# 2024小满节气后该如何养生（推荐五篇）

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-07-29

*第一篇：2024小满节气后该如何养生小满节气是在立夏节气过后的节气，在小满的时候已经开始进入夏天的炎热了，但人们少不了的就是养生，那你知道有哪些呢?下面是小编给大家推荐的2024小满节气后该如何养生。欢迎大家来阅读。小满节气后该如何养生饮...*

**第一篇：2024小满节气后该如何养生**

小满节气是在立夏节气过后的节气，在小满的时候已经开始进入夏天的炎热了，但人们少不了的就是养生，那你知道有哪些呢?下面是小编给大家推荐的2024小满节气后该如何养生。欢迎大家来阅读。

小满节气后该如何养生

饮食养生

饮食方面，进入小满后，气温不断升高，人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症，由于小儿消化系统发育尚未健全，老人脏腑机能逐渐衰退，故小孩及老人更易出现此种情况。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

另外，小满后不但天气炎热，汗出较多，雨水也较多，饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清利湿热、养阴作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭。

起居养生

小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温日差仍较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服，尤其是晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉受风而患感冒。同时也应当顺应夏季阳消阴长的则律，早起晚睡，但要保证睡眠时间，以保持精力充沛。

情志养生

小满时节风火相煸，人们也易感到烦躁不安，此时要调适心情，注意保持心情舒畅，胸怀宽广，以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。此时可多参与一些户外活动如下棋、书法、钓鱼等怡养性情，同时也可在清晨参加体育锻炼，以散步、慢跑、打太极拳等为宜，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，伤阴也伤阳。

忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物，当然也可配合药膳进行调理，还可以常饮些生脉饮以益气生津。

小满的传统习俗

祭车神

祭车神是一些农村地区古老的小满习俗。在相关的传说里二车神，是一条白龙在小满时节，人们在水车蓦上放上鱼肉、香烛等物品祭拜，最有趣的地方是，在祭品中会有一杯白水，祭拜时将白水泼人田中，有祝福水砚涌旺的意思。

祭蚕

相传小满为蚕神诞辰，因此江浙一带在小满节气期间有一个祈蚕节。我国农耕文化以“男耕女织”为典型。女织的原料北方以棉花为主，南方以蚕理为主。蚕丝需靠养蚕结茧抽丝而得，所以我国南方农村养蚕极为兴盛，尤其是江浙一带。

蚕是娇养的“宠物”，很难养活。气沮、湿度，桑叶的冷、熟、干、湿等均影响蚕的生存。由于蚕难养，古代把蚕视作“天物”。为了祈求\"天物。的宽怒和养蚕有个好的收成，因此人们在四月放蚕时节举行祈蚕节。

看麦梢黄

在关中地区，每年麦子快要成熟的时候，出嫁的女儿都要到娘家去探望，问候夏收的准备情况。这一风俗叫做“看麦梢黄”，极富诗意。女婿、女儿如同过节一样，携带礼品如油旋模、黄杏、黄瓜等。去慰问娘家人。

农谚云：“麦梢黄。女看娘，卸了杠枷，娘看冤家”。愈为更忙前，女儿去询问娘家的麦收准备情况，而忙罢后，母亲再探望女儿，关心女儿的操劳情况。而小满叫起来，也像极了一个乡村女孩的名字。

每年小满之后，麦子逐渐成熟。在陕西的广大农村中，出嫁的女儿要到娘家去探望问候夏忙的准备情况。有的地方，把它定为一个节日，叫“看忙罢”。

届时，女婿、女儿携带礼品：油旋膜、油糕、绿豆糕、猪肉、黄杏、蒜蔓等食品或蔬菜水果，去丈人家慰问，并受其热情款待。农谚云”麦梢黄，女看娘;卸了拨枷，娘看冤家。“意思是说，夏忙前女儿过问娘家的麦收准备工作;麦收后母亲又去看望女儿，关心女儿家的收成和在麦收中的操劳情况。体现了生产劳动中的心心相连，母女情长。在关中地区。

每年麦子快要成熟的时候，女儿同女婿要如同过节一样，携带礼品如油旋摸、黄杏、黄瓜去探望娘家人，问候夏收的准备情况。等娘家的麦收忙完后，母亲再探望女儿，关心女儿的操劳情况。

夏忙会

有些地方还会举办夏忙会，其主要目的是为了交流和购买生产工其、买卖牧畜、集杂粮食等，会期一般3-5天，届时还会唱大戏以助兴。

祭三神

小满有“动三车”之说，这三车指的是叫水车、牛车、丝车。“祭三神”则指的是，在小满时节，祭祀掌管这三车的神灵，祈求神灵保佑，风调雨顺，有个好收成。

相传，“车神”为白龙。农家在车水前，要举行祭祀仪式。在车基上放置鱼肉、香烛等供品祭拜，而且还要特地准备白水一杯作为祭品，祭时将水泼入田中，祝水源涌旺。

卖新丝

小满时节等蚕丝都线制完毕，各家将其背到城里，卖给收丝的客商。吴地一般每年农历四月开始买卖蚕丝的集市，到晚市建立后方散，称之为卖新丝。江南各地，大多如此。

忙收种

黄河流域各省份，农历四月刚刚忙着收麦打场。珠江流域播种秋稻，东北则正是棉花、小麦以及大豆下种的时期，高粱刚刚长出，又必须锄去杂草，剪除劣苗，小满节气正是农忙之时。

吃苦菜

《周书》曰：小满之日苦菜秀。做为最早食用的野菜之一，苦苦菜遍布全国，在虽然在各地的称呼有所不同，但其营养成分、药用价值却是一致的。

苦菜的营养丰富，含有人体所需的多种维生素、矿物质、胆碱、糖类、核黄素和甘露醇等，并具有清热、凉血和解毒的功能。久服可安心益气，轻身、耐老。医学上多用来治疗热症，古时人们还用苦菜醒酒。

所以，在小满时节吃人们喜欢吃苦菜，将苦中带涩、涩中带甜的苦菜，用各种烹饪方法处理，或凉拌、或腌制、或热炒，调剂口味的同时，也对夏季的热症有一定的应对作用。

抢水

农作物生长离不开水，南北方都一样。除非是天然条件所限没有灌溉的条件，农人不得已才只能靠天吃饭。

而只要江河、湖泊的地方，可以灌溉，农人是一定会充分利用水源，为农作物的生长创造条件。夏季气温升高、日晒时间长，水分消耗大，又是大多数农作物生长的关键时期;所以灌溉的重要性也就显着超过其他季节。

小满时间的“抢水”习俗，实际是上农人真实生活的写照。旧时，人们以水车车水排灌，农谚有：“小满动三车”之说，水车一般都于小满时启动。

农人以村为单位，在小满时举行“抢水”仪式。由年长执事者约集人，提前准备，小满之日黎明一起出动，燃起火把于水车基上，待执事者以鼓锣为号，众人一起应和，开始踏动水车，把河水引灌入田。

