

二十四节气之

小满

农历四月初五

小满

□元·元淮

子规声里雨如烟，
润逼红绡透客毡。
映水黄梅多半老，
邻家蚕熟麦秋天。

【编者按】

“小满小满，麦粒渐满。”当太阳抵达黄经60度，夏季第二个节气盈盈而至，对于地处准噶尔盆地南缘的昌吉而言，小满既是夏意渐浓的序曲，更是田畴蓄势、希望拔节的关键节点。与南方“小满大江江河满”的湿润不同，昌吉的小满天朗气清、日照充足——春日的料峭彻底远去，夏风带着暖意掠过绿洲，昼夜温差恰好为作物积累养分，万物在阳光与灌溉的滋养下，迈入一年中生长最旺盛的时节。

“小满不满，干断田坎。”这句古老的农谚在昌吉大地上有着沉甸甸的分量。此时，冬小麦正值灌浆期，籽粒日渐饱满；棉花已显行成差，绿意铺展；玉米拔节有声，番茄苗迎风而立。田间地头，滴灌带如血脉般延展，水肥一体化技术精准落地，农技人员与种植户并肩查看苗情、墒情、病虫害。每一滴水的精准投放、每一片叶的细心呵护，都在为丰收铺垫最坚实的底色，展现着昌吉现代农业的从容与底气。

小满不仅是农事节律的刻度，更蕴含着中华文化中“小得盈满”的哲学智慧。古人于此日祭车神、动丝车、食苦菜，在简朴中感知物候、敬畏自然。如今在昌吉的乡村田野，节气文化与乡村旅游、农耕体验、科普研学相互交融，传统智慧焕发出新的时代气息。从小满“不满未大熟”的节制与期许，到昌吉人科学用水、精耕细作的务实与进取，节气不只是一个时间节点，更是一种顺应自然、勤勉奋进的生活态度。

夏意渐深，丰收可期。值此小满时节，愿我们心怀希望、脚踏实地，既要感悟二十四节气里“不多不少”的古老哲思，更要看见昌吉大地上蓬勃向上的夏日图景。愿每一株庄稼都小得盈满，每一滴汗水都终有所偿，在阳光与热土的怀抱中，共同迎接一个更加丰盈、充实的盛夏，见证昌吉乡村振兴路上一步一个脚印的坚实前行。

节气文化

迟到的夏天，恰好的小满

□本报记者 马军

五月，当江南早已是“绿遍山原白满川”，昌吉才姗姗地，从那漫长的、近乎固执的寒冬里，彻底苏醒过来。

这便是小满了。

一直觉得，二十四节气里，最美的名字，便是这“小满”。它不像“大暑”那般张扬，也不似“白露”那般清冷，它是一种含蓄的、内敛的、刚刚好的状态。小满者，物至于此，小得盈满。此时此刻，关内的冬小麦正在灌浆，籽粒将满未满，那是一种沉甸甸的、关于丰收的期待。而在这西北边陲，虽然少了“最爱垄头麦”的景致，但那积蓄了一整个春天的力量，也终于要在此时，喷薄而出。

昨日看了天气预报，说昌吉今日有小雨转多云，气温在十三摄氏度到二十二摄氏度之间。果然，清晨推开门，空气里便裹挟着一股清新的凉意。八点半出门时，天色还有些沉沉，云层低低地压着远处的天山。到了正午，那云便识趣地散开了，阳光透过薄薄的云层洒下来，暖洋洋的，却也不燥热，温吞得恰到好处。

这便是昌吉小满时节的妙处。你道它是夏天，它偏还留着春的尾巴；你道它暖和了，早晚的风吹在身上，依然是凉爽的，带着草木拔节的清香。在这个时节，昌吉人的生活也变得“小满”起来。街上的行人，穿着各异，有怕冷的老人还套着薄外

套，爱漂亮的姑娘却已穿上了裙子。正是乱穿衣的时候，也是季节交替时特有的生动。

“小满之日苦菜秀”。这是古人传下来的智慧。在昌吉，虽然未必家家户户都去田野里挖苦菜，但老一辈的人总会念叨，这时候该“吃苦”了。前天去园户村看亲戚，婶婶特地拌了一盘苦苦菜，是从地头刚挖的，焯了水，放上醋和辣子，入口确实清苦，回味却有一丝甘甜。

婶婶说，这时候吃些苦，一夏天都不长疮，身子骨也清爽。听着这话，我忽然觉得，这不仅仅是一种饮食习惯，更是一种生活的哲学。在即将到来的长夏之前，用一份清苦，涤荡肠胃，也沉淀心性。

除了吃“苦”，还要尝“鲜”。菜市场里，本地的黄瓜、蒜薹已经水灵灵地上市了，鲜嫩得能掐出水来。买上几根，切段，淋上醋和蒜泥，便是消暑的佳品。还有那红玛瑙似的樱桃，也出现在了水果摊上，咬一口，汁水丰盈，满嘴都是夏天的甜蜜。

到了下午，天彻底放晴了。我驱车往城南走去，想去看看此时节的天山。

路两旁的白杨，叶子已经长得巴掌大，绿油油的，在风中哗啦啦地响。原本枯黄的远山，如今也被上了一层若有若无的绿纱，那是返青的草场。经过几场雨水和雪水的滋润，大地终于慷慨地向我们展示

