

月满则亏,水满则溢

小满节气蕴含着大学问

小满既是一个节气,也是一种智慧

立夏过后,小满翩然而至。北京时间5月21日2时55分,我们迎来了农历二十四节气中的小满,这意味着炎热天气正式登场。在梳理农历二十四节气的命名时,不少人问:二十四节气里为何有小满而没有大满?听听十堰市气象学会副理事长沈定成讲讲小满节气蕴含的故事。

■记者 罗毅

每年的5月21日或22日,当太阳到达黄经60°时,即为小满。小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。小满节气的到来,预示着炎热天气的开始。从气候特征来看,在小满节气到下一个芒种节气期间,全国各地都渐次进入夏季,天气逐渐炎热,南北温差进一步缩小。小满以后,黄河以南到长江中下游地区开始出现35℃以上的高温天气。

小满是一个特殊的节气。在我国农历二十四节气里,有小暑大暑、小寒大寒、小雪大雪,却只有小满没有大满,这是为什么呢?十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,小满之后,接续的是芒种而非大满,这与人们熟知的小雪大雪、小寒大寒、小暑大暑等对称节气的说法不同。古人云:“满招损,谦受益”“物极必反”。小满之后无大满,这是古人的祥瑞之愿,也是节气命名中的大学问,充满了禅意和人生哲理。

许多市民不知道的是,我国农历二十四节气创立之后,人们对节气名称争论最多的就是小满。争论主要围绕两个问题:一是为什么叫小满,二是为什么只有小满没有大满?

关于小满这个名字,有两层含义。一是与气候相关:“小满,四月中,谓麦之气至此方小满,因未熟也。”二是与降水相关,我国谚语云:“小满大满江河满。”意思是说,进入小满节气后,雨水开始增多。《月令七十二候集解》中描述:“四月中,小满者,物至于此小得盈满。”意思是指,这个时节我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,其实还只灌了个“半饱”,故称“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。”是说小满节气后,苦菜已经枝叶繁茂;之后,喜阴的一些枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯死;在小满的最后一个时段,麦子开始成熟。小满和雨水、谷雨、小雪、大雪等一样,都是直接反映降水的节气。

小满当日晴热,雨水即将到访

沈定成介绍,小满时节气候颇具特色:气温升高,却未至酷热;雨量增多,但湿度尚在宜人范围;白昼延长,阳光却不似盛夏般毒辣。虽然小满期间气温尚未达到盛夏的炽热,但昼夜温差较大,早晚凉意明显,加上不时出现的风雨天气,气温波动频繁。

小满到来,预示着炎热天气已经拉开了帷幕。从十堰天气实况看,从5月19日开始,我市迎来了一波晴热天气,气温也逐步走高。其中,19日我市天气晴热,多地纷纷发布高温预警信号,当日,我市的最高气温升到了34.7℃—39.8℃,其中,十堰城区的最高气温为39.8℃。根据气象资料分析,小满当日,我市依然维持晴热高温天气,最高气温在36—39℃;进入小满节气后,我市晴热天气将有所缓解,天气迎来转折。22日,受降水系统影响,我市有小到中阵雨,局部大雨,气温明显下降,最高气温在29—31℃;23日至24日,受弱冷空气影响,我市大部分地区以多云天气为主,南三县有阵雨,最高气温在28℃左右。

虽然小满到来后天气炎热,但对于农人来说,小满是一个收获的季节。小满的第三个物候是“麦秋至”,是说在小满的最后一个时段,麦子开始成熟,到了快要收获的季节。

未病先防,小满时节不要贪凉

沈定成介绍,小满到来后,气温将明显增高,气候开始闷热潮湿,人们的新陈代谢加快,心脑血管供血不足,常使人烦躁不安,倦怠懒散。因此,从小满开始,人们应合理安排作息时间,及时补充营养物质,顺应自然、未病先防,采取正确的养生保健方法。

起居养生上,虽然小满后气温走高,但早晚仍会较凉,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,要避免着凉受风。同时也应当顺应夏季阳消阴长的规律,早起晚睡,保证睡眠时间,以保持精力充沛。小满时,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,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。

饮食方面,进入小满后,人们往往喜爱用冷饮消暑降温,但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。因此,饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。饮食调养宜以清爽清淡的素食为主,常吃具有清利湿热、养阴作用的食物。“小满既是作物成长的关键时期,也是人们调养身心的好时机。”沈定成说,不妨走进自然,感受夏意渐浓的美好。同时,密切关注气候变化,合理调整生活方式,以健康的姿态迎接盛夏的到来。



讲文明树新风公益广告

勤俭节约

中华美德 自成意境

一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。

十堰日报社宣