



“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时。”这是诗人王安石《初夏即事》里的两句，也正好是眼下呼和浩特天气的真实写照。5月20日，就到了夏季的第2个节气——小满，此时呼和浩特的田地里，农民们带着满心的期待投入到辛勤的劳作中。同时，在这个“小满未满，正好圆满”的时候，让人忍不住想要放慢脚步，在迷人的景色中感受自在的生活。

天晴日朗 恰得小满

日暖雨多 农事正忙

《月令七十二候集解》中记载：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”这似乎也解释了“小满”二字的由来。按照二十四节气规律，小满三候分别是一候苦菜秀，二候靡草死，三候麦秋至。呼和浩特历史文化研究会会长、民俗学者韩国栋表示，民谚有“小满小满，麦粒渐满”的说法，此时阳气充足，苦菜开花，属阴的靡草枯萎，小麦等夏熟作物开始灌浆，日渐饱满，所以称“小满”。

在这个节气里，呼和浩特地区正是吃苦菜的好时候，尤其是苦味的食物有清热下火的功效，所以很受大家喜爱。做法一般是凉拌，用水焯一下，再加入调味料、香油凉拌即可，也有人喜欢用土豆泥拌着苦菜吃，既有软糯的口感，也能让苦菜的苦味变得淡一些，口感更佳。

作为夏季的第2个节气，一般来说，小满后天气渐渐由暖变热，降水也会逐渐增多。对于北方地区而言，小满往往是二十四节气

中日照时间最长的时节。在北方，空气干燥，天气闷热，而且气温上升很快，与南方温差进一步缩小。诗中有云“乡村闲人四月少，才了蚕桑又插田”，也说明了小满时节正是农民最为忙碌的时候。韩国栋说，此时在北方农村，麦类等夏熟作物开始灌浆、除草，玉米、高粱正破土出苗，也是抢种的最佳时期。



世事纷纷 乐得小满

呼和浩特到了小满时节，正好开启了一年中美丽的季节。眼下气温正好，让人向往的草原风光开始慢慢呈现，刚落幕的张杰演唱会更是吸引了来自全国各地的歌迷、游客，呼和浩特推出的免费文旅活动、酒店延迟退房等便民服务都让大家感受到了这座城市的热情。接下来，还会有演唱会、音乐节在呼和浩特举办。在草原夜空之下享受音乐盛宴，想想就美极了。

小满节气让人心生欢喜的另外一个原因似乎和气温没什么关系，而是“小满”二字本身的意义。有越来越多的人把这两个字理解为一种人生态度，也有着“小满胜万全”的说法，也就是万事不求过分圆满，小满即是最佳的状态。从事销售工作的小刘说：“以前一直拼

命工作，觉得年轻人就应该一直奋斗。后来感觉这样让自己特别焦虑，也很内耗，总是睡不好，心神不宁。今年调整了自己的状态，降低了对物质、对自己的要求，才发现对生活也没什么影响，反而轻松了起来。”

确实，在忙碌的生活节奏中，有时需要给自己放空、留白的空间。如果能抽一个周末来呼和浩特逛逛，小满时节里可玩儿的可是太多了，一直火爆出圈的夜爬大青山，可以让你在运动中释放压力，登顶之后观看日出，更有一种豁然开朗的精神力量；驱车前往哈素海，沿路可欣赏绵绵的大青山，到达之后更会被远山薄雾下的哈素海所治愈。在那里放空一会儿，汲取大自然的平静力量，也能让自己的心灵充电；不喜欢走太远的，可以约三五好友，到市区的几个露营基地撸串、听音乐会、欣赏烟火秀，把心里积压的负面情绪大胆地向朋友们倾诉，彻底的放松才能拥有更好的状态，从而从容地面对生活……



□文/图 本报记者 王璐



氛围感满满的露营地



碧波荡漾的哈素海