

小满是二十四节气中的第八个节气。5月21日，太阳到达黄径60°时为小满。“斗指甲为小满，万物长于此少得盈满，麦至此方小满而未全熟，故名也”。这是说从小满开始，北方大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，籽粒渐见饱满，但尚未成熟，约相当乳熟后期，所以叫小满。它是一个表示物候变化的节气。

从气候特征来看，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。小满节气之后人们比较关注气象问题，因为它既是收获的前奏，也是炎热夏季的开始，更是容易出现疾病的时候。



小满养生重在清热祛湿 健脾养胃

我国古代将小满分为三候：“一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。”是说小满节气中，苦菜已经枝叶繁茂；而喜阴的一些枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯死；此时麦子开始成熟。

在此提醒大家一定要有“未病先防”的养生意识，从增强机体的正气和防止病邪的侵袭这两方面入手。

小满节气的到来往往预示着夏季的闷热、潮湿天气即将来临。所以，在小满节气的养生中要做好“防热防湿”的准备。

首先，说一下防热病的问题

由于小满过后在全国各地的气温不断地升高，人们如果生活无规律、经常熬夜加班、饮食不定时或过食辛辣油腻，往往就会产生内热。像这样外热、内热交加，很容易就会让人出现一系列的热病，例如：精神紧张、熬夜加班就会造成心火过旺，从而引起失眠和口舌生疮；而饮食不当、过食辛辣会造成胃肠积热，则会导致便秘和口腔溃疡等疾病。

预防热病应从三方面入手

一是要多喝水，且以温开水为好，以促进新陈代谢、内热的排出；最好不要用饮料代替温开水，尤其是不要喝太多的橙汁，有人以为橙汁是去火的，其实不然，多喝橙汁会生热生痰，加重内热。

二是要多吃新鲜蔬菜水果，如冬瓜、苦瓜、丝瓜、芦笋、水芹、藕、萝卜、西红柿、西瓜、梨和香蕉等，这些果蔬都有清热泻火的作用，可补充人体所需的维生素、蛋白质等；忌食肥甘厚味、辛辣助热之品，如动物脂肪、海鱼海虾、生葱、生蒜、辣椒、韭菜以及牛、羊、狗肉等。

三是要生活规律、多运动，尽量不要加班加点，运动以每天早、晚天气较凉快时为好，以散步、做操、打太极拳等最为适宜，应避免剧烈的运动。这样既可以缓解精神压力，又可以促进食物的消化吸收，防止内热的产生。

其次，再谈一下防湿病的问题

小满时节，由于雨量的增加，各种皮肤病（如脚

气、湿疹、下肢溃疡等）易发生。中医认为，这些皮肤病的发生与天气闷热和潮湿有关，尤以湿重为主要致病因素。

预防湿病同样应从三方面入手

一、应该特别注意饮食调养，日常饮食应以清爽、清淡的素食为主，要经常吃点具有清热、健脾、利湿之效的食物，如红小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、莲子和山药等；忌食海鱼、羊肉、狗肉以及冷饮等，因为这些饮食易生湿伤脾，而中医认为脾是主管人体消化吸收和水液代谢的，脾虚水液代谢异常会加重皮肤病；原来有皮肤病的人平时可多喝些粥（如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等），以调理脾胃、促进体内湿热的排泄。

二、注意不要被雨淋，要尽量避免潮湿的环境，以免外感湿邪。防止脚气、湿疹和下肢溃疡等病症的发生。

三、穿着衣物应选择透气性好的，以纯棉质地和浅色衣服为最好，这样既可防止吸热过多，又可透气，避免湿气郁积。

小满节气养生怎样运动不生病



除了饮食上注意，在运动上也可以选择一些传统的运动来做，而这些运动可以让你少生病，身体更健康，下面来看看小满节气养生怎样运动不生病。

小满四月坐功

《遵生八笺》中原文如下：“运主少阳三气。时配手厥阴心包络风木。坐功：每日寅、卯时，正坐，一手举托，一手挂按，左右各三五度，叩齿，吐纳，咽液。治病：肺腑蕴滞邪毒，胸肋支满，心中僂僂，面赤，鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热，诸痛。”

小满时夏熟作物子粒已开始饱满，但还未成熟，所以称之为小满。就人体来说，生理功能加强，新陈代谢旺盛。本法以“小满”命名，正是顺这一时令特定而制定的气功锻炼方法，适宜于小满时节锻炼，可于小满开始，练至芒种为止。暑为夏令主气，在时为夏，在六气为暑，在脏为心。故本文主治面赤，心

烦，心中僂僂，掌中热，即属此类。又心火盛易克伐肺金，故有胸肋支满，鼻赤等肺的病症。采用此法锻炼，有利于这些病症的预防和治疗。

做法：正坐，一手手心向上用力托举，一手手心向下，用力下按，各三至五次，然后牙齿叩动三十六次，调息吐纳，津液咽入丹田九次。可治：肺脏邪毒积滞引起胸肋胀满、心颤心慌、面红鼻赤，眼珠发黄、心烦心痛，掌心发热等病症。

