



今日入伏 福州最高温或达38℃

今年的三伏将持续至8月19日,共计40天;暑热来势汹汹,专家推荐“去火”小妙招

■海都记者 陈江燕 陈燕燕

俗话说“热在三伏”,一年中最热的三伏天,从今天正式开始。“伏天”是我国对炎热季节的一种称法,“伏”指的是阴气受阳气所迫,藏伏在地下意思。“三伏”是初伏、中伏和末伏的总称,根据传统历法计算规律,有时是30天,有时是40天。

“三伏天”作为一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子,民间流传有“三伏天,热成狗”这样的谚语。今年刚进头伏,高温就要来个“下马威”,预计今天全省大部地区最高气温都在35℃以上,福州市区最高气温或将达38℃。热意扑面而来,气象部门提醒,防暑降温不能忘。

头伏10天 先蒸后烤

今年的三伏,延续了去年一样的“加长版”,从7月11日开始,到8月19日结束,历时40天。其中,头伏从7月11日开始持续至7月20日,共10天。

根据省气候中心数据,今年头伏期间的天气,可以用“赴汤蹈火”四个字来概括。首先,14—16日,我省预计将迎来一轮降水过程;16—18日,

可能出现一轮高温天气过程。此外,7月中旬后期,还可能有台风影响或登陆我省,公众需注意做好防范。

前“蒸”后“烤”,总之,躲不过一个“热”字。今天全省开启“烧烤”模式,大部地区最高气温在35℃以上,天气以晴热为主。走在大街上,热意会扑面而来。福州市区最

高温也将在37℃上下徘徊,天气晴到多云,午后局部有阵雨或雷阵雨洒落。

到了下周,随着雨水逐渐铺展开来,福州气温虽有所下滑,但空气湿度增大后,湿热的体感也将随之而来。

气象部门提醒大伙,近期出门可随身带把晴雨伞,遮阳又挡雨。

中暑高发 注意“去火”

三伏天,为啥这么热?对此,气象专家杨林解释说,入伏后,地表湿度变大,每天吸收的热量多,散发的热量少,地表层的热量累积下来,一天比一天热。等地面累积的热量达到最高值,一年中最热的时候就到了。另外,夏

季雨水多,空气湿度大,水的热容量比空气要大得多,这也是三伏天气闷热的重要原因。

暑热来势汹汹,进入三伏天后,中暑也进入高发期。对此,气象部门提醒,市民外出时一定要全副武装,备好防晒衣、防晒

帽、遮阳伞、墨镜等。同时,需要注意的是,躲避阳光未必躲得过中暑。不要以为只有在烈日下劳作才可能中暑,在高温且通风效果不好的环境下呆久了,也可能“中招”。因此,在温度较高的环境中,保持通风尤为重要。

夏天吃藕 清热安神

入伏之后,炎热的天气很容易导致我们每一个人容易上火,出现烦躁、焦虑、失眠、便秘等症状。因此,“去火”是夏日养生的必备功课。市民平时可多食用些时令的瓜果蔬菜和“去火”的食物,例如绿豆、苦瓜、丝瓜、青菜等。苦瓜等凉性食物,食用时可佐以葱姜蒜、香菜、韭菜等辛温之物。

此外,夏天是吃藕、黄鳝的好时节。福建中医药大学国医堂门诊医生苑述刚说,吃藕可清热、养血、除烦、安神,藕的做法很多,可凉拌、煲汤、慢炖、清炒,尤其是凉拌,能保留独有的清香和营养,爽口解腻,促进食欲。而鳝鱼性味甘温,可补益气血、养肝肾、除风湿、强筋骨,有冬病夏治的作用。他推荐了两道时令菜,适合全家老小。



