵玉清博士介绍，小满之后，由于天气逐渐闷热潮湿，人容易出现头昏沉如裹、胸闷、嗜睡、身体困重、肢体倦怠以及皮肤湿疹、瘙痒等表现。同时，湿邪最易损伤脾胃，进而导致脘腹痞闷、纳差、口苦回黏、多汗但汗出热不解等不适。

赵玉清说，这一时期宜选择具有健脾利湿、清热祛湿、养阴作用的食物，如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等；同时，为防止发生湿疹等皮肤疾病，应适当节制肥甘厚味、生湿助湿、辛辣助热食物的摄入，如生蒜、辣椒、海鱼、羊肉等。

“小满节气养生还要做到起居追太阳，着装不沾湿、运动不大汗。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，这一时期气温日差仍较大，早晚仍会较凉，加之空调的使用逐渐频繁，切忌贪凉卧睡，同时宜早起早睡（23时前），以保持精力充沛；衣着可选择透气性好、棉质、能吸汗的浅色衣服，防止吸热过多的同时又可避免湿邪郁遏；还可适当运动，但需避免剧烈运动、大汗淋漓。

“夏应心而养长，养心也是小满节气养生的重要方面。”张晋说，夏季心阳旺且气温高，容易出汗、烦躁、焦虑，而汗为“心之液”，汗出过多，损伤心之阴阳，使人更加疲惫。

张晋提醒，小满之际需做好自我调节，保持心情愉悦，切忌乱发脾气，绘画、书法、下棋、钓鱼、太极拳等活动可使心气平顺；平时亦可食用莲子、百合等清心养心、宁心安神药膳。



一候苦菜秀
二候靡草死
三候麦秋至

小满 | 习俗

祭车神

祭车神是一些农村地区古老的小满习俗。在相关的传说里“车神”，是一条白龙。在小满节气，人们在水车蓦上放上鱼肉、香烛等物品祭拜。

祭蚕

相传小满为蚕神诞辰，因此江浙一带在小满节气期间有一个祈蚕节。

蚕很难养活。气温、湿度、桑叶的冷、熟、干、湿等均影响蚕的生存。由于蚕难养，古代把蚕视作“天物”。为了祈求“天物”的宽恕和养蚕有个好的收成，因此人们在四月放蚕时节举行祈蚕节。

动三车

江南一带则有“小满动三车”的说法，有的地方称之为“祭三车”，三车指的是水车、丝车、油车。小满对于农民而言，是繁忙的时节，此时要保证田里的水充足，如干旱少雨，就需要用水车引水灌溉；此时节，春蚕开始吐丝结茧，蚕妇则要忙着修整丝车，开始煮茧缂丝；田地里的油菜籽也成熟了，收割、打籽、脱粒、晾晒，最后送到油坊去榨油。

抢水

旧时水车水排灌为农村大事，“抢水”是流传于浙江海宁一带的农事习俗，举行这种仪式时，多由

年长执事者召集各户，在黎明时分燃起火把，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。

吃苦菜

苦菜是中国人最早食用的野菜之一，遍布全国，医学上叫它“败酱草”，宁夏人叫它“苦苣菜”，李时珍称它为“天香草”。苦菜，苦中带涩，涩中带甜，新鲜爽口，清凉嫩香，营养丰富，具有清热、凉血和解毒的功能。医学上多用来治疗热证，古人多用它来醒酒。

小满 | 诗意

小满

〔宋〕欧阳修

夜莺啼绿柳，皓月醒长空。
最爱垄头麦，迎风笑落红。

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。

四月

〔明〕文彭

我爱江南小满天，鲚鱼初上带冰鲜。
一声戴胜蚕眠后，插遍新秧绿满田。

咏廿四气诗小满四月中

〔唐〕元稹

小满气全时，如何靡草衰。
田家私黍稷，方伯问蚕丝。
杏麦修镰钁，棚椳竖棘篱。
向来看苦菜，独秀也何为？