绕三灵

“绕三灵”流行于云南大理等地，是白族的传统节日。据清《滇中琐纪》载：”大理有绕三灵会，每岁季春下烷，男妇成集，殆千万人，十百各为群，群各有巫现领之，相传起于南诏，数千百年不能禁止，盖惑于巫言，祈子嗣，攘灾病“。此节日即是繁忙的水稻农事之前的歌舞活动。也是祈祝丰收的祷告仪式。此节历时三天，每天活动各不相同。第一天。身着节日盛装的男女老少以村社为单位，排成长蛇阵，聚集到苍山五台峰下喜州圣源寺附近绕“佛”。第二天到喜洲庆洞(神都)绕“神”。第三天沿洱海到大理三塔附近的马久邑绕“仙”。这三天内，人们晓行夜宿，吹吹打打，边歌边舞。每支队伍均由盛装男女歌者领队，两人均手持杨柳一支，上悬葫芦和彩花。一人右手持柳枝，左手执绳拂;一人左手持柳枝，右手甩毛巾，边舞边唱白族调。每到一地，有的手持金钱鼓或翎王鞭，吹起木叶，边歌边舞;有的用琐呐、锣鼓伴奏，边走边唱;有的则手搭花肩，唱起民族歌曲。一派热闹愉快的场面。

小满的寓意

夏熟作物籽粒开始灌浆饱满未成熟

小满(grainbuds)，“二十四节气”之一，是夏季的第二个节气。小满，斗指甲，太阳达黄经60°，于每年公历5月20—22日交节。小满节气意味着进入了大幅降水的雨季，雨水开始增多，往往会出现持续大范围的强降水。小满和雨水、谷雨、小雪、大雪等一样，都是直接反映降水的节气。小满反映了降雨量大的气候特征：“小满江河满”(南方)。另有解释是指北方夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满(北方)。

小满节气期间，我国南方地区一般会降雨多、雨量大。由于南方暖湿气流活跃，与从北方南下的冷空气在黄赤交角处的华南一带交汇，这时华南地区往往会出现持续大范围的强降水，造成暴雨或特大暴雨，正如民谚云“小满，江河易满”。江南地区往往也是江河湖满，如果这个阶段雨水偏少，可能是太平洋的副热带高压势力较弱，位置偏南，意味着到了黄梅时节。在北方，小满节气期间降雨很少或无雨，这期间气温上升很快，与南方的温差进一步缩小。

2024小满节气后该如何养生

**第二篇：2024年小满节气幼儿的养生常识**

2024年小满节气幼儿的养生常识有哪些你知道吗?小满过后，气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温日差仍较大，尤其是降雨后气温下降更明显，一起来看看2024年小满节气幼儿的养生常识，欢迎查阅!

小满节气的养生常识

小满幼儿养生小常识——不宜过多补充铁元素

美国专家发现，嗜吃高铁食物的孩子易感染沙门氏菌，罹患腹泻的几率因之增加3倍。症结在于过多铁质进入肠道，可促发致病菌的过度繁殖，故动物血、禽蛋、豆制品、猪肝等高铁食物不要吃得太多。

小满幼儿养生小常识——少食甜食

甜食过多可升高血糖浓度，促使汗液污染的皮肤上细菌生长，进而引起疮、疖、痈肿或痱子等皮肤炎症性疾患。

小满幼儿养生小常识——少喝饮料

如喝可乐过多易致钾元素流失，体质变弱，皮肤遭蚊虫叮咬后不易痊愈;喝酸梅汤过多可升高胃酸浓度，损害孩子稚嫩的胃粘膜，诱发胃溃疡;吃冰激凌过多既损害牙齿，又可诱发肠套叠;喝果汁过多会影响进食正餐，果汁中的防腐剂、人工合成色素也会沉积在幼儿尚未发育成熟的消化道粘膜上，引起食欲不振和消化不良，干扰消化酶的正常活性。

小满幼儿养生小常识——加一些苦味食物

苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦瓜、苦菜，以及啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。

小满幼儿养生小常识——补充盐分和维生素

营养学家建议：高温季节最好每人每天补充维生素B1、B2各2毫克，维生素C50毫克，钙1克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于健康。也可多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等，亦可饮用一些果汁。

小满幼儿养生小常识——不可过食冷饮和饮料

气候炎热时适当吃一些冷饮或饮料，能起到一定的祛暑降温作用。雪糕、冰砖等是用牛奶、蛋粉、糖等制成的，不可食之过多，过食会使胃肠温度下降，引起不规则收缩，诱发腹痛、腹泻等疾患。饮料品种较多，大都营养价值不高，还是少饮为好，多饮会损伤脾胃，影响食欲，甚至可导致胃肠功能紊乱。勿忘补钾。暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也较多，由此造成的低血钾现象，会引起倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法，是多吃含钾食物，新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可酌情吃一些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等水果;蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也丰富。茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。

小满幼儿养生小常识——讲究饮食卫生

膳食最好现做现吃，生吃瓜果要洗净消毒。在做凉拌菜时，应加蒜泥和醋，既可调味，又能杀菌，而且增进食欲。饮食不可过度贪凉，以防病原微生物趁虚而入。暑天宜清补。热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。应选择具有清淡滋阴功效的食品，诸如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)、薏米等等。此外，亦可进食一些绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”，有一定的驱暑生津功效。

小满气候特点

小满节气到下一个芒种节气期间, 全国各地都是渐次进入了夏季, 南北温差进一步缩小,降水进一步增多。

雨水多湿气大

农谚讲：“小满大满江河满”，反映了我国南方地区小满时节降雨多、雨量大的气候特点。长江中下游地区也进入梅雨季节。

雨水充沛能滋养水稻、麦子等农作物，但对于我们来说，这段时期是外面的湿邪最胜的时候。

如果常淋雨，或者居住在比较潮湿的地方，就特别容易导致“湿邪”侵入脾胃, 会引起腹泻、水肿、食欲不振、恶心等表现。因此，这阶段防湿非常重要。

气温升高，湿热夹杂

小满时节，全国各个地区都逐渐步入夏天的节奏，气温明显升高。在这种高温高湿的环境中，人体感受湿邪和热邪的困扰，湿热夹杂，容易出现胸闷、心悸、精神不振、全身乏力等一系列的不适症状。

阳气充赢，生长旺盛

进入夏天，外界阳气充足，万物的生长处于最旺盛的阶段。这个阶段人体的生理活动也处于最旺盛的时期，是孩子促进生长的好时节。

在此阶段为孩子温补阳气，相当于为孩子的生长补充足够的能量。

小满时节须做到三个重点

助阳

祛湿

防热

健脾祛湿热食疗方

荷叶薏米煲瘦肉汤

原料

瘦肉150克，荷叶5克，薏米、莲子、扁豆、干淮山各9克

做法

1、扁豆和莲子提前用水浸泡2小时左右;

2、将荷叶、薏米、干淮山和提前浸泡好的扁豆、莲子洗净，放入电饭锅中，加适量清水。插上电源，开始煲汤;

3、将瘦肉洗净，切块，焯水捞来。待电饭锅里的开开始煮沸时，放入焯好水的瘦肉武继续煲一个半小时即可。

功效

健胃祛湿，升发阳气，改善疲倦乏力，消除疲劳

适合人群

3岁以上儿童和成人，适合体内有湿热的情况。

这道汤中放有荷叶，荷叶性寒凉，具有清热除烦渴的作用，适合体内有热的情况。

如果体质虚寒，或者是湿寒的情况，则需要将荷叶去除，留下其他几种健脾利湿的材料。

如何分辨湿热或湿寒?

