

小满时，田里如果蓄不满水，可能造成田坎干裂，甚至芒种时无法栽插水稻，故有“大落大满，小落小满”的谚语，指雨水越充沛，将来越是大丰收。小满时节宜抓紧进行虫害防治、追肥等，预防干热风和突如其来的雷雨大风、冰雹袭击。同时，还应抓紧在晴天进行夏熟作物的收打和晾晒。

小满时节进入高温天气，人体能量消耗增大，应食用清热解渴、生津解渴、清热祛湿、清暑利湿、健脾开胃、易于消化的食物，及时补充营养元素和体液，避免暑、湿气候的影响造成肠胃正气不足、肠胃功能紊乱。可常吃赤小豆、薏苡仁、绿豆等，起到清利湿热的作用，少吃或不吃油腻肥甘、油炸食物，宜少食多餐。由于小满节气期间温湿度增大，细菌、病毒繁殖较快，忌食隔夜、生冷、变质食物。同时，不宜过度运动，以免耗气伤津。

小满

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。太阳到达黄经 60° 时为小满节气，此时降水逐渐增多，春播作物生长旺盛，夏收作物已接近成熟，进入夏收、夏种、夏管“三夏”大忙时期。

李琼

（作者系云南省农科院粮作所副研究员）

钟瑾/绘