

寒露至
秋意浓

寒露过后,冷空气活动频繁,昼夜温差加大,大家要注意保暖、保“四通”

N海都记者
陈江燕 陈燕燕
马俊杰 文/图

“袅袅凉风动,凄凄寒露零。”今天,我们迎来了寒露节气,意味着时节已是深秋。这之后,冷空气活动开始频繁,天气渐转凉。
今年寒露,福建有雨水相伴,受弱冷空气扩散影响,气温也有所下滑,尤其是内陆地区昼夜温差较大。今天的《谈天说地》,我们就来聊聊寒露这个节气。

夜凉白天热 雷雨打游击

寒露时节,福建的气候特点为夜凉白天热,平均气温在21℃~23.5℃。寒露到来后,昼渐短,夜渐长,日照减少,寒气渐生,昼夜温差不断拉大,因此早晚会感到丝丝寒意。受弱冷空气扩散影响,今天,全省大部地区最高

气温在30℃~35℃,内陆地区最低气温多在19℃~22℃,沿海地区则在24℃~26℃。

老福州人间常流传着一句话,叫做“白露身不露,寒露不露脚”,告诉大家寒露过后要及时添衣,注意保暖,以防寒气侵入体内,尤其是脚

部,也要照顾到,可以穿些保暖性能好的鞋袜。

除了降温,雨水也赶在寒露前后开始发力了。预计今天,全省大部地区都有阵雨或雷阵雨,明显的降雨将出现在沿海地区,出门记得带好雨具。

入秋防凉护心肺 养生重在保“四通”

入秋后,天气转凉,不少人浑身不通畅。对此,福建中医药大学国医堂医生苑述刚说,人体健康离不开“四通”——呼吸通畅、二便通畅、皮肤通畅、气血通畅。寒露过后,养生重在保“四通”。
清肺可保持呼吸通畅,最简单、有效的方法是大笑,还可多做扩胸运动,每日艾灸肺俞穴、合谷穴、侠白穴,

