

# 小雨凉夜迎秋分

陈燕燕 新华社记者 田米 新京

今日3时21分,将迎来“秋分”节气。作为古人最早确立的节气之一,这一天,阳光直射赤道,不但等分了昼夜,而且平分了秋季,故名“秋分”。此时节,昼夜温差加大,虽然泉州未来两天高温还保持在32℃~33℃左右,但一场秋雨一场凉的天气反转随时可能上演。天气转凉且越发干燥,容易引“火”上身,如何养生保健?且来听听养生专家的建议。

## 秋燥伤身 要学会“灭火”

随着“秋分”的到来,天气转凉且越发干燥,容易引“火”上身,公众如何养生保健?福建中医药大学国医堂苑述刚医生说,入秋后,大伙有针对性地“灭火”,才能调养好身体。

有“心火”的人往往表现为低热、心烦、盗汗、口干、失眠,可喝一些苦瓜汤、莲子粥、陈皮水等,还可按揉劳官穴、少府穴,每日2次,每次10分钟。

肝火旺盛的人,可能脾气暴躁、口干口苦、做梦多,可喝菊花茶、蒲公英茶或桑叶茶;眼睛干涩、关节肢体僵硬,活动不灵活,指甲干枯可吃桑葚、枸杞,滋补肝肾。降肝火的关键在于制怒,入秋后不要大喜大悲,注意休息,保持心情舒畅。

肺火旺表现为干咳少痰或呕吐黄痰、口燥咽干、咽喉肿痛、尿黄等症状。按迎香穴可清咽利喉、清肺泻火;搓鱼际穴有助缓解肺火引起的感冒、咳嗽、咽喉干痛、大便干燥等症。平时还可吃沙参粥、百合绿豆汤、冰糖梨水等,多吃梨、罗汉果、枇杷、甘蔗、银耳、萝卜等。

嗜酒、嗜食辛辣等饮食不当引起的火气,中医称为胃火。判断胃火最简单的3个标志就是口臭、胃酸、便秘,有其中一个,说明胃火已悄悄伤身了。平日可多用指端按压内庭穴,以有酸胀感为宜,每侧1分钟,每天坚持按摩数次,还可饮用鲜萝卜汁。

泉州市区天气预报  
23日 小雨 26℃~33℃  
24日 小雨 25℃~32℃

厦门市天气预报  
23日 阴 26℃~33℃  
24日 多云 26℃~33℃

漳州市天气预报  
23日 小雨 25℃~33℃  
24日 小雨 25℃~35℃

## 天气反转随时可能上演

每年9月22日、23日或24日,太阳到达黄经180度时,为“秋分”节气的开始。“秋分”一到,标志着我国绝大部分地区正式进入凉爽的秋季,昼夜夜长、凉意日浓,再加上南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇,会产生一次次的降水过程,气温也随之下降,正所谓“一场秋雨一场寒”。

气象部门预计,受偏东气流的影响,我省天气基本还是早间多云,午后雷阵雨的状态。昨天夜间到今天,泉州市山区仍多阵雨或雷阵雨天气,降水时可能伴有雷雨大风、短时强降水等强对流天气。泉州未来两天,高温还保持在32℃~33℃左右,但夜里最低温在二十五摄氏度,昼夜温差大。

虽然近期温度依旧高,但终究是过了八月十五,高温虽似虎,毕竟也姓“秋”,一场秋雨一场凉的天气反转随时可能上演。

## 4000年前就有秋分立蛋传统

在秋分这天立蛋,也是我国民俗中与节气相扣的游戏之一,早在4000年前就有了秋分立蛋的传统,据史料记载,秋分立蛋是庆祝秋天的来临。而鸡蛋可以竖立起来,物理老师从科学角度给出的解答是,因为鸡蛋蛋黄重心下沉,才会比较容易“站立”起来。

想要竖立鸡蛋,还需要注意三个要点,第一是要挑选一头大一头小的鸡蛋,这样的鸡蛋重心比较低。第二则是要在鸡蛋上寻找支撑面。第三是放置鸡蛋的手要尽量稳,这可以让蛋黄慢慢沉淀到鸡蛋下部,重心就能足够低,使鸡蛋保持平衡。