看舌苔

湿热的舌苔是黄腻苔。寒湿所表现的舌苔发白，或舌体肥大，有齿痕纹。

看排便情况

一般来说湿热的人小便时尿道会有发热的情况，而且尿液偏黄色，排便比较费力，容易出现便秘的情况。

而寒湿的人常常表现出腹痛腹泻的情况，大便细软不成形，容易粘在马桶上，难以冲掉。

看出汗情况

湿热的人，由于火气较旺，手脚心比较容易出汗。就算天气不热，穿的也不多，可还就容易出汗。而寒湿的人往往手脚是冰冷的。

分清是湿热还是湿寒，我们才能有采用适合的方法祛湿。

除了祛湿健脾的食疗方之外，我们还可以采取哪些方法助阳祛湿呢?

艾灸，温阳祛湿

艾灸的作用有很多，在生活中适时的艾灸能够达到开郁、祛湿的作用，而且还能补阳气，特别适合夏季。

针对身体不同的问题，艾灸的取穴配穴是不同的，大家最好是找专业的人士咨询调理。特别是给孩子做艾灸，一定要在专业人士的指导下进行。

平时自己在家做保健灸，可以灸灸大椎和神阙穴，灸的时间以不上火为度，一般每个穴位约15-20分钟。

第七颈椎棘突下

肚脐正中央

热水泡脚，可以祛湿

夏天是泡脚的好时节。泡脚泡到微微出小汗，可以带走身体的湿邪。在泡脚时放上一些生姜、艾叶等，还可以温阳、散寒。

泡脚最好用木盆，水温不能太热，约40℃左右为宜。泡脚时间约15-20分钟即可。

减少阳气的耗损

阳气就像是身体的能量。阳气充足，身体的抵抗力会更强。夏天阳气在外，身体内部的阳气相对比较弱。

但是夏天天气炎热，人们往往通过吃冷饮，吹空调等方式来降温，须不知这样的贪凉方式是非常容易损伤身体的阳气的。阳气损伤就会影响到体质。

现在很多孩子或成人会出现过敏、鼻炎等种种慢性症状，这与我们的生活方式也是息息相关的。

因此，夏天应该尽量减少空调风扇的使用，不吃冷饮、冰冻的西瓜等，以保护好身体的阳气。

中医讲，天人合一。顺应季节气候的变化而生活，身体才能舒适健康。小满时节气候高温多湿，我们应该做好助阳、防湿、防热的措施，帮助孩子健康的过好夏天。

**第三篇：小满节气十大传统习俗**

在小满节气到下一个芒种节气期间，全国各地都是渐次进入了夏季，南北温差进一步缩小，降水进一步增多。下面是小编精心推荐的小满节气十大传统习俗，仅供参考，欢迎阅读！

小满节气十大传统习俗

小满的传统习俗1：祭车神

祭车神是一些农村地区古老的小满习俗。在相关的传说里二车神，是一条白龙在小满时节，人们在水车蓦上放上鱼肉、香烛等物品祭拜，最有趣的地方是，在祭品中会有一杯白水，祭拜时将白水泼人田中，有祝福水砚涌旺的意思。

小满的传统习俗2：祭蚕

相传小满为蚕神诞辰，因此江浙一带在小满节气期间有一个祈蚕节。我国农耕文化以“男耕女织”为典型。女织的原料北方以棉花为主，南方以蚕理为主。蚕丝需靠养蚕结茧抽丝而得，所以我国南方农村养蚕极为兴盛，尤其是江浙一带。

蚕是娇养的“宠物”，很难养活。气沮、湿度，桑叶的冷、熟、干、湿等均影响蚕的生存。由于蚕难养，古代把蚕视作“天物”。为了祈求“天物。的宽怒和养蚕有个好的收成，因此人们在四月放蚕时节举行祈蚕节。

小满的传统习俗3：看麦梢黄

在关中地区，每年麦子快要成熟的时候，出嫁的女儿都要到娘家去探望，问候夏收的准备情况。这一风俗叫做“看麦梢黄”，极富诗意。女婿、女儿如同过节一样，携带礼品如油旋模、黄杏、黄瓜等。去慰问娘家人。

农谚云：“麦梢黄。女看娘，卸了杠枷，娘看冤家”。愈为更忙前，女儿去询问娘家的麦收准备情况，而忙罢后，母亲再探望女儿，关心女儿的操劳情况。而小满叫起来，也像极了一个乡村女孩的名字。

每年小满之后，麦子逐渐成熟。在陕西的广大农村中，出嫁的女儿要到娘家去探望问候夏忙的准备情况。有的地方，把它定为一个节日，叫“看忙罢”。

届时，女婿、女儿携带礼品：油旋膜、油糕、绿豆糕、猪肉、黄杏、蒜蔓等食品或蔬菜水果，去丈人家慰问，并受其热情款待。农谚云”麦梢黄，女看娘；卸了拨枷，娘看冤家。“意思是说，夏忙前女儿过问娘家的麦收准备工作；麦收后母亲又去看望女儿，关心女儿家的收成和在麦收中的操劳情况。体现了生产劳动中的心心相连，母女情长。在关中地区。

每年麦子快要成熟的时候，女儿同女婿要如同过节一样，携带礼品如油旋摸、黄杏、黄瓜去探望娘家人，问候夏收的准备情况。等娘家的麦收忙完后，母亲再探望女儿，关心女儿的操劳情况。

小满的传统习俗4：夏忙会

有些地方还会举办夏忙会，其主要目的是为了交流和购买生产工其、买卖牧畜、集杂粮食等，会期一般3-5天，届时还会唱大戏以助兴。

小满的传统习俗5：祭三神

小满有“动三车”之说，这三车指的是叫水车、牛车、丝车。“祭三神”则指的是，在小满时节，祭祀掌管这三车的神灵，祈求神灵保佑，风调雨顺，有个好收成。

相传，“车神”为白龙。农家在车水前，要举行祭祀仪式。在车基上放置鱼肉、香烛等供品祭拜，而且还要特地准备白水一杯作为祭品，祭时将水泼入田中，祝水源涌旺。

小满的传统习俗6：卖新丝

小满时节等蚕丝都线制完毕，各家将其背到城里，卖给收丝的客商。吴地一般每年农历四月开始买卖蚕丝的集市，到晚市建立后方散，称之为卖新丝。江南各地，大多如此。

小满的传统习俗7：忙收种

黄河流域各省份，农历四月刚刚忙着收麦打场。珠江流域播种秋稻，东北则正是棉花、小麦以及大豆下种的时期，高粱刚刚长出，又必须锄去杂草，剪除劣苗，小满节气正是农忙之时。

