

# 小满风渐暖 古方养流年

初夏风暖,万物丰盈,小满是夏日最温润的节气。古人云“物致于此小得盈满”,此时北方麦粒饱满未熟,南方雨水充盈江河,天地之气阴阳交融、生机勃勃。作为夏季第二个节气,小满不仅承载着农耕民俗文化,更暗藏千年中医顺时养生的精髓。从物候变迁、民间典故到古医养生之道,小满的每一处细节,都藏着古人顺应自然、颐养身心的生活智慧。



## 三候更迭洞悉天时

古人将小满十五日分为三候,三候草木荣枯、生灵动静,皆是天地阴阳消长的直观体现,与中医天人相应理念高度契合。

**一候苦菜秀** 小满阳气渐盛、湿气初起,山野苦菜繁茂丛生。中医认为“苦能清热、燥湿、入心”,夏季心火旺盛、湿邪初萌,苦菜性寒味苦,恰好可清解暑热、祛除脾湿,是天赐的时令养生食材,也印证了“夏吃苦,胜进补”的古训。

**二候靡草死** 靡草喜阴喜凉、不耐阳热,小满之后阳气愈发隆盛,阴柔细草逐渐枯萎。这是自然界阳长阴消的具象表现,对应人体则是夏季阳气外浮,体内阴津易耗、脾胃易虚,养生需护阳而不燥热、滋阴而不助湿。

**三候麦秋至** 此处“秋”非秋日,而是谷物成熟收敛之时。小麦灌浆饱满,精气内敛、渐归成熟,对应人体气机应当收敛有度、疏泄有序,切忌过度耗散阳气、浮躁伤身。

## 烟火民俗里的养生

小满诸多民间习俗,看似是农耕祈福仪式,实则是古人适配节气的养生智慧,代代相传、润物

无声。

古时江浙盛行祈蚕节,相传小满为蚕神诞辰。上古嫫祖教民养蚕缫丝,惠及百姓,后人感念其恩,每逢小满便祭拜蚕神,祈求蚕茧丰收。从中医角度而言,蚕桑一身皆可入药,桑叶清热润燥、蚕茧益气养血、蚕沙祛湿和胃,古人祭蚕,既是祈福生计,也是敬畏时令本草、顺应节气康养的体现。

民间还有小满动三车的习俗,水车、油车、丝车齐齐开动。农人踏水车灌溉农田,疏通水土、排涝祛湿,对应人体养生,便是疏通经络、祛除湿浊,避免湿气淤积致病。而小满食苦的习俗,更是源自上古荒年救饥的传统,久而久之演变为清热祛湿的时令养生习惯。

## 湿热当道辨证调养

历代医家十分重视小满节气养生,诸多医籍、医案明确记载了此时的发病规律与调理方案。《黄帝内经》有言:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实”,点明夏季天地湿热交融,人体脾胃最易受困,是小满养生的核心依据。

清代《临证指南医案》中有经典小满医案:每至小满时节,雨水连绵、湿气弥漫,民众多出现脘腹

胀满、四肢乏力、舌苔厚腻、大便黏滞等症状,医者辨证为“湿困脾胃、气机阻滞”。对此,医家多用茯苓、薏米、山药、莲子组方健脾祛湿,轻清平和、不伤正气,恰好适配小满“湿重而未盛、热生而未烈”的节气特点。

民间流传的四神汤典故也与小满养生契合。相传乾隆年间,四位大臣南巡时水土不服、脾虚湿困、疲惫不堪,僧人以莲子、薏米、山药、茯苓四味食材入药,煮制食疗方,众人服食后迅速痊愈。此方药性温和、健脾祛湿,成为小满及夏季湿热天气的经典养生方,沿用至今。

## 顺时调和养在日常

结合节气特点与古医经验,小满养生核心可总结为:清热祛湿、健脾和胃、养心安神,忌燥热、忌生冷、忌慵懒。饮食上恪守“清润利湿、苦温健脾”原则。起居遵循“夜卧早起”的夏养法则。情志与运动重在疏泄平和。

小满藏着中国人极致的养生哲学与人生智慧,“满而不盈、盛而不极”。天地万物小得盈满,人体身心亦当顺势调和。顺应三候物候、承袭古医智慧,饮食有度、起居有常、情志有衡,祛湿护脾、养心守阳,便能安然度夏,养出平和康健的身心状态。

