



是上天的馈赠，是生命的滋养

有小暑就有大暑

有小雪就有大雪

有小寒就有大寒

有小满 那为啥没有“大满”



小满是夏季的第二个节气，每年5月20日到22日之间视太阳到达黄经60°时为小满。《月令七十二候集解》：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”

小满的“满”是什么意思？

一指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，约相当于乳熟后期，所以叫小满。农民对于丰收的企盼、喜悦，也随着谷穗、稻穗的抽浆渐渐饱满、丰盈起来。

二指雨水的盈缺，指出小满时田里应该蓄满水，不然可能造成田坎干裂，甚至芒种时也无法栽插水稻，影响农作物的收成。江南一带有“小满动三车”的说法。所谓“三车”即水车、纺车、

油车。天旱的年份，人们会早考虑，巧安排，以人力或畜力带动水车灌溉水田。

为什么没有“大满”？

节气里的其他“小字辈”节气，后面总跟着“老大”，如小暑之后是大暑，小雪之后是大雪，小寒之后是大寒。小满之后却是芒种，这是为什么呢？这恰好体现了中国传统文化的理念。

大满并不是古人所追求的完美境界。月满则亏，水满则溢，一切达到极致后必然走下坡路。而“小得盈满”，是将熟未熟还有向上的空间，还可以“继续增高”，这才符合中国人的理想。

来源：新华网

小满这些习俗 你知道多少

节气物候

“小满三候”：第一候苦菜秀，第二候靡草死，第三候小暑至。

苦菜秀：《埤雅》：以荼为苦菜。《尔雅》曰：“不荣而实者谓之秀，荣而不实者谓之英。”此苦菜宜言英也。

靡草死：《礼记》注曰：“草之枝叶而靡细者。”方氏曰：“凡物感阳而生者，则强而立；感阴而生者，则柔而靡。”谓之靡草，则至阴之所生也，故不胜至阳而死。

小暑至：《月令》：“麦秋至，在四月；小暑至，在五月。小满为四月之中气，故易之。”

从气候特征来看，在小满节气到下一个芒种节气期间，全国各地都是渐次进入夏季，南北温差进一步缩小，降水进一步增多。

节气习俗

祭车神

祭车神是一些农村地区古老的小满习俗。在相关传说里，“车神”是一条白龙，在小满时节，人们在水车上放上鱼肉、香烛等物品祭拜，最有趣的地方是，在祭品中会有一杯白水，祭拜时将白水泼入田中，有祝福水源涌旺的意思。

祭蚕

相传小满为蚕神诞辰，因此江浙一带在小满节气期间有一个祈蚕节。我国农耕文化以“男耕女织”为典型。女织的原料北方以棉花为主，南方以蚕理为主。

蚕是娇养的“宠物”，很难养活。湿度、桑叶的冷、熟、干、湿等均影响蚕的生存。由于蚕难养，古代把蚕视作“天物”。为了祈求“天物”的宽恕和养蚕有个好的收成，因此人们在四月放蚕时节举行祈蚕节。

来源：CCTV-4

小满前后找艾草 全家健康疾病少

5月20日是小满，提到小满就不得不提一个药材——艾草！俗话说“小满前后找艾草，全家健康疾病少！”这是因为小满后湿气增大，艾草有祛湿气的的作用。我们生活中的很多小毛病，艾草都可以缓解和治愈，省去了大把吃药的痛苦。

食用艾草能防感冒

在潮湿的季节，经常食用艾草，对感冒等多种因寒湿引起的疾病有很好的预防作用，如可将新鲜艾草洗净，然后撒入适量面粉，掺匀拌散，使艾草表面全部沾有面粉，铺入笼屉蒸煮，约30分钟后出锅，盛在碗里，调以香油、葱、蒜泥等即成美味可口的蒸饼。

痛经试试艾草泡脚

如果因痛经痛得冒冷汗，手脚冰冷，可试试用艾草泡脚，每天泡15~20分钟，到身上出汗为止，对缓解痛经很有效。首先取艾草30克、生姜100克、白酒100毫升。将艾草洗净，生姜切成厚片，放入锅中，加适量水煎煮30分钟后，去渣取汁，倒入盆中，加白酒，先熏蒸后泡足。

腰疼用艾草敷一敷

缓解腰痛，可用艾草调理。如果能找到新鲜的艾草最好，如果没有，也可以到正规中药店去买。艾草是很常见

的药材，价格很便宜也不难找。

如果是新鲜的艾草，可以先把艾草放在炒锅里炒干，炒的时候可以稍加一点沙，这样炒起来容易一些。等艾草炒干后，用手把艾草搓碎，再用少许醋拌一下就可以了。用的时候，把炒好的艾草放在微波炉里热一下，然后装在一个布袋里，腰疼时敷上三四十分钟。

再给大家推荐几个艾草的食疗方：

母鸡艾草汤：适用于体虚不能摄血而致月经过多、失眠多梦等。

艾草红糖荷包蛋：针对宫寒不调或宫冷不孕症，艾叶有暖宫止血安胎的作用。

艾草鸡蛋汤：艾叶有温胃止痛的功效，适用于胃寒冷痛。

艾草生姜水：治小儿咳嗽，尤其适合受凉、风寒咳嗽，效果明显。

艾草阿胶粥：月经期间经量过多时服用，适用血虚体质者。

面粉蒸艾草：开胃暖胃，适用于胃寒疼痛、腹泻。

艾草糍粑：是客家妇女坐月子必吃的点心，还可治感冒。

艾草绿豆饼：开胃消食、温胃暖经，用于胃寒、胃痛、妇女虚寒痛经。

来源：健康时报

18 天下美篇
活到一百不是事儿



2020.5.19

星期二

名誉主编：

漫漫

(美篇号：7709974)

助理：葛青凤

美编：江佳镁

组版：杜敏



扫一扫
获取更多精彩