

2024年5月20日  
农历四月十三日

小  
满

二十四节气

小满到，插秧忙，雨润万物禾苗壮。

小满，二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。小满之名，有两层含义。第一，与气候降水有关。小满节气期间南方的暴雨开始增多，降水频繁；民谚云“小满小满，江河渐满”。小满中的“满”，指雨水之盈。第二，与农业小麦有关。在北方地区小满节气期间降雨较少甚至无雨，这个“满”不是指降水，而是指小麦的饱满程度。

节气民俗主要有“小满祭车神”“小满动三车(水车、油车和丝车)”“小满抢水”“小满祈蚕节”“小满食野菜”等。小满后不但天气炎热，雨水也较多，人们饮食调养宜以清淡素食为主，适宜常吃具有清利湿热作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、草鱼、鸭肉等。

### 【诗词鉴赏】

#### 小满

唐·刘长卿

昨夜玉盘沉大江，  
夜来忽梦荠麦香。  
时人但只餐中饱，  
莫忘旧时苦菜黄。

《北京考试报》公益广告