杰清制图

凉拌糖醋藕

配料:莲藕、葱、香菜、糖、醋、酱油、麻油。

做法:莲藕洗净、去皮、切薄片,入开水锅焯烫15~30秒后捞出,浸入凉水冷却,随后捞出沥干。葱、香菜洗净、切小段,放在藕上,调入糖、醋、酱油、麻油,搅拌均匀即可。

红烧鳝段

配料:鳝段、青椒、红椒、葱姜蒜、料酒、糖、酱油、味精。

做法:鳝段洗净切段,葱切段、姜切丝、蒜拍碎,青红椒切段。热锅放油,放入葱姜蒜翻炒,倒入鳝段翻炒,放入适量料酒、糖、酱油,翻炒至上色,加水没过鳝段。10分钟后放入青红椒,翻炒1分钟,加入适量味精,翻炒两下即可出锅。

福州市区今起三天天气

11日	晴	26℃~38℃
12日	晴	27℃~37℃
13日	晴转多云	26℃~36℃

省老年医院在建大楼起火

海都讯(记者 包华) 昨日上午9时许,多位福州市民通过“智慧海都”APP发来照片和视频,称北二环中路旁的福建省老年医院在建大楼,顶楼冒出滚滚黑烟,有车友在琴亭高架桥上也看见了。

昨日10点,记者闻讯赶到事发工地时,现场已不见明火,工地大门紧闭。该项目是福建省老年医院病房楼、门诊综合楼建设项目(二期),施工单位是福建泷澄建设集团有限公司。

在该项目员工通道,记者询问值班室的一名工作人员,据他介绍,火很快就被控制了,没有人员受伤。记者在现场看到,在建大楼外的电梯,仍在上下不停地运作。

由于不被允许进入工地,记者用无人机升到高空探见,在建大楼楼顶靠马路一侧,有一处面积约二三十平方米烧过的痕迹,两名工人正在进行清理。



昨日上午9时许,省老年医院在建大楼顶楼突然冒出滚滚浓烟

(海都读者供图)

记者走访了工地对面的一家便利店。店里一名12岁女孩说,上午9点多,她独自一人帮忙看店,就看见对面楼顶突然冒出黑色烟柱,消防车很快赶到现场,一会儿工夫,烟就没了。

□“‘空袭’行人 ‘芒果烦恼’如何破解?”追踪

天降芒果引关注 部门派人摘除

园林中心将会陆续对市区内树上的芒果进行摘除,解决市民“头顶之忧”

海都讯(记者 郑旭江 宛秋 文/图) 7月9日,本报刊发了《“空袭”行人 “芒果烦恼”如何破解?》一文(详见本报7月9日A06版),引发市民关注,有些读者在评论区留言说“开车刚好被砸到,‘砰’的一大响,太吓人了”。

昨日,记者从福州市园林中心获悉,该中心已组织园林工人,前往各处以芒果树为行道树的路段,摘除已经成熟的芒果,解决市民“后顾之忧”。园林中心表示,福州采用芒果树为行道树已有十几年,芒果成熟掉落属自然规律,希望市民能够对此保持包容。

昨日上午,记者来到仓山区六一南路与大坪路附近,看到6名工人被分为两组,两个人拿着工具敲打芒果树的树枝,让芒



仓山区六一南路与大坪路附近,园林中心工作人员正在摘除芒果

果自然掉落,其余的工人则在树下,撑起一块大麻布,接住掉落的芒果,并将散落在外的芒果及时进行处理。

现场的园林工人告诉记者,这种清理方法相比于以往用云梯采摘的方式会快很多,也便于操作。

园林中心相关负责人告诉记者,前些年,园林部门也曾多次组织过工人对福州各路段的芒果树进行采摘,但由于过去采用梯子的方式,由工人一个一个进行采摘,清理完一棵树至少需要半小时,时常发生园林工人中暑的情

况。“如今采用这种打树枝的方法会快一些,而且只需清理一次,就可以解决后顾之忧。”

上述负责人表示,此次修剪主要围绕老城区的主干道进行,接下来还将陆续对华林路、六一路等其他路段的芒果树进行修剪。