



“九月节，露气寒冷，将凝结也。”今日15时22分，我们将迎来寒露节气。秋分前后的两个节气分别是白露和寒露，都以“露”来命名，其中有何区别？俗语中的“白露身不露，寒露脚不露”，以及“凉九熳三”这句福州俗语又是什么意思？今天，我们就来聊聊寒露节气。



## “寒露”“白露”区别何在？

每年的10月8日前后，太阳移至黄经195度时为二十四节气的寒露。

秋分前后的两个节气分别是白露和寒露，都以“露”来命名，却反映了不同的气象与物候。

从气象上看，白露是夏秋的过渡节气，此时秋老虎刚刚退去，天气逐渐变凉，昼夜温差增大。如果用个字来形容，白露是“凉”，而寒露则是“寒”，气温更低。

从物候上看，白露和寒露的代表性物候，都以观察鸟儿的变化为主。白露节气一到，先头雁阵就往南飞去，所以白露的“一候”是“鸿雁来”，寒露“一候”是“鸿雁来宾”，多了一个“宾”字，以示先后之别。两者的“二候”，分别是“玄鸟归”和“雀入大水为雉”，玄鸟(燕子)和黄雀也都是候鸟，一个在白露“二候”时已回南方过冬，另一个在寒露“二候”时还在枯水的河湖之滨觅食。两者的“三候”分别是“群鸟养羞(饕)”和“菊有黄华”，前者说的是各种留鸟开始存储过冬粮食，后者则揭示了在百花凋零的寒露“三候”，唯有菊花开得黄艳夺目。

建隆/制图

# 寒露 脚不露 食藕来养生

N海都记者 陈逸之  
新华 人民日报

## 勿添衣过急 防寒宜从脚上起

寒露节气至，俗语“白露身不露，寒露脚不露”啥意思？有道理吗？

白露身不露，即白露时节，不赤膊露身，防凉气侵入体内；寒露脚不露，寒露时节，不能再穿凉鞋、裸露双脚，以防寒从足生。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒，这说的是脚部距离心脏最远，脂肪层薄弱，保温性差。一旦受凉，很容易引起毛细血管收缩，进而导致人体抵抗力下降，引起感冒。“公众可采取穿保暖性强的鞋袜、热水泡脚、按摩等方式对足部进行保暖。”

福州俗语中的“凉九熳三”又是什么意思？对于这句俗语，福州民俗专家邱登辉表示，通俗说来，就是“春捂秋冻”。虽然寒露时节，天气开始一天天变冷，但是衣服不要一下子穿太多，要“凉”着，这样冬季不容易着凉感冒；而到了农历三月，不能立刻少穿衣，因为彼时地气仍旧寒冷，少穿衣服容易感冒，要“熳”着、穿暖点和。

不过，这样做也要因人而异。秋天适度经受些寒冷，有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力，但是老人、儿童和身体体质较弱的人要注意防寒保暖，逐渐增添衣服，防止“冻”出病来。换季时候衣服别换得太快，最好厚薄搭配，以保暖为主。



## 寒露节气 可食藕除秋燥

邱登辉介绍说，福州人在寒露节气以吃藕为养生之道，因为寒露后空气干燥，人容易烦躁不安，这时吃一些清心润燥的莲藕，可以去除秋燥。莲藕富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉，有明显的开胃清热、润燥止渴、清心安神、益血益气的功效，也可增强人体免疫力，达到养生的功效。

### 莲藕木耳排骨汤：

**用料：**莲藕1节、木耳3至5朵、排骨6至7两、大枣5至6颗、葱姜适量。

**做法：**肋排切块，焯水2分钟捞出，然后与葱、姜小火煲1小时，再加入木耳和莲藕，最后放入大枣，再炖20分钟即可。这样药膳调养，助力秋冬。

### 福州市区今起三天天气预报

10月8日	阴转多云	21℃~27℃
10月9日	多云转小雨	21℃~31℃
10月10日	多云转晴	20℃~27℃

## N 文苑

“这个基地开得好！在家门口就可以学到金融知识，再也不会被金融诈骗了，守好自己的钱袋子！”年届70的屏东社区居民黄老先生竖起了大拇指。

9月30日，在福建银保监局指导下，光大银行福州分行在华大街道社区养老服务照料中心举办“普及金融知识 构建幸福之家”活动，其中携手华大街道打造的首家便民“金融知识普及基地”正式授牌，落户屏东社区，让社区居民纷纷拍手叫好。此举意味着金融知识普及与教育也能送到家门口，贴近居民生活，更好地惠及百姓、惠泽民生。