小满的传统习俗8：吃苦菜

《周书》曰：小满之日苦菜秀。做为最早食用的野菜之一，苦苦菜遍布全国，在虽然在各地的称呼有所不同，但其营养成分、药用价值却是一致的。

苦菜的营养丰富，含有人体所需的多种维生素、矿物质、胆碱、糖类、核黄素和甘露醇等，并具有清热、凉血和解毒的功能。久服可安心益气，轻身、耐老。医学上多用来治疗热症，古时人们还用苦菜醒酒。

所以，在小满时节吃人们喜欢吃苦菜，将苦中带涩、涩中带甜的苦菜，用各种烹饪方法处理，或凉拌、或腌制、或热炒，调剂口味的同时，也对夏季的热症有一定的应对作用。

小满的传统习俗9：抢水

农作物生长离不开水，南北方都一样。除非是天然条件所限没有灌溉的条件，农人不得已才只能靠天吃饭。

而只要江河、湖泊的地方，可以灌溉，农人是一定会充分利用水源，为农作物的生长创造条件。夏季气温升高、日晒时间长，水分消耗大，又是大多数农作物生长的关键时期；所以灌溉的重要性也就显着超过其他季节。

小满时间的“抢水”习俗，实际是上农人真实生活的写照。

旧时，人们以水车车水排灌，农谚有：“小满动三车”之说，水车一般都于小满时启动。

农人以村为单位，在小满时举行“抢水”仪式。由年长执事者约集人，提前准备，小满之日黎明一起出动，燃起火把于水车基上，待执事者以鼓锣为号，众人一起应和，开始踏动水车，把河水引灌入田。

小满的传统习俗10：绕三灵

“绕三灵”流行于云南大理等地，是白族的传统节日。据清《滇中琐纪》载：”大理有绕三灵会，每岁季春下烷，男妇成集，殆千万人，十百各为群，群各有巫现领之，相传起于南诏，数千百年不能禁止，盖惑于巫言，祈子嗣，攘灾病“。此节日即是繁忙的水稻农事之前的歌舞活动。也是祈祝丰收的祷告仪式。此节历时三天，每天活动各不相同。第一天。身着节日盛装的男女老少以村社为单位，排成长蛇阵，聚集到苍山五台峰下喜州圣源寺附近绕“佛”。第二天到喜洲庆洞（神都）绕“神”。第三天沿洱海到大理三塔附近的马久邑绕“仙”。这三天内，人们晓行夜宿，吹吹打打，边歌边舞。每支队伍均由盛装男女歌者领队，两人均手持杨柳一支，上悬葫芦和彩花。一人右手持柳枝，左手执绳拂；一人左手持柳枝，右手甩毛巾，边舞边唱白族调。每到一地，有的手持金钱鼓或翎王鞭，吹起木叶，边歌边舞；有的用琐呐、锣鼓伴奏，边走边唱；有的则手搭花肩，唱起民族歌曲。一派热闹愉快的场面。

小满时节

四川盆地的农谚赋予小满以新的寓意：”小满不满，干断思坎“;”小满不满，芒种不管“。把”满“用来形容雨水的盈缺，指出小满时田里如果蓄不满水，就可能造成田坎干裂，甚至芒种时也无法栽插水稻。因为”立夏小满正栽秧“，”秧奔小满谷奔秋“，小满正是适宜水稻栽插的季节。

盆地的夏旱严重与否，和水稻栽插面积的多少，有直接的关系;而栽插的迟早，又与水稻单产的高低密切相关。盆地中部和西部，常有冬干春旱，大雨来临又较迟，有些年份要到6月大雨才姗姗而来，最晚甚至可迟至7月。加之常年小满节气雨量不多，平均仅40毫米左右，自然降雨量不能满足栽秧需水量，使得水源缺乏的盆地中部夏旱更为严重。俗话说：”蓄水如蓄粮“，”保水如保粮\"。为了抗御干旱，除了改进耕作栽培措施和加快植树造林外，特别需要注意抓好头年的蓄水保水工作。但是，也要注意可能出现的连续阴雨天气，对小春作物收晒的影响。川西高原山地区，这时多已进入雨季，作物生长旺盛，欣欣向荣。

小满养生要注意什么

小满时节，万物繁茂，生长最旺盛，人体的生理活动也处于最旺盛的时期，消耗的营养物质为四季二十四节气中最多，所以，应及时适当补充，才能使身体五脏六腑不受损伤。

宜：绿豆芽蛤蜊汤、苦瓜木棉花牛肉汤、淮山赤小豆节瓜猪月展汤、荠菜生姜鱼头汤、胡椒粒老鸡猪肚汤、西洋参红枣生鱼汤，千斤拔鸡脚汤等，这些汤品具清热、养阴、祛湿、暖胃、温补等功效。

**第四篇：最新小满节气的祝福语**

最新小满节气的祝福语

在日常学习、工作和生活中，大家总少不了要接触或使用祝福语吧，祝福语能给亲朋好带去好运和欢乐。你会写祝福语吗？以下是小编精心整理的最新小满节气的祝福语，欢迎大家分享。

最新小满节气的祝福语1

1.小满哼着小调，悄无声息来到，特意送你个福袋请你收藏好，此福袋可以装入幸福一生，快乐一世，吉祥万年，好运无限，预祝丰收在即，装满幸福人生！

2.小满悄悄来人间，祝福声声不会断。美酒一杯需斟满，满满情义在其间。问候满满真情传，愿你生活都美满。激情满满志向远，事业成功笑容满。爱情满满人成对，幸福快乐满家园。愿你小满快乐，好运常在！

3.把快乐充满心房，如意爆满，心情爽爽；将幸福装满生活，欢乐满当当，心里甜蜜蜜；拿好运填满梦想，工作圆满，心态棒棒；小满，愿你满心都是欢喜，满眼都是幸福，小满快乐！

