

小满

“枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天。”正如诗中所写的那样，作为夏季的第二个节气，小满可不像文字里写的那样“小”，反而是张扬的、肆意的。不管是升高的气温，还是蓬勃生长的植物，都在大声宣告着小满的到来，也在凸显着夏日热烈的氛围。这样也好，不妨在小满的炙热中，让我们道一声“夏日，你好！”

□呼和浩特晚报记者 王璐

我们的节日

夏日喜登场 小满亦圆满

气温上升 夏日渐浓

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。每年5月20日至22日交节，太阳到达黄经60°时为小满，今年的小满是在5月21日这一天。《月令七十二候集解》：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”在古代，人们将小满分为三候：一候苦菜秀，二候靡草死，三候麦秋至。

据内蒙古自治区社会科学院草原文化研究所所长、研究员王海荣介绍，苦菜秀指的是小满时节，麦子将熟，但仍然处在一个青黄不接的阶段。在过去，百姓在这个时期，常常采摘苦菜充饥。靡草死是指靡草是一种喜好阴凉的植物，小满之后由于气温较高，倒下的草很快就会枯死。麦秋至的意思在《月令章句》中得到了解

释：“百谷各以其初生为春，熟为秋，故麦以孟夏为秋。”虽然时间还是夏季，但在我国的部分地区对于麦子来说，却到了成熟的“秋季”。

根据以往的天气规律，人们也了解到在小满以后，温度会一天天升高，南北方的温度差异也会越来越小，我国部分地区开始出现35摄氏度以上的高温天气，夏天的味道也会越来越浓，此外，南方地区的农谚赋予小满以新的寓意：“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。因为“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。

小满时节 宜食苦菜

王海荣告诉呼和浩特晚报记者，在小满时节，我国各地都有不同的民俗，比如动三车（指水车、油车和丝车）、祝水源涌旺的习俗，他说道：“古人相信万物有灵，认为水车也有灵，所以民间有祭车神的习俗。而在云南大理等地，小满前后白族有‘绕三灵’的习俗，这也是白族的传统节日，这个节日是繁忙的水稻农事之前的歌舞活动，也是祈祝丰收的仪式。”此外，还有“抢水”习俗、祭“蚕神”习俗等等，都是祈求有好收成的美好寓意。

在不同节日的习俗里，最接地气的莫过于饮食。在小满时节，民间有吃苦菜的习俗。根据资料记载，苦菜是中国人最早食用的野菜之一。《周书》曰：“小满之日苦菜秀。”《诗经》曰：“采苦采苦，首阳之下。”王海荣介绍，据说当年王宝钏为了活命，曾在寒窑吃了

18年苦菜。“过去，农民每年春天青黄不接之时，要靠苦菜充饥。苦菜的口感苦中带涩、涩中带甜，大家根据不同的饮食习惯凉拌、腌制、热炒，调剂口味的同时也对夏季的热症有一定的缓解作用。”王海荣说。

其实，吃苦菜对于呼和浩特市民来说并不陌生，最近一段时间，市民们已经开始挖苦菜了，除了苦菜，还有苜蓿、蒲公英等等。家住巨海城的王大爷已经80岁高龄了，前几天还骑车出去挖了苜蓿菜，回来和老伴儿包了猪肉苜蓿菜馅儿的包子。他说：“我们小时候太穷了，野菜就是充饥的。现在生活条件好了，挖野菜也就是调剂一下生活。我也挖苦菜，尤其苦菜和土豆泥凉拌味道很好，苦菜汤用来下火、消炎，每年夏天都会囤几瓶苦菜汤放在冰箱里。”

小满即可 豁达人生

小满属于初夏时节，呼和浩特的天气给人的感觉是干热干热的，气温甚至会飙升到30摄氏度以上。这种晴好的天气也催生了一些产业的发展，比如时下最火的露营。在满目的绿色中，约三五好友藏在天幕下的阴凉地，听听鸟语、烤些肉串，放空自己，感受久违的闲适与宁静……

中国的文字充满着神奇与巧合，就拿“小满”来说，既是节气，也是一种人生状态。比如说人们常说的“人生不求太满，小满即是圆满”，这就是一种人生哲理与感悟。一方面是

要降低自己的追求与期待，与现状有一个和解，不必太满就是圆满；另一方面把事情不必做到极致，就会留有进步与发展的空间，反而会让人更有挑战的欲望。对于快节奏的当下来说，我们往往会因为追求事业、经济上的成功，给自己太多的压力与挑战，其实不妨慢下来，感悟“小满”所蕴含的智慧，活在当下，享受另外一种圆满。