

最爱江南小满天

5月21日，便是二十四节气中的小满。

提及小满，人们总爱谈论它“小得盈满”的处世智慧：不疾不徐的豁达，泰然自洽的从容。

然而，小满的“小”，从来不是终点，而是通往“盈满”的序章，于细微处见丰盛。



小满时节，桑叶正肥蚕食饱。(资料图片) 记者 崔引 摄

1 雨水依旧会频繁出没

小满将至，我国南方地区的雨水开始增多，如民谚所云“小满小满，江河渐满”。

雨脚初密，相信大家在过去的一周里已经有所感受。而根据市气象台5月18日发布的十天预报，接下来雨水依旧会频繁出没。

5月20日到21日，在短暂休整后，雨水将再度“返场”，我市多阵雨或雷雨；5月22日，雨势暂缓，但部分地区仍可能会有阵雨；5月23日，雨势再度增强，一直要等到5月24日后期才会转为阴天。

换句话说，新的一周(5月19日到5月25日)，雨水将成为天气舞台当仁不让的主角。

小满的雨下得让人又爱又恨，尤其是对靠天吃饭的农人来说，一边盼着充沛的雨水滋养稻田里刚栽下的秧苗；一边却又担心雨水失了分寸，得及时做好田头的排水防涝。

日期	天气	气温	风向	风力
5月19日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月20日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月21日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月22日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月23日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月24日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月25日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月26日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月27日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月28日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月29日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级
5月30日	阴有雨	21~24℃	东南风	3-4级

2 气温不会有太大起色

小满是夏季的第二个节气，熏风渐暖，气温回升，30℃以上的闷热天气会时不时“冒泡”。

不过，在雨水“隔三岔五”地打压下，新的一周(5月19日到5月25日)，我市的气温不会有太大起色。

据市气象台5月18日发布的预报，我市最低气温在5月20日到24日将维持在21℃-24℃，其余日子则略有回落，在18℃-20℃；我市最高气温除5月24日仅有24℃外，其余日子则在26℃-30℃之间徘徊。

值得注意的是，受连阴雨天气影响，5月20日到23日，我市最高气温被控制在27℃-28℃，最低气温则维持在21℃-24℃，难免会有一些闷热潮湿。

面对若隐若现的闷热潮湿，大家一方面要适当调整饮食结构，多吃有清热、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，同时在饮食上要注意避免过量进食生冷食物；另一方面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，最好午后能补上一觉。

3 “桑叶正肥蚕食饱”

充足的阳光和雨水，带来了小满的“小得盈满”。

麦类等夏熟作物的籽粒在此时开始饱满。

“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。

“小得盈满”的背后，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。

不过，手上的忙碌，难掩脸上、心里的满足，因为每一滴渗入土壤的汗水都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。

4 最接地气的莫过于河虾

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，河虾肉质丰腴、味道鲜美，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。

就像古诗中描写的“长是江南逢此日，满林烟雨熟枇杷”“我爱江南小满天，鲥鱼初上带冰鲜”“最爱江南小满天，樱桃烂熟海鱼鲜”……

在宁海等地，人们还习惯在小满这一天吃一种叫“乌饭”的食物。

做“乌饭”用的一般都是上好的白米，混合一种叫做“乌饭草”的树叶，以及黄豆、小野果等蒸煮而成。香喷喷的“乌饭”象征着一家人在未来的一年都能吃饱穿暖。

记者 石承承

讲文明 树新风 公益广告



诚信无价

人之信，商之魂，业之根。