



# 明日 10时59分 迎来“小满”节气

根据《中国天文年历》显示,5月21日10时59分迎来“小满”节气。专家提示说,小满节气是收获的前奏,也标志炎热夏季的正式开始,公众要注意防暑。

每年5月21日前后,太阳到达黄经60度时为小满,它是农历二十四节气中第八个节气,其含义是从小满开始,北方大麦、冬小麦等夏熟作物籽粒已经结果,渐饱满,但尚未成熟,所以叫小满。

从气候特征来看,小满时节

我国大部分地区已相继进入夏季,南北温差进一步缩小,降水进一步增多,自然界的植物都比较丰满和茂盛,正是“小麦青青大麦黄,风和日丽满地香”的时节。

气象资料也显示,小满时节,我国大部分地区日均气温在22℃以上,黄河以南到长江中下游地区则开始出现35℃以上的高温天气。

小满是炎热夏季的开始,也是疾病容易出现的时候。营养专家表示,一旦出现35℃以上的高

温天气,很容易引起人们胸闷、气短、出汗过多等不适,也很容易中暑。建议公众要多饮白开水,多吃含水及钾高的新鲜蔬菜和水果,同时注意优质蛋白的补充,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等。

此外,随着气温不断升高,很多人开始喜欢吃冷食,但过量吃冷食会导致腹痛、腹泻等病症。因此,在饮食方面要注意避免过量进食生冷食物,尤其是胃寒或有轻度胃炎的人,老年人、儿童更要注意。(周润健)

## 小满节气旧俗



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,农户以村圩为单位举行“抢水”仪式,行于海宁一带,有演习之意。多由年长执事者约集各户,确定日期,安排准备,至是日黎明即群行出动,燃起火把于水车基上吃麦糕、麦饼、麦团,待执事者以鼓锣为号,群以击器相和,踏上小河汉上事先装好的水

车,数十辆一齐踏动,把河水引灌入田。

祭车神亦为农村古俗,传说“车神”为白龙,农家在水车前于车基上置鱼肉、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。以上旧俗表明了农民对水利排灌的重视。

### 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农人们去春打,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

车纛丝。《清嘉录》中记载:“小满乍来,蚕妇煮茧,治车纛丝,昼夜操作。”可见,古时小满节气时,蚕农丝商无不满怀期望,等待着收获的日子快快到来。

### 蚕神诞辰

小满节相传为蚕神诞辰,所以在这一天,我国以养蚕著称的江浙一带也很热闹。

据记载,清道光七年(1827年),江南盛泽丝业公所兴建了先蚕祠,祠内专门筑了戏楼,楼侧设厢楼(相当于剧院之包厢),台下石板广场可容万人观剧。小满前后三天由丝业公所出资,邀请各班登台唱大戏,不过演戏也有个行业忌讳,即是不能上演带有私生子和死人的情节的戏文,因为“私”和“死”都是“丝”的谐音。(佚名)

## 小满饮食习俗



小满时节吃苦菜

春风吹,苦菜长,荒滩野地是粮仓。小满前后也是吃苦菜的时节,苦菜是中国人最早食用的野菜之一。《周书》:小满之日苦

菜秀。《诗经》:采苦采苦,首阳之下。苦苦菜遍布全国,医学上叫它败酱草,宁夏人叫它“苦苦菜”,陕西人叫它“苦麻菜”,李时珍称它为“天香草”。

苦苦菜,苦中带涩,涩中带甜,新鲜爽口,清凉嫩香,营养丰富,含有人体所需要的多种维生素、矿物质、胆碱、糖类、核黄素和甘露醇等,具有清热、凉血和解毒的功能。《本草纲目》:(苦苦菜)久服,安心益气,轻身、耐老。医学上多用苦苦菜来治疗热症,古人还用它醒酒。宁夏人喜欢把苦菜焯熟,冷淘凉拌,调以盐、醋、辣油或

蒜泥,清凉辣香,吃馒头、米饭,使人食欲大增。也有用黄米汤将苦苦菜腌成黄色,吃起来酸中带甜,脆嫩爽口。有的人还将苦苦菜用开水烫熟,挤出苦汁,用以做汤、做馅、热炒、煮面,各具风味。

另外,小满节气中气温明显增高,雨量增多,下雨后,气温会急剧下降,所以要注意添加衣服,不要着凉受风而患感冒。小满是湿性皮肤病的易发期,所以饮食调养宜以清爽清淡的素食为主,常吃具有清利湿热作用的食物,如赤小豆、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、黑木耳、胡萝卜、西红柿等。(佚名)

## 小满时节养生



### 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。

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。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。(佚名)

## 今日天气

19℃~31℃



白天:多云转晴  
夜间:晴  
偏南风2~3级

## 明日天气



白天:晴转多云  
夜间:多云  
19℃~28℃  
微风

## 后日天气



白天:多云  
夜间:多云  
20℃~30℃  
微风

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)



## 便民电话

信阳区号:0376

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线 12355
- 住房公积金热线:6368300
- 市行政执法热线:6381234
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电抢修:95598

- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 法律咨询:6253148
- 公用电话投诉:6235102
- 有线电视维修:6224227
- 旅游咨询电话:6366825
- 旅游投诉电话:6366983
- 报警:110
- 交通警察:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369
- 燃气服务:6263939

信阳市供水集团公司

特约



## 信阳火车站列车时刻表(下行)

车次	到	开	区间
T37	5:39	5:43	乌鲁木齐—广州
T61	2:22	2:24	北京西—昆明
T123	19:40	19:42	长春—广州
T145	22:40	22:42	北京—南昌
T167	0:22	0:30	北京西—南昌
T181	9:13	9:15	哈尔滨—汉口
T191	8:52	8:56	乌鲁木齐—汉口
T235	18:13	18:15	哈尔滨—广州东
T255	19:12	19:14	郑州—广州
T289	7:36	7:40	北京西—南宁
T293	2:27	2:40	南通—重庆北
K21	21:35	21:37	北京西—桂林
K81	21:52	21:54	西安—广州
K157	6:38	6:40	北京西—湛江
K225	19:23	19:28	兰州—广州
K237	17:35	17:37	太原—深圳西
K243	6:54	6:56	西安—厦门
K253	8:42	8:54	上海南—宜昌东
K315	6:15	6:17	西安—南宁
K337	0:01	0:07	郑州—昆明
K369	14:57	14:59	大连—汉口
K447	3:46	3:58	深圳—西安
K457	14:46	14:48	郑州—湛江
K461	5:08		上海—信阳
K467	3:26	3:34	宁波—西安
K471	7:57	7:59	北京西—昆明
K599	17:43	17:45	包头—广州
K623	19:32	19:34	西宁西—武昌
K631	22:48		商丘—信阳
K705	2:09	2:18	安庆—西安
K789	4:15	4:19	西安—南昌
K863	8:03	8:07	兰州—汉口
K919	4:21	4:25	天津—汉口
K967	21:20	21:25	北京—张家界
K973	0:08	0:15	哈尔滨—武昌
K1007	15:31	15:47	周口—广州
K1107	2:41	2:49	上海—南阳
K1159	3:43	3:45	烟台—广州
K1275	8:41	8:43	包头—南昌
K1317	4:38	4:47	福州—西安
K1627	20:19	20:22	郑州—南宁
1113	9:31	9:33	青岛—汉口
1201	11:40		深圳西—信阳
8323	15:15		固始—信阳