了它的生机。

车停在三工滩附近，我走上了那一处高地。视野豁然开朗，远处的天山在云雾中若隐若现。山顶的积雪还未消融，白得耀眼，而山腰以下，却是青青的草色。那种美，是苍茫中带着秀气，是雄浑中透着温柔。

站在风里，看着这眼前的云海与雪山，听着周身的寂静，心胸也随之开阔起来。生活在这片土地上的人们，心胸大概是这辽阔的天地和壮美的雪山培养出来的吧。

往回走的时候，路过一家拌面馆，要了一份过油肉拌面。在这个时节，人的胃口也变得好起来，面拉得筋道，菜炒得油亮，呼噜呼噜吃下去，总觉得浑身都是力气。

“小满”之后，没有“大满”，这是古人留给我们的智慧。水满则溢，月盈则亏，一切都是刚刚好才是最好的状态。在这个万物生长的时节，看着田地里即将成熟的小麦，闻着空气里青草的香味，感受着这恰到好处的温度和微风，心中便只剩下满足。

小满，是丰收的前奏，是盛夏的序曲，更是人与大自然最和谐的共鸣。

我爱这昌吉的小满，也爱这小满里，平静而丰盈的人间。

节气养生

湿热交蒸至，中医有“方”解

——昌吉市人民医院专家谈小满“未病先防”

□本报记者 马军

“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时。”5月21日，我们将迎来农历二十四节气中的第八个节气——小满。小满作为夏季的第二个节气，标志着炎夏的正式登场。此时节，气温升高，雨水增多，自然界处于“湿热交蒸”的特殊时期。

近日，记者采访了昌吉市人民医院中医针灸科主任白贺霞。她从饮食、起居、情志及中医养生等方面，为广大群众科普了小满节气的养生“秘籍”。

白贺霞介绍：“新疆虽然整体干燥，但近期随着降雨增多，加之大家习惯晚睡熬夜、推串、饮酒，人体内环境容易形成‘内湿外热’的状态。”小满节气是皮肤病（如湿疹、脚气等）和消化道疾病的高发期。中医认为“脾主运化”，脾“喜燥恶湿”，在此期间，许多人会感到食欲不振、腹胀腹泻、身体困重、缠绵难愈，这都是“湿邪困脾”的表现。

饮食有节：忌生冷油腻，宜“健脾祛湿”

针对小满“湿热”的特点，白贺霞建议公众在饮食上“拒绝贪凉，以清为补”。

她解释道，夏季人体阳气浮越于外，内脏反而相对虚寒。若此时过量食用冷

饮、冰镇西瓜或生冷海鲜，极易损伤脾阳，导致寒湿内滞，诱发腹痛、腹泻。

那么小满该吃什么？白贺霞推荐“小满见三鲜”——黄瓜、蒜薹、樱桃。黄瓜利尿利尿，蒜薹温中下气，樱桃补中健脾，非常适合此时节食用。

针对新疆群众饮食偏油腻的习惯，白贺霞给出了具体的食疗方。

薏米赤小豆粥：薏米健脾渗湿，赤小豆利水消肿，两者同煮，尤其适合早晨身体困重、舌苔厚腻的人群。

百合绿豆莲子粥：针对暑热扰心导致的心烦失眠、口干舌燥，百合绿豆汤能起到清热解暑、养心安神的功效。

同时，她提醒务必“减酸增苦”，适当食用苦瓜、苦菊等苦味菜，以清泻心火。

起居情志：夜卧早起，需“防火养心”

在起居方面，白贺霞引用中医经典“春夏养阳”的理论。小满时节昼夜长短，公众应顺应自然规律，适当晚睡早起，但要保证午睡。建议每天中午11:00至13:00之间小憩15分钟至30分钟，以养心气，缓解“夏打盹”的疲劳感。

“小满节气，最忌讳的一个字就是

‘满’。”白贺霞特别强调了情志养生。中医认为“夏气通于心”，暑热容易让人烦躁不安。若情绪波动过大，极易诱发血压升高及心脑血管疾病。

她建议公众在此时节“使志无怒”，可以通过练习书法、听舒缓的音乐，或者进行深呼吸冥想，保持内心“小得盈满”的知足状态，避免大悲大喜。

中医养生：艾灸与拔罐，驱散体内的“湿寒”

白贺霞介绍，小满节气是开展“冬病夏治”的前奏，非常适合利用中医外治法祛除体内积寒湿。

艾灸足三里与阴陵泉：足三里是强壮穴，阴陵泉是脾经合穴。对于平时脾胃虚寒、一吃凉的就不舒服的人，小满时节艾灸这两个穴位，能有效健脾化湿。

背部刮痧与拔罐：针对长期在空调房工作、肩颈僵硬、身体困重的人群，通过背部的膀胱经刮痧或拔罐，可以疏通经络，将体内的湿邪和暑热“透”出来。

“小满节气养生，重在‘未病先防’，既要防外湿，也要除内湿。”白贺霞提醒广大市民，养生不是大补特补，而是顺应天时，保持身体的气机畅通。

