

岛城今日小满至，去初夏的田野撒欢吧

麦穗渐满夏意浓 小得盈满胜万全

□记者 高阳

“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时。”今天，我们迎来夏季的第二个节气——小满。此时节的舟山，空气中弥漫着海风与草木交织的湿润气息。据舟山市气象台最新预报，未来一周舟山将迎来多轮降水，今天至23日以阵雨为主，局部地区伴有雷电，最高气温维持在24℃至29℃之间。热情洋溢的盛夏正一步步向我们走来，趁着周末两天多云到晴的好天气，去田野看麦穗，去园子摘枇杷，感受盎然绿意。

小满的“满”指什么？

小满，是每年公历5月20日至22日交节。此时太阳到达黄经60度，斗指甲，万物生长愈发繁茂，天地间洋溢着热烈而蓬勃的气息。

我国幅员辽阔，南北气候差异显著，小满在不同地域也呈现出各异的风貌。在南方，“满”意味着雨水充盈，此时节降雨频繁且量大，江河湖泊水位渐涨，正如民谚所说“小满小满，江河湖满”。充沛的降水为水稻等农作物的茁壮成长提供了充足水分，农民们忙着引水灌溉，确保农田湿润，期盼着秋季能有个好收成。

而在北方，小满的“满”主要指小麦等夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满。此时节，北方尚未进入雨季，阳光充足，气温逐渐升高，小麦在温暖的阳光下奋力生长，麦粒日益饱满，但尚未完全成熟，呈现出“小得盈满”的状态，等待着最后的冲刺，迎接丰收的喜悦。

在二十四节气中，小满是颇为特殊的一个——有小暑，有大暑；有小雪，也有大雪；有小寒，还有大寒，但唯独有小满，而无大满。正如清代李密庵的《半半歌》云：“酒饮半酣正好，花开半时偏妍。帆张半扇免翻颠，马放半缰稳便。”在中国人的心中，水满则溢，月盈则亏，因此凡事不可太满，“满招损，谦受益，时乃天道”。这是古人的智慧，也是今人的宝贵财富。



马岙海乡热带水果园 通讯员 虞林 摄

小满花信风 苦菜花、蔷薇花、石榴花 齐争艳

小满时节，大自然这位神奇的画家，为大地勾勒出一幅五彩斑斓的画卷，各种花卉应时而开，点缀着这个充满生机的节气。

小满有三候，每一候都有对应的花信风。“一候苦菜秀”，漫山遍野的苦菜，绽放出星星点点的小花，黄白相间，在风中轻轻摇曳，虽不娇艳夺目，却有着质朴坚韧之美，为大地增添了一抹别样的色彩。“二候靡草死”，与此同时，一些喜阴的花卉在阳光渐强的小满，渐渐隐去身影，而蔷薇却在枝头悄然绽放。蔷薇花团锦簇，或粉或红，攀附在篱笆、墙壁之上，形成一道道美丽的花墙。“三候麦秋至”，石榴花在此时绚烂登场，火红的花朵似燃烧的火焰，挂满枝头，为小满的景致注入了热烈与活力，成为夏日里一道耀眼的风景区。

