

小满是二十四节气之一,夏季的第二个节气。其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但还未成熟,只是小满,还未大满。每年5月20日到22日之间视太阳到达黄径60°时为小满。

# 二十四节气 小满

## 小满节气的由来

二十四节气的名称大多可以直接顾名思义,唯独“小满”听起来有些令人费解。原来,小满是指麦类等夏熟作物灌浆乳熟,籽粒开始饱满。但还没有完全成熟,故称为小满。

我国古代将小满分为三候:“一候苦菜秀;二候靡草死;三候麦秋至。”是说小满节气中,苦菜已经枝叶繁茂;而喜阴的一些枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯死;此时麦子开始成熟。

南方地区的农谚赋予小满以新的寓意:“小满不满,干断思坎”;“小满不满,芒种不管”。把“满”用来形容雨水的盈缺,指出小满时田里如果蓄水不满水,就可能造成田坎干裂,甚至芒种时也无法栽插水稻。因为“立夏小满正栽秧”,“秧奔小满谷奔秋”,小满正是适宜水稻栽插的季节。华南的夏旱严重与否,和水稻栽插面积的多少,有直接的关系;而栽插的迟早,又与水稻单产的高低密切相关。华南中部和西部,常有冬干春旱,大雨来临又较迟,有些年份要到6月大雨才姗姗而来,最晚甚至可迟至7月。加之常年小满节气雨量不多,平均仅40毫米左右,自然降雨量不能满足栽秧需水量,使得水源缺乏的华南中部夏旱更为严重。俗话说:“蓄水如蓄粮”,“保水如保粮”。为了抗御干旱,除了改进耕作栽培措施和加快植树造林外,特别需要注意抓好头年的蓄水保水工作。但是,也要注意可能出现的连续阴雨天气,对小春作物收晒的影响。西北高原山地区,这时多已进入雨季,作物生长旺盛,欣欣向荣。但有较强冷空气南下时,使赣、浙、闽、粤等省5月下旬至6月上旬出现连续3天以上日平均气温低于20℃,日最低气温低于17℃的低温阴雨天气,会影响这些地区的早稻稻穗发育和扬花授粉。俗称“五月寒”,又称为“小满寒”。

## 小满节气养生要点

小满一到,天气便开始闷热起来。此时,如果人们生活并无规律、经常熬夜加班、饮食不定或过食辛辣油腻食物,可能产生内热。在小满时节,养生还应讲究“未病先防”。

### 起居养生

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。

### 情志养生

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。此时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。

### 饮食养生

进入小满后,气温不断升高,人们往往喜爱用冷饮消暑降温,但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。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。

另外,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,忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物,当然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 走出这些保健误区

进入小满后,天气越来越热,甚至有时候会有酷暑的感觉。这个时节,一定要注意日常生活中经常见到的保健误区。

### 多喝啤酒能解暑

暑热天,喝啤酒的确有一种凉爽的感觉。但是,多喝会使人感到口干咽燥、全身发热。因为啤酒含有酒精,如一次喝得过多,进入人体的酒精含量就会过高。如果不断地喝啤酒,由酒精造成的“热乎乎”的感觉就会持续不断,口渴、出汗状态会加重。

### 空调应保持恒温状态

许多人在夏季使用空调时,习惯将温度定在某一个值上。其实,不断调节居室温度,可以使人体的生理体温调节机制经常处于“紧张状态”,从而提高人的适应能力和自我保护能力,不致于经常患感冒或其他居室病症。当然,刚开始利用空调进行调节时,温度变化幅度应控制在3摄氏度至5摄氏度之间;半个月后,幅度可逐渐提高到6摄氏度至10摄氏度。温度变化也不要太突然,每次调节以1摄氏度至2摄氏度为宜。

### 太阳镜颜色越深越能保护眼睛

许多人都认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛,这种观点是错误的。如果镜片颜色过深,会严重影响能见度,造成眼睛损伤。专家建议,最好选用能穿过15%至30%可见光线的太阳镜镜片,以灰色、绿色为佳。

## 信息广场

### 商务信息

#### 迅达燃气灶

安全节能 中国名牌 中国驰名商标  
电话:86047300

#### 九九农庄

嵊州九九农庄农家乐正在营业中,欢迎新老朋友惠顾。油桃采摘游已开始报名。热线:15067555111 13567505911

#### 急需用钱 找通程典当

短期资金拆借、房产抵押、招标保证金、证券抵押、垫资转贷、车辆、金银首飾、古玩书画名表等质押。地址:鼓山西路530号。电话:86268111

### 出租

原紫荆花舞厅房屋,面积700m<sup>2</sup>,电话:13967590768

### 应急借款

个人·企业无抵押贷款  
汽车抵押贷款(车可开)  
名表·首饰抵押贷款  
电话:18357581116  
手续简·放款快·本地优先

### 房产信息

#### 转让

耿基建材市场空房85m<sup>2</sup>  
电话:13655859797

### 出租

城北大桥临街四层650m<sup>2</sup>底层店面。  
市中心办公用房380m<sup>2</sup> 13588569898

### 房屋出租

上三道口新昌收费站旁,5000m<sup>2</sup>,适宜大型休闲娱乐,超市、办学、家电商、宾馆、纺织服装等。水电齐、交通便、价格低、可分割。电话:13706850179 杨老师

### 出售

嵊州市东黄路1088号玫瑰山庄别墅出售,建筑面积310m<sup>2</sup>。三证齐,价格面议。电话:13858596295 王小姐

## 征婚交友

**温馨提醒:**因广告审查仅涉及《广告法》要求的相关内容,敬请应征者仔细查验核实对方相关信息,注意自我保护,避免经济上的往来,谨防上当受骗!本信息不作为承担法律责任的依据!

### 征婚

个人征婚男48岁,转业经商体健丧偶,渴望有个家如果你是一位善良重情想成家的女士,我愿与你相依相伴有孩可 13510720086 亲谈

### 征婚

女29岁,清秀靓丽、特寻健康有责任心男士牵手。18370357562