4.小满节气，晚睡早起，充沛精力。小满节气，温度升高，吃些冷饮，但莫过量。小满节气，气温上升，容易烦躁，劳逸结合，调节心情。祝你小满快乐！

5.又是一年小满到，短信送福似花娇。祝你口袋更饱满，财运把你找；祝你身材更丰满，健康把你抱；祝你生活更美满，福星把你照！

6.摘下一份快乐，填满你的心间，揪了一朵如意，塞满你的心房，捧起一汪幸福，浸满你的心田，抓了一把舒心，注入你的心境，小满，愿你开心满满，家庭美满，事业圆满！

7.小满时节天变热，炎炎夏日须保养，饮食宜淡不宜咸，瓜果蔬菜不可免，健康身体勤锻炼，闲时跳舞太极拳。祝君讲究养生学，小满时节乐无限！

8.小满时节天气暖，早起早睡要记满，满园绿色春风吹，朝夕锻炼身体满，一声您好祝福满，平平淡淡最美满，小满，小满，祝你美满生活到永远。

9.满好的我用满好的短信向满好的你发送满好的祝福，在小满时节，愿你吃得满好，睡得满好，工作满好，赚得满多，心情满好！

10.小欢喜快乐满屋，小浪漫甜蜜无数，小成功也是进步，小心意挂满呵护，小信息缀满祝福。祝你的小满节气，婚姻美满事业圆满。

11.愿小满的气息，助你心情顺畅，追求无恙；愿小满的阳光，照亮你的前程，一路辉煌；愿小满的惠风，助你温馨荡漾，事业高涨；小满节，祝你满怀舒爽乐畅享，愿你万事满意伴辉煌！

12.小满到来快乐满，眼见小麦粒渐满。家家户户笑容满，人寿年丰幸福满。子孙满堂幸福满，福气多多家美满。祝小满快乐开颜！

13.抬抬头，满脸的微笑；健健身，满身的健康；出出游，满身的阳光；想想你，满满的关怀；说说你，满满的幸福；祝福你，满满的.情谊。小满节快乐！

14.小满小满，生活蜜甜。愿你未来充“满”希望，心情充“满”阳光，口袋充“满”钞票，嘴角充“满”微笑，生活充“满”好运，最后收到祝福要“满”意。

15.花香中弥漫着你的气息，心中的牵挂油然升起；心里充满着你的记忆，脑海里时刻游动着你的信息；手机里你的名字放在第一，问候的短信时刻准备响起。今天是小满，愿你快乐满满福运满满，开心满满如意满满！

16.今日小满，小满预示着夏熟作物籽粒开始饱满，也是丰收的象征，送上小小短信一条，浓缩了对你的祝福，愿你收获一个幸福美满的2024年！

17.小满带着季节的变迁，带着时光的脚步翩翩而来，而我真心送上一份不变的祝福，祝愿万事顺利你满意，云淡风轻你满足，爱情甜蜜如满月，人生幸福福满门。小满快乐。

18.夏日凉风把你吹，好运紧随财运满，愿你快乐又健康，事业发达爱情甜；享受小满好生活，家庭美满人人羡，愿你幸福满满乐开怀，万事如意吉祥满！

19.小满到来麦粒满，快乐不是一点点。辛劳换得硕果现，致富路上要争先。幸福之泉勤浇灌，爱情事业都圆满。祝你小满好运绕，开心生活比蜜甜！

20.小满节气祝福多了，心情舒畅喜事多了，爱情甜蜜浪漫多了，友谊长存知己多了，真心祝愿开心多了，一生健康平安多了，小满祝你幸福圆满了。

21.小满到，百花俏，气温渐渐在升高；麦粒饱，艳阳照，快乐爆棚健康绕；下雨天，暖意跑，添加衣物防感冒；情意深，祝福真，小满节气幸福临！

22.小满小满，瓜果飘香，大豆稻穗正灌浆；小满小满，幸福流淌，家庭和睦人安康；小满小满，快乐飞翔，生活红火丰收盼！祝小满事事如愿！

23.小满过后是芒种，万物生长旺盛时；赶忙收获赶忙种，累累硕果醉人心；辛勤耕耘多操劳，播种希望与梦想；芒种到来真忙碌，愿你充实又快乐！

24.小满送你幸福秧，健康好运堆满仓；小满送你平安浆，快乐如意胜花香；小满送你祝福长，朋友情意永芬芳；小满时节，愿生活美满。

25.最美的天空，是风雨过后那一抹纯粹的蓝；最美的花朵，是含苞微绽那一抹娇羞的红；最美的心情，是平淡日子收到好友祝福。小满节气，祝你：快乐好心情！

26.小满小满，麦粒渐满，问候饱满，祝福圆满。祝你工作满堂彩，财运满堂红，福气满满当当，生活美美满满，一切满满意意。小满愿你如意开怀！

27.痰湿体质要注意，小满保持您情绪，平息燥火要务必，澄和心神养生气，保持运动强身体，出汗及时要擦洗，节制宵夜要牢记，祝你满满是福气，快乐总如意！

28.小满小满信心满满，热情满满，力量满满，人气满满，财富满满。在这满满的日子了，小满到来在新的一年里钱途无量，29.大地上涌动层层绿浪，空气中弥漫植物的芳香，琼浆在谷粒中慢慢酝酿，小满的问候充盈你的心房。祝你小满节气心情如花！身体健康！

30.将清爽泡满饭碗，赶走心烦意乱；把舒爽装满茶杯，赶走失意苦缠；取顺爽围满身旁，赶走困扰徘徊；小满节到了，愿你心境顺安，快乐无边，吉祥常伴，美好天天！

31.小满节气到，送你福满多，愿你：时时春风满面，刻刻满腹珠玑，分分满腔热忱，秒秒满载而归，年年名满天下，岁岁满面红光。

32.气温渐增小满热，小麦饱满丰收乐。单衣花裙时尚帽，女性飘逸喜满面。男衫短裤精神满，倩男靓女满心欢。男来女往情满怀，花前月下正热恋。祝小满：爱情事业双满载，幸福花园蝶飞采。

33.悄悄的，小满来了，带来句了气温的攀高；默默的，短信传了，捎给你我的关怀：小满时节，愿你：气色好，心情美，幸福满！

34.经历风雨的洗礼，成就饱满的颗粒，沉甸甸的麦穗里有艰辛有努力；辉煌的事业总有拼搏的痕迹，满意的成绩总有汗水的累积。小满节，感悟人生，愿君努力！

35.小满祝福表心愿，霉运减了低头闪，吉祥笼罩绕身边，烦恼忧愁远远抛，幸福快乐健康抱，财运滚滚满腰包，生活越过越红满，万事如意都圆满。

36.用满分的幸福和快乐，用满分的祝福和问候，把你的心扉填的满满的。今天是小满，祝你一生快乐不断，好运连连，生活永远幸福圆满！

37.为你栽下一株花，愿你幸福花开满园；为你种下一棵树，愿你开心果满枝头；为你吹来一阵风，愿你好运风吹满面。小满节，愿你志得意满，钱途漫漫！

38.小满了，愿你的生活被幸福填满，让忧伤无隙可钻；愿你的未来被好运铺满，让霉运无处可站；愿你的人生被快乐塞满，让烦恼无处可躲

39.耕耘给季节，金黄满眼；忠诚给事业，成功满怀；真心给爱情，甜蜜满心；平安给岁月，吉祥满满。祝你小满快乐。

40.小满疾病高发期，食物忌口有差异，皮肤痒少吃韭菜，春笋香椿需远离，肝火旺别吃公鸡，鹅肉猪头肉别馋，易过敏少吃海鲜，鱼虾蟹需放一边，中风要禁热性鱼，泥鳅黄鳝和草鱼，嗓子发炎忌羊肉，助湿生痰害处多，口腔溃疡少香菇，香菜腐乳也别沾。温馨关怀已送到，快乐安康都围绕！

