

小满

二十四节气

芒 苳 麦

一候苦菜秀
二候靡草死
三候麦秋至

5月21日 3时37分

新民
手绘

策划 / 沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案 / 张钰芸 马丹 郝阳
编辑 / 钱莹珠
手绘 / 邵晓艳

今天正式进入夏季的第二个节气——小满。《月令七十二候集解》中说：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”此时，中国北方冬小麦类的夏熟作物进入了灌浆期，籽粒开始鼓胀饱满，到下一个节气芒种就可以收割了；而在南方的水稻田里，早稻、中稻都仰颈企盼着雨水的润泽。

才了蚕桑 又插田

“大落大满、小落小满”，江南称下雨为“落雨”，小满时节，落雨虽未及大落，但水稻田已将近盈满。因此小满的“满”字既意指北方麦粒的饱满，又关乎南方雨水的丰盈。

“手把青秧插满田，低头便见水中天。心底清净方为道，退步原来是向前。”这是布袋和尚所作的《插秧歌》，不但浅白平易，而且蕴含禅意。这两天，全国各地陆续进入农忙时节，上海郊区也不例外。只不过，古时农人的“退步”，已经变成了机械的“向前”。

只见水汪汪的田间，若干台插秧机从早到晚忙碌穿行，随着机器向前移动，后面留下了一排排整齐的秧苗。只要几天的时间，光明米业崇明农场的5万亩良田就会遍插青青的秧苗。

“我们在5月初开始育苗，当秧龄达到18到20天后，就可以开始插秧了，差不多就是小满时节。”光明米业的农艺师说，水稻是喜温植物，最佳生长温度为28℃，播种的时候气温过低容易烂根，过高则会烧苗，因此小满插秧就得和老天爷抢时间。

“过去人工插秧必须起早贪黑，吃饭就在田埂边，现在一台插秧机一天能插50亩，机插效率大大提高。”他说，今年崇明农场种下的品种仍是银香38，去年刚刚在第三届全国优质稻品种食味品质鉴评中拿下金奖。再过几个月，就是秋收时节，稻花香里又能说丰年，喜迎新米上市。

不知你是否发现，二十四节气里，有小暑就有大暑，有小寒就有大寒，唯独只有小满而无大满，这恰是老祖宗的智慧。细细一想，小满不仅是节气，也是一种为人处世的心态。水满则溢，月盈则亏，而小得盈满，自然万物仍有向上生长的空间，生机勃勃之中，正是“刚刚好”的大智慧。



雨水连连

在上海，小满节气通常处于初夏，气温逐渐上升，昼夜温差仍有点大。今年上海的夏天来得比常年早了3周多，所以，此时的小满，白天有些许夏的气息，早晚还清凉如春。近日申城的雨水有点多。伴随着南海夏季风的爆发，我国东部已经全面进入主汛期，华南更是处于前汛期的盛期，所谓“小满大满，江河水满”，意思是强降水过程频繁，一波接一波。一旦雨带出现摆动，申城的雨也就自然而然多一点。

小满有三候。一候苦菜秀，苦菜此时已经长得繁茂。二候靡草死，细软的草类在强烈的阳光下开始枯死。三候麦秋至，麦子开始成熟，待到秋季就能丰收了。

小满是一年中最为色彩斑斓的时节之一，也是反映农事活动的一个节气。在传统民俗中，我国民间有祭车神、祭蚕等活动。夏收、夏种、夏管，三夏大忙的序幕将从此时拉开。

今天， 你吃“苦”了吗？

小满时节，天气渐热，苦味食物备受青睐，比如苦菜、苦瓜等。在潮湿闷热的天气里吃点“苦”，有助清热祛湿。

暑湿来袭

小满节气，雨水开始增多，预示着潮湿闷热的天气即将到来。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科副主任医师吴欢发现，近期舌苔厚腻的患者增多了。“江南从小满前后天气变热，且经常下雨，潮湿闷热如期而至。”他说，加上饮食不注意，会造成身体的不适，如胸闷、烦热、气短、胃口差、腹胀、腹泻、出汗多、乏力等。

这些还只是暑湿的开始，之后的黄梅天则是暑湿最严重的时候。吴欢说，生活在长江中下游地区的老百姓都知道，这个时节应当通风排湿——可以启动空调除湿功能或者购买除湿机等。其次，饮食上要注意，此时不应该过度进食生冷食物，如冰激凌、冷饮、凉拌黄瓜、冰啤酒等。吴欢认为，针对不同旧疾导致的不适状态，如心脏病、脑血管疾病患者需活血除湿，老慢支肺气肿患者需宣肺化湿，皮肤病患者需清热凉血解毒除湿，久坐的白领们也应当有针对性地增加运动。“要提醒的是，少食温热辛辣的食物，如香辣小龙虾、烧烤等，否则会导致温热内生，并发夏季无名发热、热疮、湿疹等。”

