



# 大雪至 寒渐浓

N海都记者 陈江燕 陈燕燕 马俊杰 文/图

“大雪江南未见曾,今年方始是严凝。”宋代诗人陆游的《大雪》,很形象地描绘了南方冬天的场景。

今日,迎来二十四节气中的“大雪”节气,它是第二十一节气,也是冬季的第三个节气,标志着仲冬时节正式开始。虽然福建此时还较难见到雪的踪迹,但随着冷空气影响渐频、实力不断增强,未来天气明显由凉转寒。虽然天气渐寒冷,但在气象学上,福州并没有冬天。寒冷的季节,该如何进补,今天的《谈天说地》,我们就来聊聊大雪节气。

## 12月将有5次冷空气 平均气温或偏低

“大雪节气并不意味着一定会下雪。”省气候中心副主任苏同华说,大雪节气指的是降雪的可能性比小雪时更大,并不是指降雪量大,也不能说明一定会出现降雪天气,对福建大部分地区而言,此时常是“难觅雪踪”。不过,这期间若有实力强劲的冷空气“到访”,在

持续低温、水汽充足等环境下,南平、三明等地的高海拔山区仍有机会迎来今冬初雪。

据省气候中心预测,12月将有5次明显冷空气过程影响我省,其中有2次出现在大雪节气期间;全省平均气温较常年偏低0.1~1.0℃,其中,中北部县市平

均气温在6℃~14℃之间,南部县市为12℃~16℃。

其中,今明两日受弱冷空气影响,全省多地夜晨气温较低,但大部分地区最高气温都在20℃上下,昼夜温差较大。好在以晴到多云为主,白天暖阳相伴,体感较为舒适。预计本周结束后,才会迎来下一股冷空气。

## 福州一年仅三季 以秋的名义过冬

其实在气象学上,福州并没有冬天。

据福州市气象服务中心副主任林凌介绍,根据《气候季节划分标准》,针对四季分明地区,当滑动平均气温序列连续5天小于10℃,则以其对应的第一个小于10℃的日期作为冬季起始日。

但对福州而言,由于常年滑动平均气温序列基本无连续5天小于10℃,在气候上属于无冬区,只做春季、夏季和秋季划分,因此也就不存在所谓的“入冬”之说了。

不过,福州也有个别年份的滑动平均气温序列出现连续5天低于10℃

的情况,此时的寒冷程度堪比冬季,但在气候上仍属于秋天,可以说是以秋的名义过冬了。

### 福州市区今起三天天气

7日	晴转多云	12℃~19℃
8日	阴转多云	11℃~19℃
9日	多云	13℃~22℃



昨日傍晚,福州镇海楼上空的飞霞让人心旷神怡

### 小贴士

#### 再冷也别宅家 运动多揉“三窝”

福建中医药大学国医堂门诊的苑述刚医生说,大雪时节,最重要的就是保暖,保暖强调的是头和脚,外出要戴帽子系围巾,睡前要坚持泡脚。

多运动也能驱寒保暖,大伙可选择瑜伽、跳绳、慢跑、快步走、太极等,还可常按揉“三窝”——腋窝、肘窝、膝窝。

腋窝处有个极泉穴,常用左手按右腋窝,右手按左腋窝,反复揉压至出现酸、麻、热的感觉,早晚各1次,可祛心火。

用手掌连续拍打肘窝5~10分钟,1周拍1次,可祛心肺火气。

连续拍打膝窝5~10分钟,1周拍打1次,可刺激委中穴,祛除湿气。

### 补

#### 三九补一冬 应因人而异

寒冬时节还应注意“食补”“药补”,提高免疫力。

寒冬食补以补阳为主,福建不太冷,适合用鸭、鱼温补。如天气持续干燥,在滋补时宜增加冰糖、百合等甘润的食物,防止上火。

老人或体虚的人可适当药补,用人参、黄芪、枸杞等和肉类一起做成药膳。

俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,但应辩证进补,阴虚之人常表现为面红上火、咽干、毛发干枯等,可食用柔软甘润的食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋等。阳虚之人主要表现为面色苍白、四肢怕冷等,多吃温热、熟软的食物,如豆类、大枣、淮山、桂圆肉、鸡肉等。

苑医生推荐了道药膳,适合寒冬进补。

### 人参鸡丁卤面

**用料:**鲜人参3g,鲜面条、熟鸡肉丁、火腿丁、冬笋、黑木耳丁、黄瓜丁、虾仁、鸡蛋、花雕酒、酱油、盐、葱末、姜末、鸡汤、湿淀粉各适量。

**做法:**将鲜人参洗净切丁,面条下锅煮熟。锅内放适量油,下葱姜爆炒后,加入上述食材煸炒,烹入花雕酒,添入鸡汤烧沸,再加入盐、酱油、鸡蛋花,勾湿淀粉稀薄芡汁。将熟面条放入碗内,浇入卤汁。

**功效:**适合冬季脾胃虚弱、免疫力弱、手脚冰凉人群。

# 破茧成蝶 舞碧湾

## ——妈祖重离子医院项目建设侧记

通讯员 官梁斌 林毅 文图  
N海都记者 唐明亮

2021年12月,历经390余天的匠心雕琢,国内首家集重离子、硼中子、质子及常规化疗为一体的综合性肿瘤治疗医院——妈祖重离子医院一期主体结构即将迎来全面封顶。项目以“妈祖之光,重生之蝶”为设计概念,流线的建筑造型犹如蝴蝶展翼,寄托着肿瘤患者接受治疗后的得以康复、宛若重生的美好祝愿。