今年9月，光大银行福州分行在全辖开展“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”活动。该行负责人表示，近年来该行始终坚持“金融为民”服务理念，聚焦“一老一小”宣传重点，扎实开展金融知识普及和投资者教育活动，维护消费者合法权益。



## 光大银行福州分行“金融知识普及基地”落户华大街道屏东社区

# 阳光消保 “把金融知识送到家门口”

### 让金融知识普及规范化长效化 构建“幸福之家”

9月30日上午9:30，位于华屏路的华大街道社区养老服务照料中心门口已是一片欢歌笑语，热闹非凡。原来是光大银行福州分行在这里举办“普及金融知识 构建幸福之家——金融知识普及基地授牌仪式暨喜迎二十大欢度重阳”活动。

活动还没开始，社区的居民们就早早来到现场，参加光大银行福州分行精心设置的多项活动环节。“漫画长廊”以生动活泼的漫画形式讲述着一个个鲜活的消保案例，提醒大家要增强金融风险的防范意识；光大银行人员向居民们发放“老年人防范诈骗”等一系列主题宣传折页，热情且耐心地回答居民们的疑问；连套圈游

戏在奖品上也设置了提醒大家注意的各种金融诈骗“套路”，让参与者在游戏中获得金融知识的普及。

活动开始，光大银行福州分行携手华大街道打造的首家便民“金融知识普及基地”正式授牌，落户屏东社区。光大银行福州分行负责人表示，“金融知识普及基地”的成立，让金融知识普及向规范化、专业化、系统化、长效化方向发展，进一步培育社会公众的金融反诈风险意识，提高金融消费者的维权意识和能力。

现场还向五位社区居民颁发了宣传大使证书，其中一位宣传大使陈阿姨以自己亲身经历的一个金融诈骗案例，提醒大家“千万要守住不贪小便宜的底线”。

### “阳光消保 温暖守护” 让金融消保工作更有温度

今年9月，光大银行福州分行在全辖开展“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”活动，聚焦“一老一小一农一老”，通过形式多样、内容丰富、覆盖面广的各类宣教活动，推动消保工作有力度、有广度、有速度、有深度。

据介绍，光大银行福州分行辖内全部35家网点纷纷开展了数十场丰富多彩的线下活动，向消费者广泛宣传金融知识，全方位筑牢消保“防火墙”。进乡村，走进福州寿山乡开展“党建引领乡村振兴，

共营和谐金融环境”联学联建，走进莆田荔城区上林村开展金融知识进农村教育宣传活动；进社区，走进福州思儿亭社区开展“守护账户案例，打击违法犯罪”主题宣传，走进福州五一广场社区开展“防范电信诈骗及非法集资”宣传，聚焦“银发一族”为老年群体送来防骗宝典；进企业，走进兆元光电有限公司、福州市东飞环境服务有限公司，向员工宣传金融知识；进校园，走进云霄立人中学、南安市中小学生社会实践基地开展金融知识进课程活动，走进莆田涵

江第三实验小学开展“小小银行家，理财小当家”活动……

此外，光大银行福州分行还利用辖内35家网点的厅堂主阵地，通过电子屏、海报、宣传标语等各种形式，同时组织全辖支行根据真实题材编写原创“以案说险”案例，向客户普及金融知识，营造出可视、可听、可咨询的立体化宣传氛围。

光大银行福州分行负责人表示，今后，该行将继续践行“阳光消保”理念，不断增强消保工作“为民”责任感和使命感，全力维护金融消费者的合法权益。