

小得盈满 万物向阳

朱彬彬 徐嘉伟

小满是二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。当北斗七星的斗柄指向东南方“巳”位，太阳运行至黄经60°时，小满如期而至。

何为“小满”？从字源上看，“满”字始见于篆文，从“水”部，与“漚”“漫”同源，本义为器皿内液体饱和。《说文解字》释义为“满，盈溢也”，“小满”代表着一种“满而不溢”“满而不盈”的状态。

物候流转 草木初盈

小满之“满”，在南北方有着不同的指代。

在北方地区，有农谚云“小满小满，麦粒渐满”，此时冬小麦等夏熟作物已进入灌浆阶段，籽粒日渐饱满充实，但尚未完全成熟。对于麦农来说，小满是收获的前奏，必须抓紧时间进行麦田管理，预防干热风 and 虫害。

在南方地区，“满”则指代雨水充盈。受季风影响，暖湿气流活跃，华南、江南等地区的雨水逐渐增多，故有“小满小满，江河渐满”之说。此时正是水稻蓄水栽插的关键期，若蓄水不足，会导致田坎干裂，甚至影响芒种时节的

劳作。

小满有三候：“一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。”此时，苦菜在田埂山间尽情生长，成为时令野菜；那些喜阴畏阳的细软草本植物在风吹雨淋、烈日暴晒下渐渐枯萎，各地开始步入夏天；小满也是麦子快要收获的季节，古人认为“百谷以初生为春，熟为秋，故麦以孟夏为秋”，将麦子成熟之时称为“麦秋”。

这三候既尽初夏时节草木荣枯的自然变化，也暗含谷物将熟、农事渐近丰收的时节意蕴。

诗词迎夏 墨韵小满

历代文人墨客对小满时节青睐有加，留下了诸多描绘美丽景致、农事律动与岁时滋味的诗词佳句，为我们刻画出一幅幅生动的初夏画卷。

关于小满之景，北宋欧阳修曾以“小满”为题作诗曰：“夜莺啼绿柳，皓月醒长空。最爱垄头麦，迎风笑落红”，短短几句便勾勒出麦浪具有生命张力的状态。南宋项安世在其诗《十九弟生日》中写道：“万种春红都敛避，一庭槐日翠阴圆”，展现了小满时节绿意渐肥、春红

渐瘦的色彩流转。“子规声里雨如烟，润逼红绡透客毡。映水黄梅多半老，邻家蚕熟麦秋天”，在元代诗人元准的笔下，鸟鸣、烟雨、黄梅、熟蚕等意象，共同绘就小满的温润画卷。

关于小满农事的诗词主要围绕着“麦”与“蚕”展开。明代陶安的诗句“小满初晴麦气薰”从嗅觉上唤起丰收的喜悦。随着麦穗灌浆，农人开始忙着修理农具，唐代元稹在《咏廿四气诗·小满四月中》中提到“杏麦修镰钐，耜耨竖棘篱”，生动记录了农家为抢收麦秋而做的准备。清代陈景钟的《缫丝曲》以小满时节的“蚕桑劳作”为核心，表现出古代农村在这一时节的繁忙景象。

关于小满的滋味，在诗词中呈现出一种“有苦有甜”的双重意境。《诗经》“采苦采苦，首阳之下”指的便是小满食苦菜的习俗。清代诗人王泰偕写下“枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天”，金灿灿的枇杷与红紫相间的杨梅挂满枝头，到处生机勃勃，温婉明净，让人仿佛看到了果园里硕果累累的景象。

生活，更沉淀为代代相传的处世之道。

当江南的大麦、蚕豆与北方的小麦、豌豆陆续成熟，“小满见三新”成为餐桌上的重头戏。而在众多种类中食“苦”是小满最标志性的饮食习俗。苦菜味苦、性寒，营养丰富，含有人体所需要的多种维生素、矿物质等，具有清热、凉血和解毒的功效。

健康管理方面，随着气温升高，雨水增多，人体生理活动处于旺盛期，按照“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，小满时节的养生重点随之转为“养护心阳”。