项目位于福建省湄洲湾畔,总建筑面积10.67万平方米,总造价约14.16亿元,分两期建设。一期建设一栋重离子医院建筑、硼中子治疗中心及其他配套基础设施,其重离子加速器是我国首批自主研发、具有100%自主知识产权的医用重离子加速器;二期建设肿瘤研究中心、质子治疗中心、地下室2层及配套工程。

### 科技创新 巧破施工难题

项目重离子治疗中心装置区有极高的防辐射要求,其防辐射屏蔽墙体由3.5米厚顶板,3.9米、4.3米厚墙体,1.55米厚底板组成,空间净高23.05米,而普通的房建工程顶板只需10厘米左右。“这个项目的墙体与顶板厚度比一层楼还高,这在整个福建建筑行业

都是没有遇到过的,建设难度可想而知。”项目技术负责人黄晓杰说。

超厚的混凝土顶板重达3200吨,施工总荷载达75KN/m<sup>2</sup>,是常规高支模要求的5倍。普通的碗扣架、钢管架架体无法满足施工要求。更困难的是,顶板浇筑完成后,拆除架体材料的唯

一出入口是墙体西侧距底板7.5米处的洞口。

为突破这一技术瓶颈,中建海峡工程装备公司成立青年突击队,采用TRIZ创新方法论进行了大量演算和研究。经多方案比对验算,最终创新性采用塔吊标准节为立柱,钢构为主,次梁、盘扣脚手架为支撑的双层综合

型高支模体系。同时,搭配设计了移动滑轨系统,即先用室内行车将拆除的构件吊运至滑轨,利用滑轨将构件运送至室外,最后用塔吊运走。该施工技术的成功应用,不仅节约了45天的工期,还突破了医疗体系建造的核心技术壁垒,实现了公司医疗产业链的延伸。

### 匠心雕琢 铸就精品工程

项目防辐射屏蔽墙体体积大,单次最大浇筑量达4000立方米。如此大体积的水泥水化所放出的热量会形成内外温度差,容易引发构件开裂,从而丧失墙体的防辐射作用。如何确保构件不产生裂缝,也是施工一大难点。

“我们从设计源头出发,优化结构方案,创新设计了空腔+预制块的施工方法,解决了该难题。”项目经理孙文光介绍,该方法减少了混凝土开裂风险,降低了施工难度。同时,项目部对混凝土配合比进行优化,用50%的矿物掺

和料替代水泥,经测算该措施能降低约59%的水化热。

此外,项目部还将图纸、模型、方案等资料全部上传至云端服务器,管理人员通过手机即可查阅,便于技术交底和检查。在后期养护过程中,根据环境温度变化实

时调整保温材料覆盖厚度及养护水温度,并采用人工、自动喷淋、覆膜等措施保湿保温,确保施工质量。“我们都签了‘军令状’,决不允许在核心区施工中出现一道裂缝,一定要把项目建设成为地方标杆。”孙文光表示。



妈祖重离子医院项目现场

### 降本增效 助力优质履约

项目有1650个预埋件,分布于墙、板上,平面度要求不超过2毫米,如何实现精准预埋也是一大难点。为此,项目部成立了预埋、复核专项小组,创新预埋辅助装置,在预埋过程中先进行第一次定位,控制标高、垂直度、水平平整度,安装完成后再进行复核调平,并建立自检、互检、旁检管理措施。监理单位负责人检测时感叹,“预埋件位置全部精准无误,真是超乎预期,必须为你们点赞!”

据了解,项目部以攻关技术难点为契机,成立双优化组织机构及领导小组,明确责任分工,实行分级、动态管理,推动全员创优创效。截至目前,项目已形成实用新型专利7

项,累计完成主体框架结构优化、超厚墙体结构性优化、Gantry治疗室顶板支撑体系优化等11项优化成果,创效利润2.44%,缩短工期135天。

项目部还积极开展“我为群众办实事”活动,为附近村子修路。仅用4天时间,便处理好路基及铺水泥路面,让当地村民告别雨天出门一脚泥、进屋一地泥的日子。同时,项目部与山亭镇蒋山村开展党建共建活动,通过资金援助、产业帮扶等措施积极助力乡村振兴。

未来,中建建设者将继续秉承“拓展幸福空间”的企业使命,如切如磋、如琢如磨,矢志让妈祖重离子医院这只美丽的“蝴蝶”飞得更高、更远。