

二十四节气

诗意桂林 小满

□本报记者 张婷婷 李思静 唐健扬

“绿遍山原白满川，子规声里雨如烟。乡村四月闲人少，才了蚕桑又插田。”

当太阳到达黄经60°时，麦穗渐满，草木渐茂，万物生长渐入佳境，二十四节气中颇具诗意的小满如约而至。随着夏日热风弥漫在桂林山水间，龙脊梯田水满田畴，层层叠叠的田块蓄满了清澈的山泉水，在阳光的照射下明亮如镜，倒映着天光云影与四周青山。街角咖啡店，应季食材与咖啡在主理人的奇思妙想中，发生意想不到的“化学反应”。中医市集上，药食同源的特色美食将千年药香融入万家烟火，“逛吃玩+养生”一站式打卡，养生文化走进寻常百姓家。乡村原野里，老人挎着竹篮采摘带露的苦菜，带回家中，洗净焯水，尝一口“先苦后甜”的人间真味。

对于桂林人来说，小满不仅是时令的刻度，更是一种刻进骨子里的生活哲学与人间烟火。在这个“小得盈满”的节气里，让我们徜徉桂林山水之间，静赏浅夏清和，以“小满胜万全”的心态，把每一个平凡的日子，都过得温暖而丰盈。

小满

夏熟初盈
小得圆满

时序轮转 万物可期

“小满小满，江河渐满。”对于桂林来说，小满的到来，往往是从一场场渐密的雨水开始。

清晨的漓江水雾氤氲，远山若隐若现。午后天气说变就变，一阵急雨落下，空气里很快弥漫开草木与泥土混杂的湿润气息。到了傍晚，江风裹着水汽迎面吹来，人们才渐渐意识到，夏天真的来了。

“小满不满，干断田坎。”在农人眼里，小满最重要的是水。此时正值农作物生长关键期，雨水是否充足，关系着一年的收成。

在龙胜各族自治县龙脊梯田，小满前后正是灌水养田的时候。层层梯田蓄满了水，在阳光照射下泛着粼粼波光。当地村民告诉记者，这段时间大家最关注天气，“水进了田，秧苗才长得快，小满这几场雨很关键。”

而在灵川、全州的部分乡镇，不少农户也开始忙着插秧、清沟、排水。田埂间，随处可见农人弯腰劳作的身影。水田映着天空，农人一脚踩下去，泥水便漫过脚踝。对于乡村来说，小满不仅是节气，更意味着一年中忙碌的农时正式展开。

除了田里的变化，小满时节的桂林，也开始进入“尝鲜”的季节。

平乐县大发瑶族乡塘冲村杨梅迎来成熟季。枝头杨梅掩映在绿叶间，色泽由青渐红，饱满诱人。村民伍毅刚忙着采摘首批鲜果，摘下一颗入口，汁水丰盈，酸甜滋味满是夏日气息。当地人喜欢“酒浸杨梅”，以杨梅浸酒，再兑少量红糖，可祛湿、止泻、消暑、御寒。

与此同时，雨后上山挖苦笋，也是不少村里人的习惯。新鲜苦笋焯水后炒腊肉，入口虽微苦，却带着回甘的鲜味，是很多桂林人记忆里的“初夏味道”。

相比立春、冬至这些节气，小满似乎少了几分热闹，却更贴近日常。天气渐热后，滨江路步道边散步纳凉的人慢慢多了起来。有人沿江慢跑，有人坐在树荫下聊天歇凉，街头艺人的歌声顺着晚风飘散开来，白天积攒的暑气，也被晚风慢慢吹散。

“小满”二字，对于桂林人来说，不单是节气里的一个名字，更像是一种生活里的提醒。雨水渐丰，瓜果渐熟，日子也在一晴一雨之间，慢慢有了夏天的模样。

道法自然 顺时而养

小满时节，雨水明显增多、气温快速升高，湿热交蒸是这个节气最典型的特点。中医认为此时人体阳气浮于外，而脾胃最容易受湿邪困住，会出现困倦乏力、肢体沉重、食欲不振、心烦失眠等情况，是“湿气重、心火旺”的主要表现。

在古代，小满前后有“药王诞”的传统。相传农历四月二十八是药王的生日，届时要举行祭祀、举办药王庙会等，以贺药王寿辰。在不同时代、不同地区流传的药王形象并不一致，神话传说中伏羲、神农被封为“药王”，此外还有黄帝、扁鹊、华佗、李时珍等，最著名的药王当属唐代的孙思邈。

