



■海都记者 陈江燕 陈燕燕  
罗丹凌 毛朝青 马俊杰 文/图

今日霜降,这是传统意义上秋季的最后一个节气。霜降过后,天气渐寒,初霜出现,昼夜温差变化较大。目前,冷空气余威仍在,福州市区最高气温在“1”字头。当冷雨席卷榕城,“拒霜花”却在风雨中傲然绽放,或粉或白,煞是可爱。霜降如何养生?“拒霜花”是什么花?今天的《谈天说地》,我们就来聊聊霜降这个节气。

# 霜降碧天静 拒霜迎风开



金山公园的芙蓉花

## 进补

宜进食温热之品

重在肺、胃、腿

霜降过后,秋寒逐渐显现,雨水变得稀少,秋燥明显。由于晴天增多,空气湿度较小,大气透明度增大,人们常用“秋高气爽”“天高云淡”来形容此时的天气。而福州在接连两股冷空气的推动下,目前已在入秋边缘徘徊。

俗话说,“霜降进补,来年打虎”。福建中医药大学国医堂的苑述刚医生说,不管是赶跑夏季落下的“病根”,还是预防寒冬可能出现的小疾患,霜降调养最合适,尤其是要适当进补,调养好肺、胃、腿。苑医生建议,根据个人体质的寒热,适当进食温热之品,但不可过早过多地进补温燥之品,需要温燥与凉润相结合。

霜降过后,气候变化较大,呼吸道疾病容易发作,民间有“霜降吃柿子,不会流鼻涕”的说法,大伙还可常吃梨、苹果、橄榄、萝卜。感冒咳嗽,建议吃蒸南瓜、南瓜粥。平时要注意防寒保暖,体质较好的人不必马上增厚衣,适当受些寒凉,逐步增强抗寒能力,抵抗力较弱的儿童、老人宜逐渐增衣,加强锻炼。每天可搓揉迎香穴数次,预防呼吸道疾病。

霜降多胃病,这时节,很多人感觉身体懒洋洋,睡不醒,可能是伤着脾胃了,应多吃健脾养胃的食物。此外,寒冷对胃的刺激较大,容易引发胃肠疾病或使胃病加重,应少吃生硬、油、炸、煎、炒等难消化的食物,少喝酒类、酸性饮食、浓茶、咖啡等。平时可多吃山药、芡实、薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉等,可尝试栗子粥、清炖羊肉、萝卜煲牛肉、山药排骨汤,消食暖胃助眠。

秋季腹泻的人比较多,每天泡杯大麦陈皮茶,可缓解腹泻、舒肝解郁、健胃消食。霜降前后还可喝点乌鸡汤,比如用猴头菇炖乌鸡,在汤里加些桂圆肉、红枣、生姜,可健脾益气、养阴退热。

“寒从脚入”,深秋御寒应当从脚开始。霜降后,可每晚睡前泡脚,再沿着两腿外侧上下按压揉动,并搓搓足底,可预防“老寒腿”。

## 出游

「拒霜」花开 一日三变色



西湖公园的芙蓉花

“拒霜花”便是很多人都熟悉的木芙蓉。

木芙蓉有很多昵称。其中,“拒霜”自古便有之。宋代苏轼在《和陈述古拒霜花》中写道:“千林扫作一番黄,只有芙蓉独自芳。唤作拒霜知未称,细思却是最宜霜。”换言之,木芙蓉不惧严寒,应叫做“宜霜”。

除了昵称外,木芙蓉的“变脸术”也一直受到关注。比如,北宋王安石便写下“露染胭脂色未浓”的诗句。园林专家表示,木芙蓉分为重瓣和单瓣两种。重瓣的木芙蓉像牡丹,看着雍容华贵;而单瓣的常在早晨时开启,黄昏时闭合,并一日“三”易色。

“清晨时,它的花朵多呈白色或粉红色,中午至下午又变为深红色。”园林专家说,木芙蓉之所以“爱变脸”,是因为花瓣细胞内的花青素与光照相互作用,光照越强,花瓣颜色越深,反之则越浅。

早在2016年,白马河公园便引种了200多棵木芙蓉,作为公园的当家花旦。

在闽江公园南园和北园,也可以欣赏到成片的木芙蓉。在西湖公园和金山公园,木芙蓉也吸引不少游客。

福州的古厝中,也藏着以“木芙蓉”命名的古民居。在朱紫坊历史文化街区内,有一个始建于宋代的“芙蓉园”,因该园的第一任主人宋代参政知事陈韡(wēi)在园中遍植木芙蓉而得名。明代诗人郑善夫还为芙蓉园题写过门联:“巷陋过颜,老去无心朱紫;园名自宋,秋来有意芙蓉。”

如今,芙蓉园内的木芙蓉依然遍布满园。深秋,那重瓣花朵时不时掉落在鱼池水面上,格外浪漫。

福建强势主流媒体

覆盖200万优质消费群

无法比拟的广告投放价值

助您一臂之力

福州广告热线: 0591-87095057

闽南广告热线: 0595-22569013



### 抓不到, 永远是最痒的 . . . . .

如果您抓不到一个拥有200万优质消费群体的庞大市场,

您是否会心头发痒, 难以忍受?