



陈琦 陈燕燕 记者

今日,我们迎来了小雪节气,小雪是二十四节气中的第20个节气,也是冬季的第二个节气。进入该节气,我国广大地区寒潮和强冷空气将成为常客,天气将会越来越冷。

目前,一股新的冷空气正在“制冷”,将影响我国中东部大部分地区,气温将大面积创下今年下半年来新低。我省气温也将大幅度下滑,昼夜温差将超过10℃,全省大部又将迎来降雨,预计本周内陆和北部部分地区可达到寒潮级别,福州也将感受到从“凉”到“冷”的转变。今天的《谈天说地》,我们就来聊聊小雪这个节气。

### 强冷空气抵达 寒潮警报拉响

“小雪一到,添衣戴帽”,今日小雪,福建虽然不见雪影,但气温已经开启了“制冷”模式,新一轮强冷空气的到来,将为福建送来“个位数”气温。

福建省气象台继续发布寒潮警报,今天起全省自西北到东南气温明显下降,日最低气温的过程降幅西部、北部地区的部分可达10℃~13℃,局部超过13℃;其余6℃~10℃,大部分县市有霜或霜冻,北部高海拔山区局部有结冰。

福州市从昨晚开始降温,低温降幅大约在7℃~9℃,最低温将出现在24日凌晨,城区大约在9℃左右,昼夜温差将超过10℃。当然在降温前,因为受冷空气影响,空气中的水蒸气凝结成水滴,福州又会“例行”下一些小雨,但降雨不会持续太久。未来三天,福州市都将以前冷天气为主。

### 小雪养生“四不要”

小雪过后,阴冷天气多,福建中医药大学国医堂门诊的苑述刚医生说,此时阴盛阳衰,大伙要注意驱寒保暖,起居调养做到“四不要”,才能养藏阳气,冬天少生病。

①天冷了,不要宅在家,要适当活动筋骨,慢跑、快步走、跳绳、打太极拳等,以微微出汗为宜。有晨练习惯的老年人最好将锻炼安排在日出后或午后,不是越早越好。户外活动时,要做好热身运动。

②宅家不要紧闭门窗,要适当开窗通风。室内可养几盆花草,或使用加湿器,调节室内湿度、清新空气。

③早晨不宜起得太早,尤其老年人,最好早睡早起,等太阳升起,阳气生发时再起床,保证充足睡眠,睡前坚持泡脚,有利于阳气潜藏。

④不要暗自感伤,天气阴冷晦暗,大伙容易抑郁,可约三五好友,多做户外运动,多听音乐,适当吃核桃、枸杞、栗子、黑木耳、黑芝麻,增强体质、益气补血。

# 小雪 硬核冷空气 来袭

### 常练“干浴按摩功”可防感冒

常练干浴按摩功,可预防感冒:站坐均可,全身放松,两手掌摩擦至热,先按摩面部64次,用手指自前头顶至后头部、侧头部做梳头动作64次,使头皮发热,再用手掌搓两脚心,各搓64下,最后搓前胸、腹背部,做干浴动作,全身搓热为止。

### 生吃萝卜熟吃梨 可降燥热

苑医生提醒,从小雪开始,可多喝热汤,比如菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖和又能滋补津液,但不要过多食用燥热食物,比如煎炸、烘烤食物、辣椒、胡椒、花椒、白酒。

冬日里,生吃白萝卜可清热生津、凉血止血、化痰止咳,煮熟后的萝卜益脾和胃,消食下气。燥热咳嗽型患者可熟吃梨。

苑述刚医生推荐了两道药膳,适合小雪节气养生。

### 两道药膳

#### 1.白芷麦仁羊排汤

材料:白芷3克,花椒3克,生姜5克,去皮麦仁150克,羊排300克,盐、胡椒粉适量。

做法:麦仁洗净,羊排斩寸段,沸水过一遍,将白芷、麦仁、羊排放入锅内,加入姜、花椒和适量水,炖至软烂,加盐调味即可。

功效:健脾温胃、祛风散寒,补肾壮阳,益气养血。适合脾胃虚弱,冬季容易手脚冰凉的人群。

#### 2.香菇瑶柱炆萝卜

材料:白萝卜1根,去皮切片;冬菇8只,泡软;干贝(瑶柱)泡软、压碎70克;虾米30克,泡软切粒;米粉适量,泡软;油适量;生抽、糖、麻油各1~2茶匙。

做法:冬菇去蒂切片,用生抽、糖、麻油各1~2茶匙腌10分钟,快火下油(约1汤匙)起锅,将冬菇炒香,加虾米、干贝炒香。加入白萝卜,再加水盖过所有材料,水一开改中火,加盖焖25分钟,再加米粉煮5分钟,加少许盐调味。

功效:消食健脾,补肾壮阳。适合脾胃虚弱、腰酸腿痛的人群。

### 福州市区今起三天天气

22日	小雨转多云	10℃~21℃
23日	晴	9℃~16℃
24日	晴	11℃~18℃

### 冷知识

## 冷空气来之前 为何总要“预热”一下

虽然强冷空气即将到来,但昨日福州市区高温升至25℃。

据了解,冷空气来临前,往往会有一个短时的升温现象,通常称为“锋前增温”。随着冷锋逼近,冷锋前部暖气团被迅速挤压到狭窄区域聚集增温,等到冷锋过境时和过境后,气温就会下降。简而言之,冷空气来之前总是要“预热”一下的。

### 知多一点

## 寒潮是如何形成的?

我国位于欧亚大陆的东南部,北面是蒙古国和俄罗斯的西伯利亚。西伯利亚气候寒冷,西伯利亚北面是极其严寒的北极。影响我国的冷空气主要就是来自这些地区。极地和高寒地区的强冷空气沿着西风带和西北气流,向东南快速地、暴发式地侵入和移动,给沿途地区带来强降温、强风和强降雪,当达到一定标准时,即为寒潮。

位于高纬度的北极和西伯利亚地区,常年受太阳光的斜射,地面接收到的太阳辐射少。在冬季,北冰洋地区气温经常在-20℃以下,最低时可达-70℃~-60℃,1月的平均气温常在-40℃以下。气温很低使得大气的密度大大增加,空气不断收缩下沉,使气压增高,这样便形成一个势力强大、深厚宽广的冷高压气团。当这个冷性高压势力增强到一定程度时,就会汹涌澎湃地与其东南方向气压相对低的我国境内袭来,形成寒潮。

(中国气象报社)

### “讲文明 树新风”公益广告



中共福建省委文明办  
海峡都市报社

宣