



暖风徐徐,夏韵渐浓。5月21日,迎来夏季第二个节气、二十四节气中第八个节气——小满。小满时节多于每年公历5月20日至22日如约而至,此时暑气初临,万物丰盈渐满。

小满小满,麦粒渐满。其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但还未成熟。这一节气,温度由暖变热,降水增加,阳光充足,炎夏即将登场。

本期,让我们一起来了解小满节气的由来及饮食、起居、运动等养生知识吧!

岁至小满

万物可期

物候

麦穗初齐

物渐丰盈

“古人仰观天象、俯察地理,依自然节律与物候变化划分出二十四节气,小满便是其中之一。其名意蕴深远,既指南方降水渐丰、江河渐满,也指北方小麦籽粒初盈、尚未成熟……”5月19日,在市城区顺驰小区,市民魏小霞拿着《小满节气》,给孩子讲述节气故事。

千百年来,小满不仅指导人们的农事耕作,更承载了他们对自然的敬畏、顺应之心,以及对丰收的热切祈愿。民间流传的诗句“夏熟凭小满,籽壮水周全”“小满天逐热,温风沐麦圆”等,都生动描绘出小满时节的物候与农耕景象。

在古代,人们将小满分为三候:一候苦菜秀,指此时气温骤升、雨量增多,田野里苦菜长势繁茂,人们纷纷采摘食用,成为初夏最独特的滋味;二候靡草死,指靡草枝条细软、喜阴怕阳,随着小满阳气日渐渐盛,它因无法适应强烈日照而慢慢枯死,标志着夏季已然来临。三候麦秋至,指此时虽为夏季,但对麦子而言却已到了成熟的“秋”,此时麦子迎来收获的时节,尽显节气的生机与希望。

小满习俗处处展现农耕生活,民间有食苦菜、抢农时、理田水的习俗。这背后,是人们敬畏自然、勤劳耕耘的生活本色。小满不仅是时节更替的坐标,更承载着顺应天时、勤劳笃行、知足谦和的中华本色。(武玲芳)

起居

作息有度 顺时而眠

四时有序,起居有常,养生要顺时而眠、随季而动。小满节气,昼长夜短,阳气生发旺盛,人体气血运行由静转动、蓬勃舒展。谈及健康起居,晋中市中医院针灸科副主任王晓静建议,小满时节要顺应天时,早睡早起、顺阳作息。

春夏交替过渡期,气候多变、体感温差浮动大,日常起居要规避陋习。王晓静表示,晨起开窗通风,吞吐自然清气,散去室内浊气,让身心与清气相通、与时令节奏相合。

小满时节昼热夜凉,温差犹存,作息调养需懂得张弛有度、动静相宜。午时是一日中心气最盛之时,午时小憩片刻,是

夏季顺时养生的关键。短暂午休可宁心安神、涵养心气,平复白日升腾的燥热之气,调和体内阴阳平衡,补足日间耗损的精力。

顺时养生,养形更要养心。夏季阳气外越,心火易旺,人容易心生烦躁、思绪杂乱,心神不宁则脏腑不和,作息失序则身心难安。因此,王晓静建议:小满节气重在静养心神、收敛情绪。日常保持心境平和,则内火自消、气血自顺。

循着节气更迭调整起居、涵养心性,便能调和阴阳,以从容舒展的状态平稳度夏,安度四时。(张颖)

饮食

清润降火 健脾祛湿

小满节气,气温攀升、雨水渐丰,天地间湿热之气渐盛,人体易出现脾胃困顿、肢体困重、晨起痰多、心烦失眠等症状。晋中市第一人民医院中医科大夫张鹿鸣提醒,小满节气,养生应注意清润降火、健脾祛湿、固本护阳,市民应顺应节气特点调整饮食,温和食补,安稳入夏。

小满节气,万物迎来繁茂生长的阶段,人体阳气随之升发,雨水渐丰、湿热交织的气候正式来临,因此饮食调养需遵循清淡、清润原则,远离厚味滋腻、生冷寒凉之物,守住脾胃根本。

张鹿鸣建议小满节气应多摄入健脾祛湿、清热生津的天然食材,如:赤小豆、炒薏米,可健脾利水、化解体内湿气;苦瓜、莲子、百合、绿豆等苦味清润食材,能清心除烦、消暑降火,搭配小米、粳米等粗粮煮粥煲汤,温和滋补不加重肠胃负担。

张鹿鸣推荐三款简易时令食疗方:赤小豆薏米粥,健脾祛湿,可改善身体困重;冬瓜排骨汤,清润利水、开胃解腻;绿豆百合粥,清热养阴、缓解心烦失眠。同时,他提醒广大群众要牢记饮食禁忌:少食冰镇饮品、生冷瓜果、油炸甜腻食物,避免寒湿伤及脾胃、加重体内湿气;补水遵循少量多次原则,以温白开水为主,切勿大汗后猛饮冰水,防止损伤阳气。

(王爱媛)

运动

动静相宜 安然度夏

运动是保持健康的重要方式。小满节气,气温攀升、空气湿度增大,人体新陈代谢加快,此时运动需遵循温和有度、护阳安神的原则。晋中市中医院中医师杨慧提醒,小满时节运动以微微出汗、身心舒缓为宜。

闲暇时漫步林荫小道、慢跑公园绿地,或练习传统养生功法,既能活动筋骨、疏通气血、增强抵抗力,又可平复心绪、调养身心。杨慧说,小满时节阳气渐盛,剧烈运动易导致阳气外泄、津液耗损,反而不利于健康。

针对日常锻炼,杨慧给出建议:日间应避免高温时段,选择早晚凉爽时分开展户外运动;户外运动要佩戴遮阳帽,身着透气、宽松、柔软衣物,减少暑热侵袭;

单次运动时长控制在40分钟至60分钟。晨起练习八段锦,重点操练“调理脾胃须单举”招式,可助力升清降浊、调养脾胃;傍晚可健步走30分钟,以后背微微发汗为度。不便外出时,居家简单拉伸,也能放松肌肉、缓解身体疲劳。同时,杨慧特别提醒,运动后需及时补充水分和电解质,切勿大量饮用冰水、食用生冷食物,避免刺激肠胃引发痉挛、消化不良;也不要立刻冲冷水澡,防止毛孔骤然收缩导致体内热气无法散发导致诱发感冒等不适。科学做好运动后养护,才能安然度夏。(张凯鹏)

