

秋分已至

夏日未尽

陈江燕
马俊杰
Z海都记者



建隆/漫画

福州市区 今起三天天气	23日	多云 25℃~34℃
	24日	多云转晴 23℃~32℃
	25日	晴转多云 25℃~33℃

解“秋乏” 可多吃红色食物

随着冷空气频繁来刷“存在感”，未来一段时间，一波三折的气温变换趋势，可能会让大伙感到一天犹如两季。夏秋转换时节，人的身体跟不上变化，还可能感到“秋乏”。

针对“秋乏”，福建中医药大学国医堂门诊的苑述刚医生表示，天气炎热时，人们若是贪凉，吃多了冷饮或猛吹空调，便会导致脾胃虚弱，从而容易产生疲劳、倦怠之感。

要减缓“秋乏”，苑述刚医生建议，大家最好每天早睡一小时，午睡半小时至一小时，以养精神。尤其是老年人要保障子午觉，能降低心脑血管病的发病风险。脾胃虚弱导致倦怠乏力的人，可多吃红色食物，如红枣粥、大枣银耳雪梨汤。平时，多到户外走走，多晒太阳，选择平缓轻松、出汗较少的运动，如早晚跑步、打拳、做操、爬山等。锻炼前，充分热身。

防“秋燥” 福州人爱吃“白丸子”

秋意渐浓的同时，最近，由于降水稀少，全省大部地区“秋燥”渐显。怎么赶走“秋燥”？对此，福州市民俗文化研究所顾问邱登辉说，福州人大都通过调整饮食，例如吃“白丸子”“豆腐脑”“藕糕”等甜点，吃些清淡的食物、多喝水等，来润“秋燥”。

“其中，‘白丸子’是福州特有传统小吃，也是不少老福州人心中的润燥佳品。”邱登辉介绍，传统“白丸子”在制作时，是用糯米和小米搭配，水浸一夜磨成浆，压榨成糰，搓成细条，再搓成花生米大小的小丸子，并将其晒干或晾干。如今，为图方便，大都直接省去磨浆的程序，用普通米粉、糯米粉、中筋面粉加水混合后，搓成小粒后再风干。

“煮‘白丸子’也有技巧，稍不注意，煮出来的丸子便可能夹生或太熟烂。当年，这还是考验新娘子烹饪技术的一道试题。”邱登辉说，煮“白丸子”讲究火候，锅中烧水，发现锅底一有气泡就要马上撒丸子下去，用筷子不时搅拌避免粘连，待丸子浮起后，往锅内打入鸡蛋形成蛋花，还可舀上一汤匙桂花糖，这样，一碗清甜、爽口的桂花“白丸子”就做好了。

知多一点

“秋高气爽”的奥秘

N综合齐鲁晚报 中国气象报

早在唐代，杜甫就在《崔氏东山草堂》里写道：“爱汝玉山草堂静，高秋爽气相鲜新。”从此，“秋高气爽”一词便成为描述秋天的代表性词语。

一年有四季，“秋高气爽”的好天气为啥偏偏在秋季出现？中国气象局公共气象服务中心高级工程师李艳说，这背后藏着许多天气原理。

李艳介绍，进入秋季后，作为“好天气”制造者的高气压，逐渐“接管”，风和日丽便成为主流天气。

秋天作为夏天到冬天的过渡季节，太阳辐射和大气环流形势进入季节性调整，副热带高压开始南撤，暖湿气流减弱。随着冷空气加强，低层大气受到大陆冷高压的控制。

不过，由于高空天气系统的移动速度相对滞后于地面的系统，所以这个时候高空基本上还处在副热带高压的控制之下。在“上暖下冷”的双重高压控制下，盛行的下沉气流既抑制了降水的可能性，也压制了污染颗粒上升，加上天空中波长较短的蓝紫光明显增多，故而天空更蓝、更高远，极易出现碧空万里的“刷屏蓝”。

此外，夏天湿热，外界气压低，人们呼吸起来总感觉“气闷不爽”。而初秋空气湿度一般不超过60%，在高气压控制下，下沉气流使空气中的水蒸气减少，出汗后，清凉的偏北风一吹，汗液很快就蒸发掉，因此给人以“干爽”的感觉。