在舟山，小满时节被海洋环绕的城市在此刻变成了莫奈的花园，盛放着浪漫主义者的花。

普陀区展茅街道徐村万亩森林附近，粉色蔷薇花开得正盛。奶油粉色的花朵缠绕着墨绿的藤蔓，顺着村落的原生态矮墙垂落，拂过这里的风，也温柔地停顿了片刻。

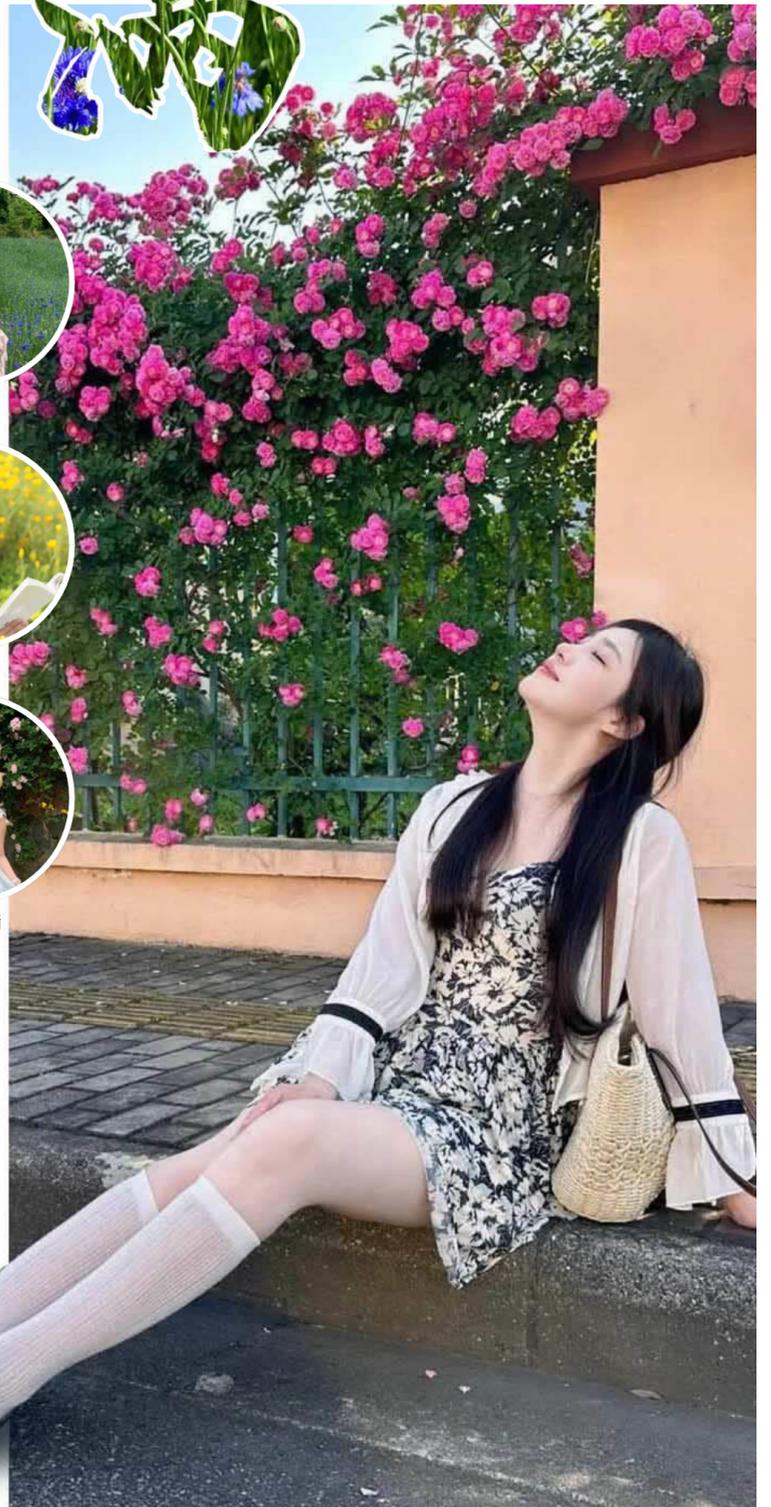
新城桃湾新村二区东西区之间的弄堂里，玫红蔷薇绽放街头，正适合穿上美美的衣服去“街拍”。桃湾六区北区东门，较少见的蓝色矢车菊，就在路边含蓄优雅地绽放了。

普陀区天吴隧道附近的花菱草一如既往地守约，五月才拉开序幕，她便带着灿若暖阳的颜色到来了。花海翻涌间，将诗意传递给每一个人。导航至中梁文澜府邸，朝着天吴隧道方向往前开一小段距离，就可以看到花海和大树了。

初夏的暖风吹开了普陀区域北客运站东侧马鞭草娇嫩柔美的花颜，花海在风中轻盈舞动，犹如翻腾的紫色波浪，构成了一幅炫彩缤纷的夏日油画。

这个时节，月见草一拨又一拨地盛放，连成了梦幻的花海。粉白色的花朵层层叠叠，随风摇摆。导航至定海区韩家塘，路边山坡上全是月见草。邂逅这片粉色的海洋，在如云似雾的美好里小憩。

在一片繁花中，还可去追寻绿意。定海区马岙街道有一片舟山人自己的“牛马”草原。不同于北疆阿勒泰的苍莽，这里的绿意浸润着海风的温润，是泥土与艾草交织的清新气息。在这片绿野剧场里，舟山黄牛是主角。它们乌黑发亮的皮毛与青翠草色碰撞出强烈的视觉韵律，时而低头啃食，时而昂首远望。在这里，拿手机随手一按都很有意境。可以导航至舟山市宏道公路养护工程有限公司对面马路边，和大自然亲密接触。



矢车菊



花菱草



蔷薇花墙

小满习俗多和农事活动有关

小满的节气民俗多根据农耕社会特点形成。在江浙一带，小满节气期间有一个“祈蚕节”。相传小满这天是“蚕神”的诞辰，在古代，蚕不太好养，对环境、气候的要求都很高，且桑叶的细嫩程度、冷干、湿熟等都会影响其生长。由于蚕难养，古代一直将蚕视为一种“天物”，古人会举行祭拜仪式，以祈求养蚕能有个好收成。

“抢水”也是旧时民间的农事习俗，多流传于浙江海宁一带。举行这种仪式时，多由年长执事者召集各户，在确定好的日期的黎明时分燃起火把，在水车基上吃麦糕、麦饼、麦团，待执事者以鼓锣为号，群人以击器相和，踏上事先装好的水车，数十辆一齐踏动，把河水引灌入田，至河水干方止。