41.小满小满，朋友惦念，祝福满满：生活“美满”，幸福甘甜；爱情“饱满”，甜蜜缠绵；工作“心满”，拼搏向前；事业“圆满”，财运连连。祝愿朋友好好享受夏天，开心快乐常相伴！

42.季节变迁至小满，夏花绽放芬芳满，阳光充足热情满，雨水丰盈问候满，小麦成熟谷粒满，短信条条祝福满，愿友幸福快乐满，一生无忧健康满。

43.蚕老一个闪，麦老一眨眼，季节已经是小满，真诚为你孕个思念茧，祝福为你乘风展翅远，愿你快乐清凉度夏天，生活美满到永远。

44.把快乐充满，幸福就会无限，把好运装满，财富就会无数，把吉祥盛满，喜悦就会无穷，把平安填满，健康就会无尽，小满节气到了，愿你小满开心满满，笑容满满。

45.为生活斟满快乐，心情美美的，为工作注满活力，心里甜甜的，为友情蓄满真诚，心绪爽爽的，小满，为你送去满满的祝福，愿你家庭美满，工作圆满，小满快乐！

46.祝福，从不因为忙碌而忘记；情谊，从不因为距离而疏远；思念，从不因为岁月而改变。小满节气到了，祝愿我亲爱的朋友，事业进步，爱情有成，生活美满！

47.小满小满，稻谷饱满，盛夏来临！小满小满，养生养心，冬天无病！小满小满，5.21，食素为宜！小满小满，保持开心，健康由你！祝您快乐！

48.斟满杯中醇香的酒，与君同醉；倒满杯中幽香的茶，与君同品。小满小满，今天一切皆圆满，我的祝福也饱满，祝你幸福满分，快乐不断。

49.小满送祝福：祝你家庭幸福美满，事业志得意满，友情温暖满怀，财富盆满锅满，生活圆圆满满。小满快乐哦。

50.小满时节到，吉祥来笼罩，麦穗渐粒满，丰收满人间，好运满身绕，喜事迎满面，快乐满心田，财源满腰包，祝福小满笑，好运满意到，祝小满愉快。

51.一不骄傲，二不自满，三省我心，四季平安，五福六顺，七星高照，八面来风，小满节气，祝愿满腹经纶的你，收入盆满钵满，事业志得意满、爱情甜蜜美满，生活幸福圆满！

52.我希望你的生活美满，满目都是幸福，我盼望你的工作圆满，满心都是欢喜，我渴望你的财富满堂，满脸都是如意，小满到，愿你小满快乐！

53.小满排毒有妙招，分享给你请记牢，每天坚持快步走，四十五分钟为妙，晨起一杯鲜果汁，黄瓜西芹奇异果，早餐一碗燕麦粥，能量充沛营养丰。愿快乐安康！

54.林间行走，风满春衫袖，闭目回首，芬芳花满楼，掀开米缸，忽见谷满仓，枕边小憩，旖旎满月光。小满节，心如彩蝶翩翩舞，梦如茉莉永不伤！

55.到小满节气，物始小有盈满，天高云淡卧敞闲。绿树浓荫笑声片片，起起落落蛙声作管弦。水波荡漾微风起，满架蔷薇心亦香。祝你小满节快乐！

最新小满节气的祝福语2

1.小满小满，阳光满满；愿你笑容满满，日子美满，幸运满满，家庭美满，汗水满满，事业美满。小满节气，祝你一生美满。

2.保持一颗知足感恩的心，不要轻视已经拥有的东西，随时去发现一些小满足，快乐就容易得到！愿你永远生活的富足欢乐！

3.小满节气到了，送你三平二满：愿财源滚滚四季平安，前程似锦一马平川，事业顺利四平八稳，祝幸福满怀生活甜，快乐满怀笑开颜。

4.夏日艳阳，快乐照射，祝福满满当当；下雨滋润，快乐滴滴，祝福满心满意。送你快乐，愿你心情满心欢喜；送你微笑，愿你成功满载而归！小满快乐！

5.小满时节麦粒满，丰收年景在眼前。心情不可太急躁，防虫防灾不可少。但等麦穗沉甸甸，收割入库脸含笑。愿你年年收成好，全家开心乐淘淘！

6.季节变迁至小满，夏花绽放芬芳满，阳光充足热情满，雨水丰盈问候满，小麦成熟谷粒满，短信条条祝福满，愿友幸福快乐满，一生无忧健康满。

7.转眼一晃到小满，短信送你三平二满，愿你身体健康永平安，前途光明一马平川，事业发展四平八稳，每天快乐满怀，一辈子幸福美满！

8.小满小满，小小的心意，满满的问候。送你情满意满问候满，仓满盆满财源满，福满禄满前程满，笑满乐满健康满，人满家满生活美满，总之一切都圆圆满满。

9.小满来临气温高，嘱咐您把健康保，贪凉食冷切莫要，预防腹泻防感冒，多喝开水防干燥，皮肤水润容颜俏，勤做锻炼身体好，心情愉快乐陶陶，小满愿您健康绕，开心笑！

10.把快乐塞满脑袋，把幸福装满口袋，把健康填满汗毛，把平安充满血液。愿你满身都是吉祥，满眼都是好运。祝小满节气万事如意。

11.小满送祝福，愿你：满面红光遮不住，满腔热忱难无阻，满脸生花掩不住，满目青山陪一路，满满的温暖心中住，盼你时刻都幸福。祝你满心欢喜，小满快乐。

12.耕耘给季节，金黄满眼；忠诚给事业，成功满怀；真心给爱情，甜蜜满心；平安给岁月，吉祥满满。祝你小满快乐。

13.今天是小满，我祝你拿着满手钞票，满世界投资，赚得盆满钵满，找一个最满意的人，成立美满婚姻，过圆满的幸福生活，满人生都装满快乐，祝你小满开心。

14.小满节气到，祝福吹响集结号：快乐分满，分福气满，喝酒分满，心清醒看，福都来满，季常锻炼，分好运气，分甜蜜蜜，一颗真挚心，祝福你生活快乐幸福美满。

15.心满爱，宽容谅解有度量；情满腔，熟悉陌生都帮忙；福满门，健康和谐歌声扬；寿绵长，青松翠柏立山岗。祝你小满，快乐吉祥。

16.小满节气又来了，养生短信要送到，饮食合理宜清淡，平常注意多锻炼，瓜果水蔬要多吃，心情豁朗容颜保。祝小满节日快乐无忧笑开怀、幸福健康到永久。

17.小满到了，亲爱的朋友，我要为你许下小小的心愿：愿你的手机总是满格，愿你的考试总是满分，愿你的店里总是满员，愿你的心里总是满足。哈哈，愿我的小满祝福，让你心满意足！