在现代，“药王诞”等一些传统习俗在桂林仍有流传。“小满时节，草木生长旺盛，很多中草药药性比较足，民间中医、草药先生会在这个时间采药、晒药、敬药王。”阳朔县兴坪镇中心卫生院李伟民告诉记者，中医常说“天人合一”“道法自然”，这些传统，不只是民俗，它们背后体现的是人们“顺应天时”的养生观。

如今，这份传承千年的传统智慧，伴随氤氲的杏林药香，融入漓江两岸的人间烟火。每年夏天，一场场中医夜市火爆“开市”，医院、中医药企业拿出看家本领，把养生玩出新花样。

独属于夏天的中药奶茶“夏得”，搭配杏仁百合糯米船、跳跳茯苓饼、悠悠山药酥等造型讨喜的药膳糕点，以草本配方兼顾美味与康养。桂林市中医医院通过这类产品，打破传统中药制剂苦涩难咽的刻板印象，将饮食与天时相呼应，创造独特精致的时令风味，让中草药有滋有味融入生活。

味，让中草药有滋有味融入生活。

“小满饮食养生核心为清淡不油腻、祛湿不伤脾、清热不寒凉，除了上述糕点奶茶，我们还推出了百合绿豆清心祛湿粥、荷叶茯苓冬瓜排骨汤，这都是根据小满湿热重、易困倦、脾胃弱的特点，顺应节气养护脾胃和心气的膳食。”桂林市中医医院药膳研发团队负责人孔艺璇医师介绍。

“简便验廉”是李伟民提倡的夏季养生方式。在他看来，养生不一定很复杂，关键是顺应节气、长期坚持。“少贪凉，饮食清淡，适当出汗，重视睡眠和情绪。”李伟民建议，不要直吹空调，少食冷饮，尤其晚上不要贪凉、不要熬夜。饮食上多吃一些冬瓜、薏米、赤小豆、玉米须、荷叶等偏清淡、利湿的食材，让身体轻一点、通一点。此外，适当运动对代谢湿气很有帮助，可以早晚出去走走，多接触大自然，做一些八段锦、太极、五禽戏、壮医三气养生操等养生运动，或早晚出去慢跑，多接触大自然。

“真正的养生，是让生活节律、情绪状态、人与自然的关系，重新回到一个平衡状态。这也是中医讲的‘治未病’。让大家少花钱、少受苦、少走弯路，其实就是最朴素的养生道理。”李伟民说。

恰到好处 便是圆满

入夜，市区的一家咖啡店还亮着灯。小满时节风物鲜活，店主也循着时令节气，巧用各地应季食材打磨时令风味。咖啡店主理人殷佳辉从大包裹里依次掏出本地产黄皮果、陕西产黄杏，还有椿叶花椒、岩兰草、香草荚等食材，将其摆放在工作台上，潜心调试贴合浅夏气韵的特色饮品。

“黄皮果是桂林小满前后最当季的水果，酸中带甜，有一股特殊的清香。”殷佳辉一边说，一边将新鲜的黄皮果剥皮去核，果肉在玻璃碗里堆成一座小小的金黄小山。旁边的杏子是北方小满的时令风物，橙黄饱满，咬一口软糯甘甜。这一南一北的时令鲜果，诠释小满丰饶。

新品的名字还叫“黄果树”，不过咖啡豆选用的是26产季的埃塞俄比亚Elto，带有核果类酸甜感。在殷佳辉脑子里的“食材库”里，那些山南海北的食材，总能在他的咖啡杯中和谐共处。

鲜果慢萃、香料调和、咖啡冷萃，当“黄果树”最终呈现在眼前时，玻璃杯里的液体是一种温润的琥珀色。“‘黄果树’的本意是黄杏的‘黄’，黄皮果的‘果’，还有岩兰草这些香料作为‘树’。”殷佳辉说。

“黄果树”入口，第一反应是“清爽绵密”，与认知中酸苦的咖啡全然不同。“舌头的不同位置对味道的感知也不同。”“黄果树”的前调是黄杏和椿叶花椒带来的香气；随后，黄皮果的酸会在舌尖呈现；中段是杏子这种核果的甜感和微苦，中段是黄皮果微微刺激的风味和一点涩感，还有香料带来的木质香气；我们还加入了茉莉花纯露，所以尾调会有花香。”殷佳辉讲解细致，而对普通食客来说，直接的感触是有酸有甜，有清有醇，一切恰到好处。

咖啡见底，唇齿留香。杯口搁着一小串糖渍竹盐黄皮果干，食之收尾，味蕾又仿佛穿梭到初夏的山野。殷佳辉说：“小满教会我们的事是顺应。顺应时令，顺应万物自己的节奏，不急着满，也不必求全。”

这大概也是最好的夏天——不必熟透，不必溢出，恰到好处，便是圆满。



▲扫一扫，观看小满节气的美食美景