

寒露至 秋意浓



云隙中透出的天空，格外蔚蓝

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 田米 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，因此早晚会上感到丝丝寒意。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，

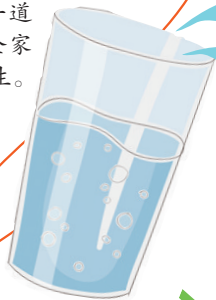
大伙应早睡早起，坚持运动，如跳舞、太极拳、散步、慢跑等，每天晒半小时到一小时太阳，也可登高望远。每晚睡前泡脚，并搓揉双耳，还可将双手搓热，顺时针绕脐揉腹36次。

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。

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。

泉州市区天气预报

8日 多云 25℃~31℃
9日 多云 26℃~31℃

厦门市天气预报

8日 多云 26℃~32℃
9日 多云 26℃~32℃

漳州市天气预报

8日 小雨 25℃~33℃
9日 多云 26℃~32℃

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

清算公告

厦门佐臣贸易有限公司(统一社会信用代码:913502030511673295),因公司股东会决议解散,现已成立清算组,请各债权人自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人:陈小文,联系电话:5288504,地址:厦门市湖里区江顺里68号202室
厦门佐臣贸易有限公司清算组

公告栏

清算公告

根据《公司法》和公司章程及有关法律法规的规定,经宁德中通孚会计师事务所有限责任公司2021年9月30日的成员大会决议解散,现已成立清算组进入清算阶段,请有关债权人自接到公司通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,提交有关证明材料到本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。特此公告!联系人:何秀平,联系电话:13850362930,地址:宁德市万安东路金港名都B区14栋4层。宁德中通孚会计师事务所有限责任公司清算组,组长:洪善康2021年10月8日

遗失声明

本人赖晓娟遗失福州大学学位证书一本,编号1038642008000626,现声明作废。

遗失声明

久思(厦门)教育科技有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

公告栏

减资公告

经公司股东决定,厦门市智恺骏日用品有限公司(统一社会信用代码:91350203MA33DUNY29;法定代表人:林玉香)决定将公司注册资本由100万元人民币减至10万元人民币,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:厦门市湖里区马垄路11号第二层225室
厦门市智恺骏日用品有限公司

遗失声明

厦门市鲁冰影视文化工作室不慎遗失公章、法人章各一枚,现声明作废。厦门市腾星贸易有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。长泰县美叶饭店遗失长泰县食品药品监督管理局2016-11-23核发的食品经营许可证副本,编号JY23506250004618,声明作废。厦门诺登贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

公告栏

龙岩市新罗区向日葵培训学校有限公司债权债务公告

我校将进行注销,请与我校有未结清的债权、债务关系的单位和个人自公告之日起四十五日内进行登记确认。特此公告!联系人:吕二金,联系电话:187601853391联系地址:福建省龙岩市新罗区西陂街道华莲社区龙腾中路469号商场302-1D
龙岩市新罗区向日葵培训学校有限公司
2021年10月8日

2021年10月8日

遗失声明

厦门小际遇文化传媒有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。厦门捕影寻声科技有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

公告栏

龙岩市新罗区知有培训学校有限公司债权债务公告
我校将进行注销,请与我校有未结清的债权、债务关系的单位和个人自公告之日起四十五日内进行登记确认。特此公告!联系人:吕二金,联系电话:187601853391联系地址:福建省龙岩市新罗区西陂街道华莲社区龙腾中路469号商场302-1D
龙岩市新罗区知有培训学校有限公司
2021年10月8日

防水补漏

雨虹防水堵漏公司 13044545588

遗失声明

泉州市洛江博比百货有限公司(统一社会信用代码:91350504MA33B0PR5E)不慎遗失橡胶材质圆形的公章一枚,现声明作废。

福建省泉州市苏美瑜于2021年9月17日遗失2018年签发的二代身份证列350582199103262082号,现声明:自该证遗失当日起,一切与之相关的行为以及由此造成的法律责任或经济损失本人概不负责!

租厂房,找中熙产业园

50万m²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)