



# “烟花”逼近 台风预警升级

## 最强可达强台风或超强台风级,预计25日在闽浙一带沿海登陆;气象部门提醒,当前正值汛期,防台备汛丝毫不能松懈

海都讯(记者 陈江燕) 河南特大暴雨牵动人心,海上台风也不让人放心。当前正值汛期和台风高发季,防台备汛工作丝毫不能松懈。昨日下午2时,台风“烟花”中心位于台湾宜兰县偏东方向约560公里的洋面上(北纬24.3度,东经127.2度),中心附近最大风力14级(42米/秒,强台风级)。昨日16时,省气象台发布台风警报,并将台风预警提升为III级。

预计,台风“烟花”将以每小时10公里左右的速度向偏西方向移动,强度逐渐加强,最强可达强台风或超强台风级(15~16级),将于25日在闽浙一带沿海登陆(台风或强台风级,12~14级)。

受台风“烟花”影响,我省外海渔场风力逐渐增大。气象专家提醒,相关部门需积极做好防御台风各项准备工作,在台风影响区域的船只注意及时回港避风,沿海养殖区、港口和滨海工程设施需提前加固,防范强风和巨浪危害。此外,台风“烟花”移动路径复杂,存在不确定性,大家应及时关注台风最新动向。

台风带来大风天气,沿海地区雨水渐多。受台风“烟花”外围云系影响,今明两天,我省沿海地区雨势将逐渐加强。今天,沿海地区多云到阴有阵雨或雷阵雨。明天,沿海地区有中雨,部分大雨,局部暴雨,内陆地区部分有阵雨或雷阵雨。

## “头顶杀手”都搬走没?

台风将至,记者走访部分小区,发现空中隐患仍然存在,社区物业正在排查整改



主,正在搬离阳台的花盆  
龙峰新村四号楼业

海都讯(记者 毛朝青 见习记者 黄晓玲 文/图) 进入台风季,居民放在窗台、阳台、露台的花盆等容易坠落的物品,都有可能成为“头顶杀手”。昨日上午,记者走访福州鼓楼区部分小区,发现仍然存在不少此类隐患,而社区和小区物业正在进行排查。

在龙峰新村,记者发现有不少居民将花盆放置在阳台外,没有任何防护措施。龙峰新村物业中心廖经理正在现场督促业主将花盆、晒衣架等容易坠落、受损的物品移入室内。廖经理表示,这两天,他们已经通过社区业主微信群、广播等方式告知业主防御台风注意事项,并加强值班值守,及时向社区居民发布台风消息。

正在龙峰新村巡查的龙峰社区曾主任表示,花盆应该放在固定的槽口里,但不少业主都是随意放置。本次台风来临前,社区和物业工作人员在挨家挨户排查此类隐患,避免高空坠物

造成事故。在屏东城小区,居民林女士告诉记者,三号楼六层住户的阳台上,悬挂着一张可折叠的木桌子,仅用几根绳子捆绑固定在护栏外。楼下人来人往,十分危险,即便没有台风也让人害怕。记者看到,该户阳台上还悬挂着3个花盆,虽有花盆架兜着,也存在安全隐患。同时,记者还在一号楼、四号楼发现有部分居民悬空挂着花盆等易坠落物品。小区物业王经理表示,此次防台风注意事项,已于前一日告知小区居民,昨日在排查、整改存在安全隐患的地方。

随后,记者又来到北江新村。该小区居民陈女士告诉记者,五号楼五楼的过道处有两个斜架着的木梯子,大部分悬空在外,风吹日晒,一旦木头腐烂掉落,后果不堪设想。在隔壁三号楼还有四个花盆放在楼道护栏处,也存在安全隐患。该小区物业经理周先生表示,目前正在排查整改,加强台风防御工作。

N海都记者  
陈江燕 陈燕燕

俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”。今天是二十四节气中的大暑,这是传统意义上夏季的最后一个节气,也是一年中最热的时候,又被称为“夏天中的夏天”。大暑节气期间,福建天气酷热难耐,且为台风盛期。随着今年第6号台风“烟花”逐渐靠近,我省沿海地区雨水渐多。但受台风外围下沉气流影响,这两天,我省部分地区最高气温将升至37℃~38℃之间。天气高温高湿,专家提醒,此时养生要讲究“清”和“静”,注意祛湿祛暑。

今天的《谈天说地》,我们来聊聊大暑这个节气。

## 大暑至 夏正浓

### 今日大暑,进入“夏天中的夏天”,专家传授养生妙招

### 台风送来雨水 大暑“上蒸下煮”

“大者,乃炎热之极也。”大暑是反映温度变化的节令,是一年中气温最高、天气最热的时候。古时候没有数据化的温度概念,在气象记录中,常用大热如焚、热如熏灼、墙壁如炙等比喻手法来形容大暑节气的炎热。

