



N 海都记者
陈江燕
陈燕燕

今天,我们迎来二十四节气中的夏至节气。夏至过后,一年中最热的时候就要到了。对福建而言,此时常常是雨季的尾巴,之后将进入酷热的盛夏。暑热盛、日照强,老福州人常选在此时进行“晒霉”。
天气炎热,养生要注意些什么?今天的《谈天说地》,我们就来聊聊夏至这个节气。

这个夏天 就要“热”着过

夏至后,最热的时候就要到了,此时若一味用“凉”对抗“热”反而伤身;
“热养”有哪些小窍门,来听听专家讲解

夏至日出火 福州宜“晒霉”

夏至这天,太阳直射北回归线,北半球的日照时间达到全年最长。不过,夏至还不是一年中最热的时候。

夏至过后,虽然太阳直射点开始逐渐向南移动,北半球白昼逐渐变短,但由于太阳辐射到地面的热量比地面向空中散发的热量多,气温持续升高,在夏至过后一段时间才会达到顶峰。

民俗专家郑子端说,对

福州人而言,提到夏至这个节气,躲不过一个“热”字。在《福州风土诗》中,还记载有“夏至日出火”“六月天逐犬不出门”等说法,表达的意思都是,福州此时迎来盛夏,天气火热,酷暑难耐。

除了天热,夏至时节的日照也强。郑子端说,每年到此时,福州每家每户都会把过冬的衣服、被褥等拿出来晾晒,避免发霉,俗称“晒霉”,以利于之后继续收藏。

雨季何时结束 它说了算

日照时间长,地面接收到的太阳热量多,地面温度上升,空气对流旺盛,午后至傍晚常易形成雷阵雨。气象专家庄瑶说,这种热雷雨来得快,去得也快,降雨范围小,民间形象地称之为“夏雨隔田坎”或是“夏雨分牛背”等。

说到夏至的雨,还不得不提到雨季。福建雨季的常年平均结束时间在6月27日。夏至的到来,往往意味着雨季也将进入尾

声。2021年雨季始于4月24日,将于何时结束呢?

对此,气候专家苏同华表示,这主要取决于副热带高压位置的变化。受副热带高压控制的地区往往会出现晴热、少雨的天气。每年6月28日前后,副热带高压将会往北移动,来到福建上空,带来持续性的高温天气,这也标志着酷热盛夏的正式到来,雨季或将结束。

夏天要以热制热

6个“热养”小窍门

●多喝热茶,少吃冷饮,可选西洋参、枸杞、麦冬、绿茶,用热水冲泡着喝,可除暑湿;



●洗温水澡,忌冷水冲浴,利于排汗降温、消除疲劳;

●临睡前,热水泡脚;



●不要彻夜开空调,待在空调房时,要备一件长袖衣服或披肩,适当吃点姜;

●多运动,建议在上午10点前、下午4点后慢跑、快步走、打太极、跳绳、跳操等,坚持锻炼30~60分钟,适当晒晒太阳;

●用温水做家务,不仅舒适,还能预防关节炎。

2道药膳 温补阳觅清凉

炎炎夏日,可多吃西红柿、草莓、黄瓜、绿豆、芹菜、莲藕等,还可做一些凉拌菜,如鲜马齿苋、鲜鱼腥草、鲜穿心莲、鲜紫背天葵、鲜薄荷等,清水洗净后,用水焯一下凉拌着吃,清热解暑。

苑医生推荐了一道热粥、一道热茶,适合全家老小夏至养生。

●荷叶茯苓粥

材料:荷叶1张(鲜、干均可),茯苓50克,粳米或小米100克,白糖适量。

做法:先将荷叶煎汤去渣,把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中,同煮为粥,出锅前将白糖入锅。

功效:清热解暑,宁心安神

●薄荷莲心茶

材料:薄荷4克,莲心2克,蜂蜜适量。

做法:将薄荷、莲心置于杯中,用约350毫升沸水冲泡,约5分钟出味,待凉后加蜂蜜调味即可饮用。

功效:控油、清热、提神

唐昊/制图

街头绿化小品 融入阳台庭院

电话亭、秋千现身福州街头绿地;五一广场展示巨型绿雕,搭配向日葵花海

2 海都记者
罗丹凌 包华 文图
石磊磊

秋千、电话亭、自行车、长椅……6月19日,在福州的八一七路上,三处带着阳台庭院绿化景观的园林小品出现在福州最繁华的地段东街口商圈,不少市民争相体验这些小品。

昨日,海都记者从福州市园林中心了解到,为庆祝中国共产党成立100周年,园林大师带着年轻的园林工作者们走上街头,扮靓福州绿地。从本周起,各大节点开始吊装绿雕,在未来的一周时间里,这些园林小品将完成施工。

向日葵花海 衬托红船红旗

6月19日下午,海都记者来到五一广场,园林工人们正在场地内安装两个大型绿雕,正准备着色。从绿塑轮廓上可以看出红船、红旗、波浪等造型。

园林专家表示,这个园林绿雕的设计,主要由中国共产党成立100周年庆祝活动标识、红色帆船等元素构成,背景为迎风飘扬的党旗。

其中,中国共产党成立100周年庆祝活动标识,由党徽、数字“100”、“1921”、“2021”和56根光芒线组成,生动展现中国共产党团结带领中国人民不忘初心、牢记使命、艰苦奋斗的百年光辉历程。

“花卉布置方面,我们会选择金黄色向日葵,搭配一些红色系、花团锦簇的时花,营造热烈积极的氛围。另外在广场中央,还会设立10根花柱,代表中国共产党成立100周年。”园林专家说。



位于安泰中心前的绿化小品

十余处街头小品 可打卡拍照

这几天,福州街头的园林绿化景观,可谓一天一个变化。

海都记者在八一七路津泰路至织缎巷上看到,这里设置了三处小品,除了绿雕外,还种植了八仙花、勋章菊、美人蕉等花卉。市园建公司相关负责人介绍说:“八一七路的园林小品很亲民,园林大师在设计上,要求有互动性和实

用性。这些小品的占地面积不大,可以作为阳台庭院绿化样板,提供给市民参考。”

在白马河公园,则以彩虹、党旗为主景,搭配一品红、三角梅等花卉,在满园绿意中,带来热情洋溢的色彩和氛围,不少市民纷纷在这里合影留念。

据福州市园林中心方面透露,他们和市总工会一起举办氛围布置示范性劳动竞赛专场活动,组织专家对市区十多处园林小品进行评比,并对优胜者进行奖励。

今日榕或有较强降雨

25日至27日,中考期间将多雷雨

海都讯(记者 马俊杰)受偏南气流的影响,我省21日至22日全省范围将有一个雨势逐渐增强过程,今明两天,大雨到暴雨的范围,将从我省中北部的部分县市向中南部地区移动。其余大部地区均有雷雨,并伴有强对流天气。

21日,福州将迎接较强的降雨过程,气温也将下降,尤其是22、23日最高气温将会回落至30℃以下,早晚气温也

应声而降。本轮较强降水过程将集中在21、22日。21日全市多云到阴有大雨,部分乡镇暴雨。到了22日雨势增强,全市阴有大雨,部分县市暴雨,局部大暴雨。23日降雨明显减弱,天气又将开始转好。

福州气象台20日发布福州中考天气专题预报,25日至27日中考期间,福州多雷雨天气。考生应注意防范雷雨天气对出行的不利影响。

福州市区 今起三天天气	21日	大雨	24℃~30℃
	22日	暴雨转小雨	23℃~26℃
	23日	多云	23℃~28℃