小满节气，寒热相争，小心惹湿上身！

文/苏 轩

5月21日正式进入24节气中的小满。

何谓小满？这里有两层含义，一是夏熟的农作物开始逐渐饱满，北方的小麦开始像个亭亭玉立的少女站在你的面前，但它也还没完全成熟，只是小满；二是此时雨水开始增多。民间有句俗语叫“小满大满江河满”，就是用来形容这个时候雨多、而且量大。

此外，古人认为小满有三候。

一候苦菜秀。这时早早感应到暑热火气的苦味菜，长势可好了，妥妥应该列入应季菜，家家户户炒上一大盘。但事实上，现在这种苦菜并不受欢迎，反而常喝中药的人或许对它并不陌生，因为它就是败酱草的鲜品。败酱草能清热解毒，消痈排脓，活血行瘀，此时来盘清炒败酱草真的很养生。

但切记，不要轻易尝试把它晒干，因为把它晒干后，它真的有股浓浓的臭味，只要量足够大、足够近绝对能把一头牛熏倒在地！

小满二候靡草死。靡草是春天里的一种野草，小满之后就是它与你告别的时间了，有些植物感阳气而生，有些植物感阳气而死。一切皆有安排。

小满三候麦秋至。麦秋至就是麦子丰收的秋天已到。五谷中，只有麦子是在初夏成熟啊，多有性格啊！

一边是苦菜可以吃起来了，一边是麦子丰收的季节，天下太平，哪来的寒热相争呢？

问题就出在这里，原本立夏、小满之后，天地的热气阳气应该开始蒸腾起来了，可现在这热反而被寒抑制住了，所以，当寒热相争出现，雨水必降。

夏季人体的阳气热气本应该从内向外发散到体表，可主政的寒气此时却让人体的皮肤毛孔紧闭，该发散到体外的热气反而被关在里面了。后果是什么？

郁而化热堵在脾胃（反热中），这股热毒要么化成灼热赤黄的尿尿从膀胱流出，要么透过皮肤长出痈疽，就是那种又红又肿还会出脓的毒包（毒疮）。败酱草，可以热解毒消痈排脓。

这个节气里，还会出现心中烦闷、神志昏蒙、胸闷等，若不及时治疗，后果也会很严重。

由此推断，小满之后必是湿疹皮肤病的高发期，一定要注意宣透利湿。

如果你没有湿疹，真的恭喜你。目前医学已经那么发达了，竟然对湿疹还是束手无策，只能控制无法治愈，很多人会被它困扰一生。

那如何宣散利湿预防湿疹呢？建议小满之后经常吃点以下养生菜肴。

芹菜拌豆腐

功效：平肝清热、利湿解毒。

食材：芹菜150克，豆腐一块，食盐、香油少许。

做法：1、芹菜切成小段，豆腐切成小块；

2、都用开水焯一下后，凉开水冷却沥干待用；

3、把芹菜和豆腐加点盐、香油拌匀即成。

青椒炒鸭块

功效：温中健脾，利水消肿。

食材：青椒150克，鸭脯肉200克，鸡蛋1个，黄酒、盐、干淀粉、鲜汤、味精、水淀粉、植物油各适量。

做法：1、鸭脯肉劈成2寸长、6分宽的薄片，用清水洗净后淋干；将鸡蛋取清和干淀粉、盐搅匀与鸭片一起拌匀上浆；青椒去籽、去蒂洗净后切片。

2、锅烧热后加油烧至四成热，将鸭片下锅，用勺划散，炒至八成熟时，放入青椒，待鸭片炒熟倒入漏勺淋油。

3、锅内留少许油，加入盐、酒、鲜汤、烧至滚开后，再将鸭片、青椒倒入，用水淀粉勾芡，翻炒几下装盘即成。