是节令，也是人生哲学。在二十四节气中，小暑与大暑、小雪与大雪、小寒与大寒皆有大小相对，唯有小满，不见“大满”。一句“何须多虑盈亏事，终归小满胜万全”，道尽个中智慧。

满而不盈，步履不停。
万事小满，岁岁安然。



满而不盈 步履不停

时至今日，小满已然融入我们的日常

小满



节气趣谈

除了“动三车”，小满还有这些习俗

毛巧晖

“小满小满，江河渐满”。

《月令七十二候集解》载：“四月中，小满者，物至于此小得盈满。”此时节，北方夏熟作物的籽粒开始灌浆，尚未成熟；南方则降水增多，江河水位上涨，呈现出“江河满”的景象。

“蚕事既登田事起，年年小满动三车”，小满时节，民间素有“小满动三车”之说。“三车”分别指丝车、油车和田车——缫丝、榨油、灌溉，家家户户一片繁忙。其中，田车即为“逆引河水之水，传序入田”的水车，相传“车神”为白龙，每逢小满，人们便在水车的车基上放置鱼肉、香烛等供品进行祭拜。祭拜时还需要准备白水，祭拜后将水泼入田中，寓意水源涌旺、灌溉不绝。

江浙一带有“祈蚕节”的习俗，每逢小满，蚕农们便纷纷前往“蚕神庙”，献上美酒佳肴，祭拜蚕神；演小满戏，祈求蚕能顺利结茧、多抽丝缕。

关中地区还有“看麦梢黄”的习俗——“麦梢黄，女看娘”。小满时节，出嫁的女儿回到娘家探望，问问夏收准备情况。夏收忙完之后，母亲再去探望女儿。这便是母女之间的朴素牵挂。

孟夏之月，正是农民准备夏收的重要时段，按照《礼记·月令》的说法，这一时节天子“命野虞出田原，为天子劳农劝民，毋或失时”。农耕即将进入一年中最繁忙的时期，各级官员都要督促辖地内的农人不要贻误时令，并确保土地肥沃，以求作物丰产。正因如此，民间绘制的小满神，往往是一位身着官服的“地方官”形象——他头戴笠帽，手持折扇或烟袋，瘦高或矮胖，但通身都展现着熟稔农事的气质。

江苏、浙江、湖南、广西等地，在小满时节还有犒劳耕牛的风俗。这一天，要给牛喂糯米饭等，一来是感恩农畜在春耕时节的付出，二来则是让农畜休养生息，迎接忙碌的夏收。这也体现了中国人朴素的生态观。

小满时节，人们还有“食苦”的习俗。俗语云“小满食苦，一夏不苦”，人们采摘苦菜，或凉拌，或做馅，或煮汤，顺应天时，应季而食。此外，一些地方还有吃未成熟青麦粒制作的麦糕、麦饼、“捻捻转儿”、油茶面的习俗。虽形式各异，但都围绕着“时令”二字展开，体现出人与自然节律相协调的饮食哲学。

江河满而不溢，麦粒饱而未熟。小满的“将满未满”，既是对丰收的期许，也呈现出谦逊务实的生活态度。这也许正是“小满”留给今人的启示：在忙碌与闲适之间，保持一份从容与期盼，让日子如同这渐满的江河，平缓而充沛地向前流淌。

（作者系中国社会科学院民族文学研究所研究员、中国民俗学会副会长）

统筹：李 舫 张意轩
策划：曹 磊 王 威 朱金宣
钟金叶 白 冰
插画绘制：王云飞 谢叶青 李超颖
刘 璐
版式设计：李超颖



扫码保存
小满壁纸

蚕丝纺织是中国的伟大发明，并通过丝绸之路对人类文明产生了深远影响。中国蚕丝纺织技艺被列入联合国教科文组织非遗名录。小满时节农事忙，也是采茧缫丝、纺织丝绸的关键期。在蚕桑文化盛行的江南地区，有“小满见新丝”的说法；“小满动三车”民俗中，其一指的便是丝车。

小满物候：麦秋至

小满物候：苦菜秀

采茧

缫丝

刺绣