



蓝天、白云、绿地、野花……初夏的美好，让人心旷神怡。

夏天来了，小满也来了

5月19日早上9点不到，市区气温就已经升至24℃，空气中的含“夏”量节节攀升。就在11时，市气象部门官宣：我市将于5月20日入夏，与常年入夏时间（5月20日）持平。

和夏天一起来的，还有它……

刚刚好
的天气

5月20日，在拂面而来的一阵阵暖风中，小满来报到。

《月令七十二候集解》中说：“四月中，小满者，物致于此小得盈满”，因此，小满也被不少人视为最好的状态：不徐不疾，不争不抢，有种“刚刚好”的稳定感。

“刚刚好”的天气，奠定了小满“小得盈满”的底色。

昼渐长，夜渐短；雨水渐多；赶上阳光灿烂的日子，气温回升明显，30℃以上的“高温”偶露头角。早晚的凉意仍在，若是碰到雨天，空气中还是会夹杂一些微凉感。

就拿新的一周（5月20日-5月26日）来说，我市将一改过去一周的连晴，雨水时不时来刷存在感。

5月20日到21日，我市上空的云系增多，局部地区可能有雨水出现；5月22日到23日，我市可能有阵雨或雷雨；5月23日后期起，雨水逐渐停歇；下一次比较明显的降水过程会出现在5月27日前后。

至于气温方面，最高气温表现“抢眼”，维持在25℃以上；5月25日开始，将直奔30℃以上，最高可达34℃。最低气温也基本维持在19℃及以上。

相比之下，全国范围内的天气就不能用“刚刚好”来形容了。

中央气象台在5月19日发布中期预报称，未来十天（5月19日-28日），我国江南大部、华南、贵州、云南及西藏东南部等地累计降水量60毫米-100毫米，部分地区降水量120毫米-180毫米，广西南部、广东南部等地局部地区降水量250毫米以上。

其中，5月19日到21日，我国南方地区将出现一次大到暴雨过程，广西南部、广东西南部等地有大暴雨，局部地区有特大暴雨。5月23日到24日及26日前后，南方地区还将有两次明显降水过程。

又是
一年丰收景

在“刚刚好”的天气加持下，小满给人们带来“小得盈满”的收获。

一边是麦类等夏熟作物籽粒开始饱满。“小满晨风故里行，时有布谷两三声。满坡麦苗盖地长，又是一年丰收景”，描述的就是这种“小得盈满”的景象。

另一边，小满的到来意味着降水进一步增加，必须做好田地的排水防涝措施；而此时又正值南方水稻栽插时节，如果雨水不足，又会造成田地干裂。

多又多不得，少又少不得，农人们只能更加上心：施肥、灌溉、除草……确保农作物能健康生长。

可见，描绘出“丰收景”的，不止“刚刚好”的天气，更离不开每一位在田间地头忙碌到“腰骨堕拢”（谐音，宁波话“腰骨下坠”的意思）的农人们。

过去，在镇海、北仑、余姚、慈溪一带，此时的棉农们格外操心，要精心呵护刚抽出五六片叶子的棉花……

不过，手上的忙碌，难掩脸上、心里的满足。他们与土地为伴，与作物共成长，每一滴渗入土壤的汗水都“算数”，将换来最后的大丰收。

由于小满是反映农业物候变化的节气，因此民间流传的许多风俗也都与农业相关。

比如在江浙一带，小满的到来，代表着饲养春蚕的时节已经到来。过去人们把蚕视为天物，为祈求天物宽恕，养蚕有个好收成，会特地在小满前后放蚕时节举行祈蚕节。

诗人欧阳修就曾写过“桑叶正肥蚕食饱”来描绘小满时节农家生活的情状。

正是
河虾鲜美时

每个节气都有属于自己的时令美食，小满也不例外，其中，最接地气的莫过于河虾。

江浙一带，河道纵横，一年四季有虾，尤其是此时春夏之交，刚好是河虾肉质丰腴、味道鲜美的时节，颇有“小得盈满”的意境。

至于河虾的吃法，各有所爱，有的喜欢葱姜清煮，口感鲜甜，图的是原汁原味；有的喜欢葱油酱爆，图的是入口唇齿留香。

随着小满时节的到来，各种新鲜蔬菜瓜果也开始陆续上市。

在面对若隐若现的闷热潮湿天气带来的不适时，大家要适当调整饮食结构，以清爽清淡的素食为主，经常吃有清热、健脾、利湿功效的食物，比如冬瓜、苦瓜、丝瓜、水芹、藕、西红柿、西瓜等，清热泻火的同时，还能补充人体所需维生素、蛋白质。

随着气温的不断升高，很多人喜爱用冷饮消暑降温，但吃冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物，尤其是胃寒或有轻度胃炎的人更要注意。

此外，随着昼渐长夜渐短，大家会感觉到早上可能会比平时醒得更早一些，这是人体的生物钟跟随“昼渐长夜渐短”的规律在进行调整。

早上醒得早，再加上天气渐热，白天变得容易犯困。大家记得要及时调整自己的作息，尽量保证每天按时入睡，早睡早起。条件允许的话，最好午后能够补上一觉。

记者 石承承 文/摄