膻中观想功

适应病症：心肌炎、肺炎、咽喉炎、气管炎等。做法：自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内侧，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上腭，提肛，净除心中杂念。全身放松，意念观想两乳之间的膻中穴，久观此穴可贯通阴阳，连接上下。每次观想20分钟，每天早晚各做1次。

治低血压功

适应病症：此功久练能使低血压回升。做法：(1)双腿并拢站立，双臂自然垂下，两掌贴近股骨外侧，中指指尖紧贴风市穴；拔顶，舌抵上腭，去除心中杂念。两眼轻闭，屈肘两手慢慢抬起，两手心对正两乳，与两乳相距10厘米左右，意念由两手心射出两道白光，射入两乳内，由腹部上来两股气流在两乳内与白光相接，每次静坐20分钟左右，完毕自然收功。(2)自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内侧，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上腭，提肛，净除心中杂念。全身放松，两臂侧平举，好似在水内游泳，撩水到头顶。两手由头顶经面部下按至两乳停止，手心转向内对正两乳。相距10厘米左右，意念手心两道白光直射射两乳内部，

由小腹向上两股气流与白光相接，每次站20分钟，功毕，两手放下自然收功。

脊椎运动功

适应病症：可增强脊神经的功能，中枢神经包括脑神经和脊神经。脑神经有12对，脊神经31对(包括颈神经8对，胸神经12对，腰神经5对，尾神经5对，骶神经1对)。脊神经可以支配躯干及四肢，全身大部分骨骼肌的运动，及大部分内脏的活动，脊神经后根可增强感觉传导，活跃内脏和躯干功能，可防治癌症。对颈椎病、腰肌劳损、腰背疼痛有特效。

做法：预备站式二，两眼平视，两掌转至两大腿前面，含胸实腹，屈膝蹲身，溜臀部，头向前微低，两掌心摸到膝盖为止。身体慢慢直立，挺胸仰头使脊椎向后弯。蹲身手摸到膝盖低头，直身挺胸仰头为一次。共坐36次。

肩井观想功

适应病症：露肩风、肩周炎、肩痛及肩关节骨质增生等症。做法：自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内侧，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上腭，提肛，净除心中杂念。全身放松，意念观想肩井穴，可增加气血对上肢部位的作用，加强上肢生理功能，每次观想20分钟，每日早晚各站桩、全身放松，观想一次。

灸夺命穴功

适应病症：治丹毒。做法：站、坐均可，用艾卷灸夺命穴，灸十分钟，丹毒立即转色，每天灸两次分早晚。夺命穴位置位于肩髃穴与肘部尺泽穴中点。

相关农事

小麦产区

此时宜抓紧麦田虫害的防治，预防干热风和突如其来的雷雨大风、冰雹的袭击。南方宜抓紧水稻的追肥、耘禾，抓紧晴天进行夏熟作物的收打和晾晒。这一时期，一定要注意浇好“麦黄水”，抓紧麦田虫害的防治，以增强麦子的长势，同时还应该采取一些有效的防风措施预防干热风 and 突如其来的雷雨大风的袭击。

蔬菜农事

1. 继续加强大棚作物培育管理，注意通风换气，特别是雨过天晴，及时揭膜，降低棚内温湿度。同时，注意加强病虫害防治。

2. 做好露天蔬菜瓜果的培育管理，及时追肥，中耕除草，防病治虫。

畜牧农事

1. 养兔专业户如生产需要，小满前后还可配一胎，可以保证仔兔安全度夏。要保持兔舍干燥环境，首先搞好兔舍清洁卫生。

2. 加强夏季牧草种植工作(墨西哥玉米、饲用高粱)。

3. 继续加强蚊蝇灭除工作，在饲料中应添加驱虫剂。

4. 继续防止乙脑、细小病毒病的发生，及过敏性皮炎的发生。



市中区税源清查和税收专项整治活动实施方案 (摘要)

为全面掌握我区税源状况，摸清税源底数，进一步强化税源管控，保障税收收入应收尽收，促进地方财政收入稳步增长，经研究，决定在全区范围内集中开展一次以规范纳税基础信息、摸清税源底数、堵漏增收为重点的税源清查和房地产业、发票管理、重点税种税收专项整治活动，特制定本实施方案。

一、总体目标

通过开展清查整治活动，充分发挥各部门职能作用，摸清税源底数，查找税收管理漏洞，挖掘增收潜力，查处涉税违法行为，规范税收秩序，培植涵养财源，建立促进税收稳定增长的长效机制，全面形成地方税收保障工作的合力，为全区经济社会健康快速发展提供良好的财经秩序和坚实的财力保障。