现在,竖鸡蛋已演变成了一个趣味游戏,大家不妨趁着秋分这天,拿一个鸡蛋,测试一下是否今日更容易竖起来,也来凑一凑这秋分之日的热闹。

# 分类信息

厦漳热线:13799377276

广告热线:泉州 0595-22567990  
13850753316

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

### 公告栏

### 公告栏

### 公告栏

### 公告栏

### 遗失声明

### 防水补漏

**遗失声明**  
厦门荣发贸易有限公司不慎遗失公章、财务章各一枚,声明作废。  
将乐县煤炭工业公司遗失“将乐县煤炭工业公司”公章一枚,声明作废。  
将乐县燃料公司遗失“将乐县燃料公司”公章一枚,声明作废。  
邵武市下沙镇陈兰英小炒店遗失邵武市市场监督管理局2018年6月22日核发的食品经营许可证正本,编号JY23507810031118声明作废。  
长泰县行理行保健店遗失长泰县市场监督管理局2018-07-02核发的食品经营许可证正本,编号JY13506250023658,声明作废。  
何日聪遗失福建增值税普通发票,发票代码3500163350,发票号码20209296,声明作废。  
漳浦县官浔镇溪坂饭店遗失漳浦县市场监督管理局2017年06月15日核发的食品经营许可证正本,编号:JY23506230023779声明作废。

叶嘉祺遗失保障卡,卡号:33040219990224121X,声明作废。  
莆田市涵江区开元汽车运输服务有限公司遗失车牌号闽B2599挂的车辆营运证,证号350303013927,声明作废。  
莆田市涵江区开元汽车运输服务有限公司遗失车牌号闽B26010的车辆营运证,证号350303014152,声明作废。  
莆田市涵江区开元汽车运输服务有限公司遗失车牌号闽B26501的车辆营运证,证号350303014385,声明作废。  
平和县地球眼镜商行遗失平和县工商行政管理局2018年6月1日核发的营业执照副本,统一社会信用代码92350628MA31R8FU3Q,声明作废。  
陈聪海,遗失海洋渔业职务船员证书(二级船副兼三级轮机长),编号35062619840506XX07,登报声明作废。  
厦门市久余餐饮管理有限公司遗失财务章、法人章各一枚,声明作废。

**减资公告**  
经公司股东会决议,厦门中盈泰投资管理有限公司(统一社会信用代码91350200MA2XP0Q53R;法定代表人:蔡梅红),决定将公司注册资本由1000万元人民币减至82万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:象屿路97号厦门国际航运中心D栋8层03单元A之五。  
厦门中盈泰投资管理有限公司  
**减资公告**  
经公司股东会决议,厦门轩成贸易有限公司(统一社会信用代码9135020056842181XN;法定代表人:王思杰),决定将公司注册资本由1500万元人民币减至100万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:象屿路97号厦门国际航运中心D栋10层16B单元。  
厦门轩成贸易有限公司

**减资公告**  
经公司股东会决议,耀邦(厦门)投资有限公司(统一社会信用代码91350200M0000PGB0F;法定代表人:陈阳散),决定将公司注册资本由1000万元人民币减至500万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:象兴四路22号象屿大厦12C单元之五。  
耀邦(厦门)投资有限公司  
长泰县海辉水暖配件店遗失长泰县工商行政管理局2018-06-13核发的营业执照副本,统一社会信用代码92350625MA30TJKC8H声明作废。  
**遗失声明**  
泉州捷越鞋服有限公司于2021年05月01日不慎遗失圆型橡胶质公章一枚,声明作废。  
泉州捷越鞋服有限公司于2021年05月01日不慎遗失圆型橡胶质财务专用章一枚,声明作废。

云霄县下河乡吴小森遗失残疾人证,列:35062219721209301141,声明作废。  
泉州市鲤城区嘉伦商贸有限公司不慎遗失财务章一枚,声明作废。  
惠安县肖惠琴餐饮店不慎遗失惠安县食品药品监督管理局于2021年05月31日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23505210142762,现声明作废。  
晋江市池店镇好感饮品店,社会信用代码:92350582MA34LA5T7U,遗失晋江市市场监督管理局于2020年09月16日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23505820505714,现声明该食品经营许可证副本作废。  
**租厂房,找中熙产业园**  
50万m<sup>2</sup>全新精装标准厂房、公寓灵活选择,可分租。  
招租热线:0595-27551111  
地址:泉州台商投资区滨湖南路与海张路交汇处(离高速出口约2公里)

雨虹防水堵漏公司 13044545588  
**遗失声明**  
泉州市晋航餐饮管理有限公司不慎遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。  
泉州好播投资合伙企业(有限合伙)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。  
晋江市青阳永强便利店不慎遗失晋江市市场监督管理局于2018年8月15日核发的食品经营许可证副本,社会信用代码:92350582MA320HA98C,许可证编号:JY13505820235983,现声明作废。