18.此时节气是小满，短信祝福页页满，真心实意字词满，甜言蜜语温馨满，可爱表情喜乐满，两情相约浪漫满，小满节气祝愿你，生活幸福快乐满，工作顺利吉祥满，万事如意欣喜满，吃饱喝好美梦满。

19.小满小麦渐渐满，收获更比麦丰满；风吹草地绿意满，身体强壮健康满；祝福传情情意满，好事降临福禄满；祝你是美满，家美满，人美满！

20.小满节气，送你一束束幸福花朵，让生活春色满园；送你一艘艘顺利帆船，让好运满载而归；送你一排排快乐阶梯，让健康满山遍野。祝小满节气幸福快乐。

21.确实“满”不过你，直说了吧：好运对你很满意，快乐答应满足你，平安决定为你满一杯，健康想要跟你“慢慢”过。小满到，愿你幸福圆满，生活美满！

22.小满节气来到，保养身体重要。空调尽量少开，自然调理就好。操劳一定适度，保障休息需要。切莫贪凉贪风，伤了胃脾筋骨。放开心境生活，笑容可掬待人。小满朋友祝你，健康无虑上进！

23.小满时节到，气温渐增高；一旦逢下雨，气温急剧降；注意添衣服，小心患感冒；湿性皮肤病，小满易发期；饮食宜清淡，常吃瓜果菜。

24.月圆靠天时，事圆靠地利，人圆靠人和。在这个积蓄待发的小满节气，我祈愿天时地利人和都随你，愿你和家人圆圆满满！

25.今日小满，给你祝福满满：盆满钵满，腰包满满；爱满情满，幸福满满；心满意满，好运满满；事满业满，信心满满；神满气满，快乐满满！

26.事业路上努力跑，成功在手满面笑；爱情路上撑竿跳，恋人牵手满心俏；生活路上多美妙，温馨如意满身绕。小满节气到，愿你开心满满咧嘴笑，健康满满幸福到！

27.困难撞上笑脸，生活小满，舒心大满；困倦碰上新鲜，精神小满，好运总满；旧装换上新颜，心情小满，幸福最满；短信遇上祝愿，问候小满，快乐永满。小满到，祝你吉祥满满，小满快乐！

28.满满月色，寄托着对你满满的思念；缈缈星辰，遥望着你满满的斑斓；粼粼波光，闪念着你满满的容颜；小满来临之际，想与你相伴天涯，共享美好生活！

29.五月杨柳仍飞絮，又快到一年小满节气，小满温度渐升起，雨量增时适添衣，莫要受了风寒气，感冒又流涕，小满起居要注意，愿您健康永远欢喜！

30.小满节气祝福你一下：快乐九分满，留下一分祝福；喝酒九分满，留下一分清醒；工作九分满，留下一分锻炼；运气九分满，剩下一分留明天，祝明天更好！

31.我把祝福放在云朵里，愿你抬眼望去，满眼都是幸福；我把问候放在短信里，愿你阅读之时，满心都是欢乐，小满到，愿你开心满满，如意满满，小满快乐！

32.小满到，田间笑，谷子麦粒低头掉；小满到，喜庆报，短信频传铃声闹；小满到，心情妙，山花烂漫人儿俏；小满到，短信到，幸福美满常欢笑。小满快乐。

33.小满节气，短信传送祝福满满：吉星高照，福气多多身强又体健；好运笼罩，财源滚滚八方进宝宝满堂。祝小满生活美满甜又甜，幸福快乐紧跟连。

34.心满意足面对生活你就会开心快乐，满面春风面对爱情你就会温馨甜蜜，满腔热枕面对工作你就会成绩辉煌，满怀情谊面对朋友你就会宾朋满座。小满节气，我把最满的祝福送给你，祝你事业装满成功，心情填满快乐！

35.一年到头腰丰满，月月发薪钱包满，一周七天公交满，一觉醒来工作满，中午休息食堂满，晚上下班应酬满，祝福短信天天满，今日节气是小满。

最新小满节气的祝福语3

1、小满翩跹轻轻来，短信条条祝福满。愿君知足快乐满，甜蜜无声来作伴。万事顺利幸福满，工资涨幅翻几番。事业腾达成功满，万人仰慕世人传。小满快乐。

2、小满节气祝福你一下：快乐九分满，留下一分祝福；喝酒九分满，留下一分清醒；工作九分满，留下一分锻炼；运气九分满，剩下一分留明天，祝明天更好！

3、世间最难四月天，蚕要温和麦要寒，采桑却把日头盼，种田人家要雨天，我求风儿放纸鸢，思念线儿手中牵，真情挂在你身边，小满到，祝你样样都小满。

4、小满到，风干燥，多喝水，容颜美，宜清淡，瓜果鲜，补营养，鲫鱼汤，多休息，保身体，时牵挂，短信发，爱心传，到永远，祝愿你，美如意，家美满，笑容甜。

5、快乐生活身边绕，小满到来更欢笑。眼见麦粒渐丰满，丰收美景乐淘淘。抛开忧愁和烦恼，快乐即刻来报到。风调雨顺无灾害，生活走上康庄道。祝你小满幸福美满！

6、转眼节气小满来，绿树成阴花盛开，烦恼忧愁一边歇，幸福快乐站成排，财气运气围着转，工资加倍翻几翻，日子如意平安来，健康吉祥永相伴！祝君小满意足心满。

7、小满时节麦粒满，栽种水稻不容缓。麦浪起伏穗沉甸，丰收在望心喜欢。风调雨顺天作美，天时地利人和有。幸福源泉辉煌照，小满快乐美满耀。祝君：小满满载而归。

8、“立夏小满正栽秧”，插下爱情的秧，收获幸福的甜；“秧奔小满谷奔秋”，奔向快乐的路，收获笑容的甜；小满时节，愿你适时插播好运吉祥，收获福运满仓。小满快乐！

9、谦受益，满招损，圣贤之言不可忘。学习刻苦钻研，只愿成绩更上一层楼；工作尽心尽力，只愿业绩步步向上攀；对人诚心诚意，只愿朋友真诚把手牵。小满到了，祝你收获满满，快乐满满！

10、小满小麦粒渐满，农人脸上开笑颜。辛勤耕耘结硕果，收获只需十多天。振作精神不懈怠，预防麦蚜和黄疸。干旱灾害和雹灾，提早预防灾害减。但愿今年收成好，粮食满仓乐满园。祝小满快乐！