舟山有“二车一插”“小满下蛋”之说

在舟山，自古就有“小满忙煞，二车一插”之说。“二车”指的是油车和水车，“一插”指插秧。在从前的农事活动中，此三项是关系民生的要紧大事。时至小满，油菜籽成熟，农家要将它用来榨油，用硬木制成一块块木枕，将菜籽打压榨成油，俗称“打油车”“打油车枕”。

同时，小满也是早稻插秧的时节，农人要担心这一年的口粮和夏天的干旱问题，因此既要忙于车水又要及时插秧。农谚有云：“小满不满，不忘水源。”“小满不满，芒种不管。”这里的“满”意指雨水的丰沛程度，此时如不及时蓄水，一旦遇到天旱，就可能造成农田干裂，无法插秧，甚至到芒种时也无法栽插。舟山民间一直有“立夏小满正栽秧”“秧奔小满谷奔秧”的民谚，为了确保一年的收成，民间这个时候都忙于车水、蓄水、插秧。

在舟山，还有一句有关小满的话是“立夏上山，小满下蛋”，说的是立夏后，舟山墨鱼和西洋墨鱼都会由北往南，到舟山渔场近海的礁岩处产卵，到小满时，礁岩丛附近的海带、海苔等海洋植物上，几乎依附满了墨鱼卵。

舟山墨鱼，就是生长在舟山海域的曼氏无针乌贼。舟山墨鱼汛，主要发生在嵛山渔场，从立夏开始，到夏至前后结束，和大黄鱼汛差不多时间。遗憾的是，墨鱼汛于上世纪九十年代逐渐消失。但近几年来，浙江省海洋水产研究所累计在东海海域增殖放流曼氏无针乌贼受精卵3亿余粒，为东海渔场曼氏无针乌贼资源修复做出了重要贡献。目前，曼氏无针乌贼资源量由濒临灭绝恢复到5000吨左右水平。



马岙“舟山黄牛” 通讯员 虞林 摄



岑港马目麦田 通讯员 虞林 摄



鳝鱼粥



牛肚薏米粥



沈院雅集



第七届亚洲大学生三对三篮球锦标赛

小满养生 要注重食苦、祛湿

小满过后天气渐热，容易导致人体心火旺盛，出现心烦易怒、失眠多梦、头晕目眩、口腔溃疡、口干舌燥等症状。如果情绪剧烈波动，可能会诱发高血压、心脑血管疾病，此时要注意调节情志，保持恬淡宁静的心境，静养勿躁，以免暴怒、暴喜伤及心阳。

在运动养生上，建议选择早起或太阳下山后运动，运动不宜过于剧烈。可以选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等运动方式，锻炼时间也不宜过长，每次30分钟为宜，以微微出汗为度。

在饮食方面，专家建议小满时节可适当多吃苦味食物。民间常说“小满食苦，一夏不苦”。中医认为，夏季五行属火，五味对应为苦味，所以此时应该开始主动吃点“苦”了，例如苦瓜、莴苣、鲜蒲公英、莲子心等，都是不错的选择。同时，小满后雨水较多，湿气重，湿邪最易伤脾胃，容易引起消化不良、食欲不振、腹泻等不适。此时可以多吃些健脾、祛湿的食物，如茯苓、山药、薏米、赤小豆、冬瓜、扁豆等。

舟山市中医院医生推荐了两则适合在小满时节食用的养生食疗方子。

鳝鱼粥

原料：鳝鱼200克，薏米30克，淮山药30克，生姜三片，食盐适量。
制作：先将鳝鱼剖除内脏，洗干净切成小段，然后与薏米、淮山药同人砂锅，加水适量，以武火煮沸后，改用文火慢熬，将生姜切碎，待鳝鱼熟烂粥将成时，加入姜、食盐，搅匀稍煮片刻即可。
功效：益气健脾，祛湿利水。

牛肚薏米粥

原料：牛肚100至150克，薏米100克，食盐适量。
制作：先将牛肚洗干净，切成细块，与薏米同人砂锅，加水适量，以文火煮粥，待牛肚熟烂粥将熟时，加入少量食盐，搅匀稍煮片刻即可。
功效：益气，健脾，祛湿。

小满前后 活动精彩纷呈

小满前后，舟山各地举办丰富多彩的活动，为市民和游客带来别样的体验。

“长毋相忘 爱shang沈院”国际博物馆日主题活动：现场可不只是有市集，还有浪漫满满的草坪音乐会。
主办单位：普陀区博物馆
活动时间：2025年5月24日（暂定）
举办地点：普陀区东港街道沈院

第七届亚洲大学生 三对三篮球锦标赛

主办单位：亚洲大学生体育联合会
承办单位：中国学生体育联合会和普陀区人民政府
活动时间：2025年5月23日~25日
举办地点：普陀体育馆