## 扫码阅读



尝鲜应小满  
食养祛湿浊



小满揉五穴  
清湿解乏愁

## 每期一药

### 茯苓

茯苓为多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核,多寄生于松根,主产云南、安徽等地,又名云苓、松苓。其味甘、淡,性平,归心、肺、脾、肾经。功效利水渗湿、健脾、宁心,主水肿尿少、痰饮眩悸、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠。药性平和,补而不峻,利而不伤正,为药食两用之品,《神农本草经》列为上品,临床配伍广泛,有“十方九茯苓”之说。



本版药方仅供参考,  
需在医生指导下服用。

## 风火牙痛

配方:生石膏30克(先煎)、黄连6克、细辛3克用法:煎水含漱,每次10分钟,每日3次原理:石膏清胃火,黄连泻心火,细辛祛风止痛,《兰室秘藏》清胃散化裁。

注意:虚火牙痛改用熟地15克煮水含漱。

## 慢性鼻炎

配方:辛夷花10克、苍耳子6克(炒)、白芷10克用法:煎水过滤,用药棉蘸取滴鼻,每日3次原理:辛夷通鼻窍,苍耳子散风除湿,《济生方》苍耳散主之。

注意:孕妇禁用苍耳子。

## 咽喉肿痛

配方:胖大海2枚、金银花5克、甘草3克用法:沸水冲泡,代茶频饮,可加蜂蜜调味原理:胖大海清肺利咽,金银花清热解毒,《慎德堂方》载此治“喉痹”。

注意:风寒咽痛加生姜1片。

## 耳鸣耳聋

(肾虚型)

配方:磁石30克(先煎)、黑豆30克、核桃肉2个用法:磁石煎水30分钟,入黑豆、核桃煮至豆烂,吃豆喝汤原理:磁石重镇安神,黑豆补肾益精,《本草纲目》载磁石“治肾虚耳鸣”。

注意:肝火耳鸣加柴胡6克。

## 麦粒肿初起

配方:新鲜蒲公英60克(干品30克)、鸡蛋清1个用法:蒲公英捣烂加蛋清调成糊状,外敷患处,每日2次原理:蒲公英清热解毒散结,《本草备要》载其“治一切疔疮”。

注意:已成脓者需切开排脓。

## 节气里的中医——满而不溢,中庸有度

小满,夏季第二个节气,《月令七十二候集解》言:“小满者,物至于此小得盈满”。此时麦实将熟未熟,江河将满未溢,万物呈“满而不溢”之态,这正是小满养生的核心——中庸有度,顺天时而调身心。

“满而不溢,中庸有度”的理念,最早可追溯至先秦儒家哲学。《周易·丰卦》有云:“日中则昃,月盈则食”,揭示事物盛极必衰的规律。孔子观鲁桓公庙之敬器,见其“虚则敬,中则正,满则覆”,遂告诫弟子:“满而不覆者,未之有也”。这一典故成为

“持盈守中”的源头,与《论语》“中庸之为德也,其至矣乎”呼应,奠定“不偏不倚、适度为要”的思想根基。

中医养生承袭此道,《黄帝内经》提出“春夏养阳”“使志无怒”,与小满“中庸有度”完美契合。古人认为,小满湿热交蒸,人体阳气外浮,若调养失度,易致脏腑失衡。古代医案记载,唐代医家孙思邈曾遇患者小满时节贪凉饮食,致脾阳受损、腹胀泄泻,处以茯苓、薏苡仁、山药等平和之品,组方“四神汤”,健脾祛湿而不温燥,清热而不寒凉,正合“中庸”之

旨。此方流传千年,至今仍是小满食疗良方。

民间传说亦藏此理。相传小满为蚕神诞辰,江浙蚕农祭拜蚕神时,祭品不求丰盛,唯以清茶、米粉蚕猫为礼,寓意“知足不盈”。另有“祭车神”习俗,人们将白水泼入田中,祈水源充沛而不泛滥,暗合“满而不溢”的期许。这些习俗,皆是古人将中庸智慧融入生活的生动体现。

小满湿热盛行,古时曾有乡中士人,盛夏贪食冰饮厚味,又常剧烈奔走大汗,终日心绪焦躁,不久便脾胃滞胀、心神不宁。医者诊后言道,时节贵在持盈守度。遂嘱其日常饮

食清淡,以苦菜、山药调养脾胃,远离寒凉之物;作息顺应天时,晚睡早起,午间闭目静养;缓步舒展身形,平日静心敛气,少动嗔怒,便可调和脏腑,安稳度夏。

“满而不溢,中庸有度”,不仅是小满的养生法则,更是古人传承千年的生命哲学。万物将满未满,是自然的最佳状态;身心不偏不倚,是养生的至高境界。

序言