最新小满节气的祝福语4

1.小满节气到，好礼送不停：小满送你“幸福秧”，好运幸福堆满仓；小满送你“平安浆”，健康如意满堂彩；小满送你“祝福长”，真挚友情永芬芳。

2.小满至，风干热，多喝水，皮肤护；苦菜生，常吃点，具消热，解毒好；补营养，注休息；调身体，健康长。祝你吃好睡好牙口好，微微一笑百病消。

3.小满到，斟满一杯幸福酒，告别忧烦欢乐久；小满到，盛满一碗如意粥，挥去伤悲好运稠；小满到，倾满祝福向好友，愿你满满的幸福水长流，满满的福运喜悠悠！

4.最爱节气是小满，夏生作物籽粒满。气温增高很明显，雨量增多温度常常变，衣物适度增减别怕烦，饮食调养宜清淡，生冷食物切莫贪。心情舒畅胸宽广，清晨坚持户外锻炼，祝你开心身体健。

5.小满到，气温高。食莫凉，求温饱。雨量多，莫受潮。天多变，防感冒。苦瓜菜，消暑妙。萝卜块，溶脂强。蘑菇汤，免疫好。多补水，润肠道。祝安好！

6.小满夏的第二年华，时刻把你来牵挂：美容养颜玫瑰花，清热解毒冰红茶，又甜又莎大西瓜。小满节气到，愿你青春美丽像朵花。

7.梦想，从来不怕路远，只要方向正确；生活，从来不怕艰辛，只要心有阳光；真情，从来不怕别离，只要心中有你。小满时节到了，祝福你，一切如意，万事顺利！

8.小满节气，保养身体。空调少开，自然调理。操劳适度，保障休息。多喝茶水，驱散疲惫。切莫贪凉，伤了胃脾。放开心境，笑容可掬。贴士祝你，健康无虑！

9.小满节气祝福多，心情快乐好事多，家庭美满喜事多，生活幸福财运多，友谊常在真情多，爱心传递开心多，一生平安健康多，祝你小满快乐。

10.小满节气到，祝你的的失意“满”盘皆输无力回天，祝你的烦恼泪流“满”面悲痛欲绝，祝你的厄运对你“满”不在乎弃你而去，祝你的忧伤恶贯“满”盈马上被歼。

11.又是小满时候，麦穗渐渐熟透，惦记涌上心头，情意满握在手，送你满心问候。斟满思念的酒，让友谊天长地久；铺满财富的路，让你予取予求；填满好运的仓，让你时时拥有；溢满快乐的泉，让你清歌在喉；栽满幸福的花，你在丛中漫游。祝你小满笑容满面，收获满满！

12.为了你，我愿意跋涉千里，只为见你一面；为了你，我愿意飞星摘月，只为博你一笑；为了你，我愿意守候每个时节，只为祝你幸福如意。祝小满节快乐！

13.小满到满祝福绕，不管天气咋变化，健健康康就好，不管金钱多与少，平平安安就好，不管成功与失败，快快乐乐就好，不管小满话多少，开开心心，小满节，祝你笑容满面，一生美满。

14.小满到，让幸福满你怀，好运满你屋，福气满满当当，生活圆圆满满：愿你口袋饱满，财运不断；愿你身体丰满，健康无限；愿你爱情美满，阳光灿烂；愿你工作搏个满堂彩，成功令人羡；愿你日子过得满堂红，快乐天天见。

15.身上要装满希望，脸上要充满阳光，生活要溢满幸福，事业要满是辉煌，小满时节，祝你一生豪情满胸怀，好运自然来！

**第五篇：小满节气古诗词（15首）**

小满节气古诗词（精选15首）

在我们平凡的日常里，大家都听说过或者使用过一些比较经典的古诗吧，古诗可分为古体诗和近体诗两类。那些被广泛运用的`古诗都是什么样子的呢？下面是小编整理的小满节气古诗词（精选15首），仅供参考，希望能够帮助到大家。

1、遣兴

宋 王之道

步屧随儿辈，临池得凭栏。

久阴东虹断，小满北风寒。

点水荷三叠，依墙竹数竿。

乍晴何所喜，云际远山攒。

2、小满

宋 欧阳修

夜莺啼绿柳，皓月醒长空。

最爱垄头麦，迎风笑落红。

3、小满

元 元淮

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。

4、阮郎归初夏

宋 苏轼

绿槐高柳咽新蝉。薰风初入弦。

碧纱窗下水沈烟。棋声惊昼眠。

微雨过，小荷翻。榴花开欲然。

玉盆纤手弄清泉。琼珠碎却圆。

5、初夏游张园

宋 戴敏

乳鸭池塘水浅深，熟梅天气半阴晴。

东园载酒西园醉，摘尽枇杷一树金。

6、台城路其二 小满后十日同人复游皋亭舟行小港中绿阴夹岸意境幽绝

清 赵庆熹

不寒不暖晴时节，开箱袷衣初试。

酒舫重移，钓竿新把，且学老渔身世。

花开楝子，看风过摇凉，水痕都紫。

两岸人家，昼长门掩正蚕市。

枝头青杏尚小，只桑阴、豆荚肥绿如指。

土没鞋平，衫兜扇出，又过斜阳山寺。

红桥雁齿。有曲港通船，草香蘅芷。

除却闲鸥，问谁能到此。

7、落第南还晚泊黄牛村

明 何吾驺

两山断尽夕阳边，荡漾溪沙泊小船。

石壑带云阴欲雨，茅檐笼树暝含烟。

新凉牛犊归桑薄，小满人家割麦田。

何日数椽山里住，倦游空自忆林泉。

8、七绝 小滿日口号

明 李昌祺

久晴泥路足风沙，杏子生仁楝谢花。

长是江南逢此日，满林烟雨熟枇杷。

9、吴门竹枝词 小满

清 王泰偕

调剂阴晴作好年，麦寒豆暖两周旋。

枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天。

10、咏二十四气诗小满四月中

唐 元稹

小满气全时，如何靡草衰。

田家私黍稷，方伯问蚕丝。

杏麦修镰釤，錋瓜竖棘篱。

向来看苦菜，独秀也何为？

11、小满

当代 左河水

江南沃野过插秧，江北麦麸便灌浆。

西子湖边人好客，茶商后脚款丝商。

12、小满

当代 吴藕汀

白桐落尽破檐牙，或恐年年梓树花。

小满田塍寻草药，农闲莫问动三车。

13、四月二日与黄观澜员外傅仲圭都事同访单德甫宪使不值

明 陶安

得闲来访单绣使，上堂只逢双墨君。

小轩雨久长新树，近午风生驱宿云。

更策羸骖寻雪洞，偶看稚子摘池芹。

连营万屋无闲地，小满初晴麦气薰。

14、自桃川至辰州绝句四十有二

宋 赵蕃

一春多雨慧当悭，今岁还防似去年。

玉历检来知小满，又愁阴久碍蚕眠。

15、晨征

宋 巩丰

静观群动亦劳哉，岂独吾为旅食催。

鸡唱未圆天已晓，蛙鸣初散雨还来。

清和入序殊无暑，小满先时政有雷。

酒贱茶饶新而熟，不妨乘兴且徘徊。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找