

# 小满“驾到”

## 丰收的前奏 炎夏的开始

“小满小麦粒渐满,收割还需十多天”《中国天文年历》显示,5月21日16时45分迎来“小满”节气,小满是收获的前奏,也是炎热夏季正式开始的标志。

每年公历5月21日前后,太阳到达黄经60度时为小满,此时节正是小麦“灌浆”时期,麦粒看起来好像饱满了,其实还只灌了个“半饱”,并没有成熟,故称“小满”。小满是夏季的第二个节气,气象资料显示,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。



## 小满节气的由来:籽粒饱满却未熟

《月令七十二候集解》:“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,相当于乳熟后期,所以叫小满。

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。

南方地区的农谚则赋予小满新的寓意:“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不满水,就可能造成田坎干裂,甚至芒种时也无法栽插水稻。“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。

## 小满节气的习俗:多种多样

春风吹,苦菜长,荒滩野地是粮仓。苦苦菜,民间俗称苦菜,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,陕西人叫它“苦麻菜”,李时珍称它为“天香草”。中国著名美食家聂凤乔先生1958年在

宁夏发现了开黄花的苦苦菜,名曰“甜苦苦菜”,其叶片大,茎秆脆,苦中带甜。与常见的开蓝色花朵的苦苦菜相比,有很多优点。

苦苦菜,苦中带涩,涩中带甜,新鲜爽口,清凉嫩香,营养丰富。宁夏人喜欢把苦苦菜焯熟,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。也有别的地方,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。

除吃苦菜外,抢水、祭三神、蚕神诞辰也是小满时节流传已久的习俗。而台湾部分地区,也有小满时节采收香蕉的习俗。

## 小满时节的养生:未病先防

夏季是阳气最盛的时期,小满作为夏季的第二个节气,从这时候起就应调整日常起居,平安度过炎热的夏季。

小满节气正值五月下旬,气温明显增高,如若贪凉卧睡必将引发风湿症、湿性皮肤病等疾病。在小满节气的养生中,要特别提出“未病先防”的养生观点,就是在未病之前,做好各种预防工作,

以防止疾病的发生。

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。小满时节,天气闷热潮湿,正是皮肤病高发期,所以在小满时节,饮食调养宜以清爽清淡的素食为主,多喝白开水,注意补充蛋白质,常吃具有清利湿热作用的食物,如:

藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等食物。

小满时节汤品也十分重要,宜绿豆芽蛤蜊汤、苦瓜木棉花牛肉汤、淮山赤小豆节瓜猪月展汤、荠菜生姜鱼头汤、胡椒粒老鸡猪肚汤、西洋参红枣生鱼汤、千斤拔鸡脚汤等,这些汤品均具有清热、养阴、祛湿、暖胃、温补等功效。

(素缙)

云,微风,气温19℃~26℃。不过,天气预报显示,周末,我市气温将回升,26℃的舒适温度不在,取而代之的是30℃以上的“高温”。23日,阴转多云,20℃~30℃;24日,晴转多云,20℃~32℃。

麦到小满日夜黄。此节气是收获的前奏,小麦等夏熟作物的籽粒开始饱满,对高温干旱的反应十分敏感,我市本周无阴雨天气,农民朋友要根据墒情,及时浇好灌浆水,积极预防小麦干热风。

### >>>相关新闻

## 微风送爽迎“小满”

信阳消息(记者吴楠)昨日,申城刮了一天的风,这阵风吹散了前几日高温的燥热,让人瞬间舒畅无比,而市民也将在微风中迎来“小满”节气。

今日16时45分迎来二十四节气中的小满,此节气标志着炎

热夏季正式开始。不过,申城近几日的天气却让人暂时逃离了炎夏的高温。根据气象部门发布的天气预报显示,未来几天,我市以晴天为主,有微风,气温不高,十分舒适。具体天气如下:21日,晴,微风,气温18℃~26℃;22日,多

### 便民信息

信阳市供水集团公司

特约

- 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:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电服务:6218315
- 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
- 食品药品投诉电话:12331
- 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
- 交通肇事: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

## 声明

兹有信阳市浉河区顶点文化传媒经营部营业执照正本(证号:411502615093207),税务登记证副本(证号:豫国税信师字411502198603218417号),因不慎丢失,特声明作废。

兹有刘勇的道路货运从业资格证件(证号:4115000020013032632),因不慎丢失,特声明作废。

兹有鲲鹏地产集团有限公司财务专用章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

兹有李亚丽(曾用名:李晓薇),身份证号:411528198508091642,因本人不慎将正商红河谷2012年4月3日开具定金收据(编号:0152228,金额:10000元),及2012年2月19日开具的意向金收据(编号:0172105,金额:5000元),因不慎丢失,特声明作废。

## 医疗

信阳市现代男科医院  
信阳唯一专业男科品牌医院 新农会定点单位  
**看男科**  
**到现代男科医院**  
信阳男科热线:6565 888 QQ:634499094  
地址:市工区路四里铺