

为何二十四节气里有“小满”却没有“大满”

藏在“小满”节气里的 处世密码

麦穗初齐稚子娇,桑叶正肥蚕食饱。今日是农历二十四节气中的小满。不少人心中有疑问:二十四节气里有“小满”,为何没有“大满”?其实,这一设定背后藏着深刻的处世哲学与人生智慧——小得盈满,便是人生最好的状态。

■记者 罗毅

时至小满

暑意渐生景自盛

当太阳到达黄经60度时,我国农历二十四节气中的第八个节气“小满”正式开启。作为夏季的第二个节气,此时太阳直射点愈发靠近北回归线,白昼日渐延长,暑意逐步攀升。“梅子金黄杏子肥,榴花似火,桃李新熟,蜓立荷角”,一幅欣欣向荣的初夏画卷正徐徐展开。

在二十四节气中,小满是名称争议较多的一个,核心围绕两个问题:一是为何得名“小满”?二是为何只有“小满”而无“大满”?

市气象学会副理事长沈定成介绍,小满的名称包含两层含义。其一与农候对应,“小满,四月中,谓麦之气至此方小满,因未熟也”;其二与降水相关,我国谚语有云“小满大满江河满”,意指进入小满后,雨水渐增、降水趋繁。《月令七十二候集解》中记载:“四月中,小满者,物至于此小得盈满”,即北方地区麦类等夏熟作物籽粒已开始饱满,但尚未完全成熟,仅处于“半饱”状态,故得名“小满”。

有人疑惑,二十四节气中有小暑与大暑、小寒与大寒、小雪与大雪的对应,为何唯独小满没有对应的“大满”?这是因为,冷暖对应季节更迭,雨雪体现天地间的气象互动,而“满”的设定则蕴含古人对自然与人生的思考。古人云“满招损、谦受益”“物极必反”,二十四节气中不设“大满”,充满禅意与哲理,既契合自然规律,也暗合人间处世之道。

小满到来意味着我国进入大幅降水的雨季,常出现持续大范围的强降雨。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”,意为小满过后,苦菜枝叶繁茂;随后,喜阴的细软草本植物在烈日下逐渐枯萎;到小满末期,麦子便开始成熟。



温差仍在

小满时节慎穿衣

从气候特征来看,小满至芒种期间,全国各地渐次入夏,气温稳步升高,南北温差进一步缩小,降水持续增多。其中,黄河以南至长江中下游地区开始出现35℃以上的高温天气,高温、高湿、多雨是小满前后的主要气象特点。此外,这一时期冷暖空气交汇频繁,强对流天气时有发生,需重点防范暴雨、狂风、雷电等灾害性天气。

小满的到来,标志着炎热带夏季即将来临。从近期天气情况来看,5月15日夜间起,我市迎来今年入汛首场大范围较强降雨,截至5月19日夜间,全市平均雨量达47.1毫米,其中95个乡镇降水量在25-50毫米,80个乡镇在50-100毫米,3个乡镇超过100

毫米。昨日清晨,雨水停歇,天气转晴、阳光现身,但此次转晴仅为短时现象。据气象资料分析,今日,我市受高空西北气流控制,以多云为主;明日至后天,将再次出现阵雨或小雨。十堰城区未来两天具体预报为:今日多云转阵雨,最高气温23℃至26℃,最低气温19℃至21℃;明日小雨转多云,最高气温27℃至29℃,最低气温20℃至22℃。

气象专家提醒,每年5月都是市民穿衣的“难题期”。前段时间十堰持续阴雨,早晚气温偏低;天气转好后,气温回升较快。小满时节昼夜温差仍较明显,市民穿衣可选择衬衫搭配外套,早晚添衣、中午脱衣,避免着凉。



未病先防

科学养生忌贪凉

气象专家介绍,小满过后,气温显著升高、雨量增多,气候变得闷热潮湿,人体新陈代谢加快,心脑血管供血不足,易出现烦躁不安、倦怠懒散等状态。因此,从小满开始,人们需合理安排作息、及时补充营养,顺应自然规律、坚持未病先防,采取科学的养生方法,平稳度过夏季。

起居养生方面,尽管小满后气温走高,但早晚仍偏凉,气温日较差较大,尤其是降雨后气温下降更为明显,需注意适时添衣,夜间睡眠时更要做好保暖,避免着凉感冒。同时,做到早起早睡,但需保证充足睡眠,以维持精力充沛。此外,小满时节人易烦躁,需注重调适心情、保持舒畅,防止情绪剧烈波动引发高血压、脑血管意外等心脑血管疾病;可参与下棋、书法、钓鱼等活动怡养性情,清晨可进行散

步、慢跑、打太极拳等温和运动,避免剧烈运动。

饮食方面,小满后人们喜欢用冷饮消暑,但过量食用冷饮易引发腹痛、腹泻等肠胃不适。尤其是小儿消化系统尚未发育健全,老人脏腑机能逐渐衰退,更易受生冷饮食影响。因此,饮食上需避免过量进食生冷食物,同时以清爽清淡的素食为主,多吃具有清热利湿、养阴功效的食物,忌食甘肥滋腻、生湿助湿的食物。

此外,小满养生重点在于“未病先防”,即在疾病发生前做好预防工作,防患于未然。中医学认为,人体是有机整体,与外界环境息息相关,人们唯有掌握自然规律、顺应环境变化,保持体内外环境协调,才能达到防病保健的目的。因此,“治未病”需从增强机体正气、防范病邪侵害两方面入手。



小满

□文/芳草

追着季节的脚步
清风和云朵
跑过一浪浪麦田
青穗沐暖阳,正灌浆丰盈

蜜桃腮染绯色
枇杷缀满一树浅黄
榴花带露初开
一朵嫣红,点燃半季清夏

青梅垂枝凝翠
杏果渐次成熟
蜂蝶共翩满架蔷薇
人间万物,尽藏半盏清欢

清风敛尽温柔心绪
轻栖树木枝梢
夏枯草静倚青山腰
铺展初夏独有的温婉清宁

山野花草向荣
香染一涧清溪
堤边杨柳葱茏列队
静候远方游子,踏风还乡

若夕阳斜倚青山
柔晖如绢,轻覆旷野
林间莺声悠扬
山河在朝暮间日渐盛朗

人间最美即小满
世事何须急求圆满
留几许空隙与悠然
给生长,给期盼,给明天

勤耕岁月的人啊
且惜良辰,再多些播种
在凝望的眼眸里
让日子,都长成小满模样

(作者系湖北省作家协会会员)