每穴5分钟。

清肠可保二便通畅,平时,大伙可由下向上敲打大肠经,一条手臂敲打10分钟。排便不畅时,可艾灸神阙穴和天枢穴。

养血可保持皮肤通畅,平时可艾灸行间、大敦、三阴交这三大养肝穴,把肝养好了,皮肤自然光滑润泽。

通经可保气血通畅,大

伙应早睡早起,坚持运动,如跳舞、太极拳、散步、慢跑等,每天晒半小时到一小时太阳,也可登高望远。每晚睡前泡脚,并揉搓双耳,还可将双手搓热,顺时针绕脐揉腹36次。

此外,寒露过后,风寒感冒的患者明显增加,苑医生建议,大伙喝点葱白姜片粥,可预防感冒。

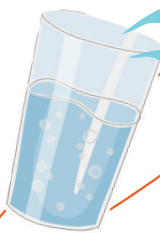


云隙中透出的天空,格外蔚蓝

小贴士

水喝多一点
吃得润一点

寒露过后,愈发干燥,大伙要水喝多一点,吃得润一点,如百合、银耳、淮山、秋梨、莲藕等。苑医生推荐了一道茶饮、一道热汤,适合全家老小一起养生。



萝卜茶

食材:白萝卜100克、茶叶5克、食盐少量。

做法:将白萝卜洗净切片煮烂,略加食盐调味;将茶叶冲泡5分钟后,倒入萝卜汁内服用。每天两次,不拘时限。

功效:清热化痰、理气开胃,适合咳嗽痰多、纳食不香的人群。

莲藕木耳排骨汤



食材:莲藕100克,木耳100克,排骨500克,葱、姜等调味品适量。

做法:莲藕洗净切片,木耳泡发切碎,排骨洗净切块并用开水氽烫过;在排骨中加入水、莲藕、木耳,慢火熬炖约20分钟,加入葱丝、姜丝及其他调味料。

功效:润燥护肺,对秋冬季干燥引起的上火有很好的食疗效果,可补虚养身、提高免疫力。

福州市区
今起三天天气

8日	小雨	25℃~30℃
9日	阴转小雨	25℃~31℃
10日	多云转小雨	25℃~32℃

丰年有庆,仓山好货

仓山区第三届丰收节活动昨日在三江口生态公园举行,让市民亲身体验仓山非遗精品和乡村好产品的品质

N海都记者
唐明亮

汤先增 包华文 图

又是一个迷人的金秋,又是一个盛满收获的季节。

10月7日上午,由中共仓山区委文明办、仓山区文化体育和旅游局、仓山区旅游事业发展中心、福州市园林中心、福州市城建总集团有限公司、仓山区融媒体中心、仓山区商务局、仓山区农业农村局主办,仓山区非物质文化遗产保护中心、仓山区文化馆、福州评话伡艺传习所承办的仓山区第三届丰收节活动在三江口生态公园如期举行。

当丰收节与网红公园“相遇”,非遗文化与农业文化碰撞,会擦出什么样的火花?昨日,记者前往三江口生态公园进行探访。

市民可亲身体验非遗精品和乡村好产品

9月30日,由福州市城建总集团打造的新地标公园——三江口生态公园正式开园迎客,为市民、游客揭开了福州“最美滨江景观带”的面纱。园内按“三区八福”精心打造,以“福文化”为特色,依照保生态、通廊道、显文化、聚活力、创意境、塑网红理念,打造出海峡文化艺术中心、船厂旧址、滨河沙滩、福娃天地、阳光草场等十大网红打卡景点。国庆期间,吸引了众多游客前往打卡,成为名副其实的网红公园。
当天上午,活动在园内船厂旧址附近启动,一开始

一场主题为“七遛八遛,不离福州”的福州特色曲艺表演,便把参与活动的市民带入了福州味浓郁的氛围之中。在文艺演出场地的正对面,主办方还布置了一处好货推介台,邀请仓山区各非遗精品企业、农业好产品企业等现场推介自己的商品。

传统软木画、百饼园传统糕点、茉莉花茶、传统手工油纸伞、传统工艺汉服、赛园橄榄、隆福记福州传统小吃、海欣鱼丸等一系列仓山好货琳琅满目,让市民亲身体验仓山非遗精品和乡村好产品的品质。
与此同时,场地两侧同

期举行了仓山区非遗图片展和陈靖姑民俗文化展,现场展示了仓山区根植于乡土文化底蕴和历史文化底蕴的非遗项目传承成果和保护成绩。而陈靖姑民俗文化展,更是凸显了发源于仓山的重要非遗文化瑰宝国家级非遗陈靖姑信俗的文化渊源和传承,让现场市民亲身感受陈靖姑文化,加深对仓山的文化认识。

活动间隙,现场还通过非遗知识互动问答的方式,让市民参与其中,并送上精美的仓山区非遗文创纪念品,提升活动参与度和互动性。



伡艺表演吸引了众多市民

线上线下结合,传递丰收季的美好祝愿

值得一提的是,本次活动,还通过网络全程直播,在网络平台吸引更多市民全程参与,足不出户,感受非遗精品与仓山好货,更好地凸显了活动的效果。

据了解,本次活动旨在更好地展现仓山区农业文化底蕴,扩大农业文化对外展示平台和空间,提

升服务三农的工作品质,促进仓山区乡村好货的销售和推广,推介仓山区特色的非遗精品和乡村好产品。

据仓山区有关工作人员介绍,本次活动是仓山区依托仓山区非遗文化底蕴和“丰收节”元素举办的一场非遗精品特色好货推介活动,通过网络

平台和线下活动相结合的方式提升活动影响力,带来仓山区丰收时节的喜气,传递丰收季节的美好祝愿。更通过同步销售,展现琳琅满目的仓山区非遗精品和农业产品,拉近了普通市民与非遗文化及农业文化之间的距离,让活动萦绕在美好幸福的节日氛围中。