李艳表示，秋季来临，太阳照射的角度由大变小，白天越来越短，地面接收的太阳辐射比夏季明显减少。同时，夜晚的天空由于云量较少，地面热量向大气辐射更加明显，出现“入不敷出”的状态，地面逐渐降温。

不过，由于“上暖下冷”双重高压还在相互“扯皮”，所以冷空气势力还不够强大，不会出现大范围寒潮天气，气温基本处于20℃到26℃之间，人体感觉十分舒适。

牢记服务初心 把“好金融”印在老百姓的笑脸上

民生银行福州分行积极开展“金融知识普及月 金融知识进万家”活动



今年9月以来，民生银行福州分行积极响应中国人民银行、中国银保监会和总行的号召，全面开展“金融知识普及月 金融知识进万家 争做理性投资者 争做金融好网民”宣传活动。在活动中，民生银行福州分行始终以落实消保工作的“最后一公里”为目标，不断推进各部门业务协同，细化方针，用行动为维护金融消费者权益保驾护航。

N艾民生 文

前置消保工作 撑起权益“保护伞”

做好消保工作，更应从生活入手，在宣传上不断打磨，才能传递出民众喜闻乐见的金融知识。民生银行福州分行，始终将“以消费者为中心”的意识贯穿在宣传工作中，前置消保工作，成立由分行副行长为组长的活动实施领导小组，确保主动向消费者真实、准确、全面地传递金融知识，提高信息真实性和透明度，切实维护消费者权益。

同时，民生银行也在实践中探索金融知识不同的宣传形式，有效提升宣传力度和广度，为了让金融知识真正走进万家，民生银行福州分行一方面积极拓展户外宣传渠道，在福州各大社区、写字楼等出入口电子海报屏

投放活动宣传海报，另一方面以网点为宣传阵地辐射各大社区，民生银行员工大胆“走出去”，为市民普及金融知识，进一步提升消费者的金融素养和风险防范意识。

创新宣教形式 金融普及“再升级”

在稳步推进“金融知识进万家”宣教活动的同时，民生银行福州分行积极构建多元化、层次化宣教模式，创新宣传内容，在辖内各营业网点充分利用LED显示屏、网点海报机等自有媒体向社会公众宣传本次活动有关知识，营造良好宣传氛围。

为提高宣传效果，民生银行福州分行不断创新延伸金融普惠教育，探索金融服务百姓民生的新路径。

结合漫画、长图、动画、微电影等形式，立足生动性、趣味性，通过以案说险《当心！别让“共享屏幕”变“共享钱包”》、介绍外汇基础知识的《关于外汇，这些知识你了解了吗？》以及介绍个人银行账户的《个人银行账户这样管理更方便》等内容，寓教于乐，推动金融知识传播，助力提升公众金融素养。

与此同时银警联动，民生银行福州分行与福州市公安局联合出品的反诈微电影，深入民众生活，积极金融宣教，通过5部微电影，逐步串联起金融反诈知识传播平台，微电影中的演员全部为民生银行福州分行员工倾情出演，着力为大家带来不一样的防诈骗视角，全方位做好宣传月的金融风险防范普及。

关爱身边市民 打造宣传“直通车”

民生银行福州分行在此次宣传活动中，始终将客户意见视作服务评价的最终标尺和进一步提升消保宣传工作的有力手段，关注身边客户的真实需求，不断优化宣传内容提高宣传效率。

聚焦“一老一小”群体：为推动金融知识传播，民生银行福州分行运用数字化手段探索构建精准宣教矩阵，让金融知识服务更多人群。作为系列金融知识宣教栏目，“话说消保”系列作品，以音频的方式向各年龄段开展金融知识普及。针对小学生，发布音频以案说险《我的防骗日记》，以趣味的方式提醒各位家长加强未成年人的反

诈骗意识。针对老年人，发布《请转发身边老人，这些都是养老诈骗！》《个人银行账户这样管理更方便》等老年金融知识普及，推进金融服务数字化转型宣传教育，惠及更多老年人。

关爱新市民群体：为帮助新市民群体适应金融新生活，民生银行福州分行发布征信知识《千元修复个人征信，你信吗？》、数字人民币《一分钟带您认识数字人民币》等内容向新市民金融消费者开展金融知识普及。

下阶段，民生银行福州分行将继续坚持“服务大众，情系民生”的服务初心，在内不断创新完善金融产品和服务，在外做好消保宣传工作，进一步保障消费者权益，共创美好金融生活。