大暑节气如此炎热,是因为自入夏以来,地面上白天从太阳光中吸收的热量多于夜间放散的热量,热量不断积累,到大暑期间,所积累的热量达到了顶峰,所以天气似火烧。

除了热,还很湿。据省气候中心统计数据,大暑节气期间,雨水将明显增多,但高温不减,有的年份极端气温还会更高,“蒸煮模式”将全面开启。

就目前而言,据省气象台预测,随着台风“烟花”不断靠近闽浙沿海,受其外围云系影响,我省沿海地区雨水渐多。今天,沿海地区多云到阴有阵雨或雷阵雨,宁德的部分有中雨;明天,沿海地区部分中到大雨,宁德的局部有暴雨。气温方面,受台风外围下沉增温影响,今天,南平中南部、三明中东部、福州西部局部、宁德中部局部将迎来高温,城区最高气温可达37℃~38℃。高温伴上高湿,体感会较为闷热,市民要注意做好防暑。

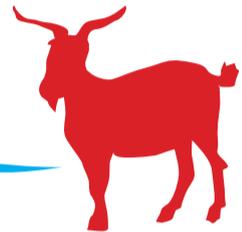
### 大暑养生 讲究“清”“静”

俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”。福建中医药大学国医堂门诊的苑述刚医生提醒,大暑养生重在“清”字,饮食要清淡、清洁,在机体“清热”的前提下进行“清补”,多喝水常食粥,祛除暑热待秋来。

“清补”首先要祛湿,可吃些清淡、易消化的食物。同时,大暑气温较高,人体新陈代谢增快,能量消耗大,蛋白质的供应必须酌量增加,每日摄入量应在100~120克为宜。植物蛋白可从豆制品中获得,动物蛋白除了奶制品外,还应适当吃点肉。夏季的肉食以鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、鸽肉等作为首选。高温天,食物易变质,会引起腹泻、胃肠道紊乱,大伙要讲究饮食卫生,不喝生水,不吃生食,开启过的饮料、食品,记得密封、冷藏。

此外,大暑养生讲究“静”字,夏季应晚睡早起,适当午睡,少动多静。锻炼宜选择清晨或傍晚,可选择散步、瑜伽、八段锦、太极拳等,以微微出汗为度。户外运动时,要选择透气衣物,打伞、戴遮阳帽,最好随身携带藿香正气水、仁丹、清凉油等药品。

酷暑多雨,暑湿之气体容易乘虚而入,且暑气逼人,人们容易心烦意乱、无精打采,应注意自我调节,闲暇时可练字作画、听歌阅读、品茶赏花,才能达到“心静自然凉”的境界。



### 大暑进补 少不了羊肉汤

大暑时节,很多人感觉口渴身热、心烦气躁、食欲下降,苑医生建议大伙多喝水常食粥,多吃新鲜瓜果,如冬瓜、丝瓜、苦瓜、黄瓜,还可多吃山药、莲藕、玉米、蜂蜜、木耳、百合粥、菊花粥、绿豆薏仁粥等,益气养阴,增强体质。他推荐了一道药膳、一道茶饮,适合大多数人群。

#### 大暑羊肉汤

**材料:**羊肉500克,白芷、陈皮、草果、桂皮、香叶、当归、肉蔻、砂仁、丁香、草寇、八角、胡椒、花椒、辣椒适量。

**做法:**先将羊肉放入开水中焯水捞出,在锅中加入足够的水,加入适量白芷、陈皮、草果、桂皮、香叶、当归、肉蔻、砂仁、丁香、草寇、八角、胡椒、花椒、辣椒等中草药调味品,再放入羊肉,大火煮开后转中小火,焖煮一个半小时,将羊肉捞出切块,再倒入沸腾的羊肉汤,撒入葱花、香菜末等。

**功效:**温补肾阳、化滞益气、理气化痰。适合绝大多数健康者及偏寒体质的人群,体质偏热的人应适量少吃或不吃。

#### 荷叶决明茶

**材料:**荷叶3克、炒决明子6克、玫瑰花3朵

**做法:**用开水冲泡即可。  
**功效:**具有清暑利湿、治水气浮肿、生发清肠的功效。适合运动量少、伏案久坐及有脱发困扰的人群夏季清暑饮用,脾胃虚弱的人群不可过饮。

38℃



#### 福州市区今起三天天气

22日 多云 26℃~36℃  
23日 小雨 27℃~35℃  
24日 小雨 28℃~35℃