二、时间安排

清查整治活动自2014年5月10日开始实施，至9月底结束，共分为三个阶段。

(一)宣传发动阶段(2014年5月10日至5月15日)。区、乡镇(街道)两级分别成立清查整治工作领导小组，召开动员会议，建立组织机构，抽调精干力量，细化工作责任，确保工作成效。通过报纸、电视、网站、办税服务大厅等多种渠道向纳

税人公告税源清查和税收专项整治的范围、内容、时限，争取全社会的理解和支持。

(二)组织实施阶段(2014年5月16日至8月31日)。对全区范围内所有税源进行全方位、拉网式逐户摸底排查，确保不留“死角”。按照“边清查、边整治、边入库、边处理”的原则，区别不同问题和性质，依法进行处理和纠正。对清查出的漏征漏管户限期办理补证登记，发现的漏缴、欠缴税款要及时追缴入库；对清查出的不实登记信息及房产、土地登记信息，要认真统计并责令纳税人在规定期限内进行变更登记；对偷、漏、欠、抗税行为，视情节轻重依法予以催缴税款、加收滞纳金、处以罚款、税收保全、强制执行、移交公安经侦部门立案处理。

(三)完善总结阶段(2014年9月1日至9月30日)。复查涉税案件，分析、总结税源清查和税收专项整治情况，通报各级各部门工作完成情况，针对专项活动中发现的问题，认真研究分析，制定整改方案和措施，健全完善地方税收保障长效机制。

三、工作任务

(一)税源清查工作。按照“属地管

理”的原则，结合税源管理级次，对全区缴纳地方税收的所有纳税人和扣缴义务人2013年至2014年3月31日涉税事项进行全面清查。区级税源清查工作由市区国税局、区地税分局组织人员在有关单位协助配合下具体落实，乡镇、街道级税源由各乡、镇、街道抽调专人组成税源清查工作组，在市区国税局、区地税分局指导下组织实施。

(二)房地产业、发票管理和重点税种专项整治工作。对全区范围内从事房地产开发、领用(代开)发票和拥有房产、土地使用权或实际使用集体土地的纳税人进行专项检查整治。专项整治工作由市区国税局、区地税分局牵头，各乡、镇、街道、区公安分局、区监察局、区财政局、区住建局、区地方税收保障办公室等有关单位协助配合下具体落实。整治时限为2013年至2014年3月31日的涉税事项，涉及重大税收违法行为的，要追溯至以前年度。

四、工作方式及职责分工

税源清查工作。采取全覆盖、拉网式清理检查的方式，对我区税源情况进行彻底清查。负责牵头的市区国税局、区地税分局要按照时间安排，抽调精干人员，成

立专项工作组，按照集中与分散、点面结合的形式，率先组织实施。各乡镇、街道要成立相应专门机构，配合辖区税务机关组织实施本区域内的清查工作。各成员单位要切实提高认识加强配合，确保清查工作顺利实施。

专项整治工作。采取突出重点、集中整治的方式，对重点行业、重点税种清查发现的问题，采取强有力的措施开展治理。负责牵头的市区国税局、区地税分局要按照时间安排及单位职责分工，从区法院、区检察院、区公安分局等部门抽调人员，成立专项工作组，集中人员、集中办公，有序开展专项工作，各乡、镇、街道和有关部门要加强协调密切配合，确保专项整治取得实效。

五、工作要求

(一)加强组织领导，搞好配合。区委、区政府成立全区税源清查和税收专项整治活动领导小组，领导小组下设办公室。各乡、镇、街道要将本次活动结合地方税收保障工作，成立长期工作机构，由主要负责人亲自抓，抽调明确专人负责，依托村(居)实行网格化管理，确保税源管理落到实处。各有关部门要把此项工作列入重要议事日程，主动参与，加强协调配

合。

(二)依法清理整治，细化管理。区税务部门要对清查整治活动中发现的涉税问题，依法组织清收，对偷漏抗税行为，视情节轻重予以催缴税款、加收滞纳金、处以罚款、移交公安经侦部门立案处理，确保税收应收尽收。要鼓励广大群众举报纳税人的偷逃税款违法行为，凡经查实的举报案件，将按政策规定给予奖励；对于严重违法案件，要通过媒体曝光，引导社会舆论监督，提高纳税人自觉纳税意识。

(三)建立激励机制，确保实效。对本次清查整治成效显著的乡、镇、街道、(村居)及相关单位，给予表彰奖励。区财政部门要适时调整财政体制，对建筑业营业税等零散税源，合理级次划分，提高乡、镇、街道协税护税的积极性。

(四)强化督导检查，严肃纪律。各有关部门要按照各自的职责权限，依据法律法规和有关规定开展工作，严肃工作纪律，坚决杜绝随意执法、徇私枉法现象。各乡、镇、街道及相关部门要及时总结工作，研究制定整改措施，促进地方税收保障工作长效机制建设。

(2014年5月12日)