

小满

节气
养生

5月21日

小满者，物致于此小得盈满

节气概述

小满是夏季第二个节气。《月令七十二候集解》记载：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”这时全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，所以叫小满。

小满有“大落大满，小落小满”之谚语，“落”是下雨的意思，雨水愈丰沛，将来愈是大丰收。谚语有云：“小满高粱芒种谷，立夏种上玉蜀黍。”

“小满晴，麦穗重。”

“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。南方地区的农谚有云“小满不满，干断思坎”“小满不满，芒种不管”，以“满”形容雨水的盈缺，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。因此天旱的年份，人们会以人力或畜力带动水车灌溉水

田。过去行走在水田边，常会见到水牛被蒙住双眼转动水车的木车盘，或人力双脚交替踏车提水的情景。

中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。”这是说小满节气中，气温明显升高，雨量增多，苦菜已经枝叶繁茂，而喜阴的一些草类在烈日下枯死，此时麦子开始成熟。

适宜“吃苦”“尝鲜”

饮食原则

“苦菜”当令

《周书》中有“小满之日苦菜秀”之说。营养专家说，苦菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种无机盐、维生素等营养成分，可清热、凉血、解毒，对疖肿、吐血、鼻出血、便秘、感冒等都有很好的防治作用。

尝“三鲜”：黄瓜、蒜薹、樱桃

黄瓜含有胡萝卜素、B、C族维生素、钙、磷、铁等无机盐及丰富的植物化学物质。常吃黄瓜有利于降

脂、降血糖、抗肿瘤、抗氧化，预防大便干结，对糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、便秘等症患者有好处。经常食用或贴敷、捣汁涂擦皮肤，还能有效润肤，减缓皮肤老化，减少皱纹产生。

蒜薹含有糖类、粗纤维、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷及维生素A、B2、C等营养成分，还含有大蒜素等食物化学物质，具有驱虫、抗感染、抗氧化、预防便秘及癌症的功效。

樱桃性温，味甘微酸；入脾、肝

经，具有补中益气，健脾和胃、祛风胜湿、嫩白皮肤、去皱消斑的功效。

勿食生姜易伤阴

小满时节，由于热与湿的特点较为明显，因此，一切影响阴津、助火生热的食物均不宜多食。如：生姜性温燥，易伤阴，故不宜多食。对于体内有实热，或患痔疮、高血压的患者尤需忌食；石榴易于助火生痰，不宜食用，患有便秘、尿道炎、糖尿病的患者不宜多吃。

注意“防热防湿”

小满养生

小满过后，天气逐渐炎热起来，雨水开始增多，预示着闷热、潮湿的夏季即将来临。此时，大自然中阳气已经相当充实，也处于一个“小满”的状态。根据此气候的特点，此时养生的重点是要做好“防热防湿”的准备。

宜健脾祛湿：脾主运湿，脾胃功能好，就能把多余的湿气运出去。所以，此时养生的重点就应该放在健

脾祛湿上。

防热病湿疹：此时天气闷热潮湿，为皮肤病发作提供了条件，易引发脚气、湿疹等疾病。因此，饮食上应以清淡为主，同时注意衣物材质的选择。

按揉足三里：取足三里穴时，应当膝屈曲，外膝眼向下4横指，旁开胫骨前缘1横指处；丰隆穴为外踝尖上8寸，条口穴外1寸，胫骨前缘外

2横指处。

忌心神不宁：小满时风火相煽，人们也易感到烦躁不安，此时要调适心情，以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管疾病。

午睡勿贪凉：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，适当增加午睡时间，以保证有充足的睡眠时间，保持精力充沛。

那些渐行渐远的习俗

小满民俗

抢水与祭车神

旧时水车水排灌为农村大事，水车例于小满时启动。此前，农户以村为单位举行“抢水”仪式，行于海宁一带，有演习之意。祭车神亦为农村古俗，传说“车神”为白龙，农家在车水前于车基上置鱼肉、香烛等祭拜之，特殊之处为祭品中有白水一杯，祭时泼入田中，有祝水源涌旺之意。

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；收割下来的油菜籽也等待着人们去春打，做成清香四溢的菜籽油；田里的农活自然不能耽误。可家里的蚕宝宝也要细心照料，小满前后，蚕要开始结茧了，养蚕人家忙着摇动丝车缫丝。

蚕神诞辰

小满相传为蚕神诞辰，所以在这一天，我国以养蚕称著的江浙一带也很热闹。小满时值初夏，蚕茧结成，正待采摘缫丝，栽桑养蚕是江南农村的传统副业，家蚕全身是宝，及乡民的家食之源，人们对它充满期待的感激之情。于是这个节日便充满着浓郁的丝绸民俗风情。