



气温又又又反弹 今年“立冬”不太冷

大回暖将席卷南方,本周阳光回归,最高气温或将升到25℃以上

■海都记者 田米 文/图

新华社 福建气象 泉州气象

秋天就要结束了,北京时间11月7日18时45分,我们将迎来二十四节气中第十九个节气,也是冬季第一个节气“立冬”。

“立冬”一般在每年公历11月7日或8日,当太阳到达黄经225度时为立冬之始,它与立春、立夏、立秋合称“四立”。“立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”

立冬,是冬季的起始,意味着生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏状态。



昨天傍晚,「蟳埔女」在海边作业

“立冬”暖如“立夏” 备好衬衫短袖

昨天,我省上空依旧被乌云笼罩,大部地区小雨淅淅沥沥,在阴雨天气的“掌控”之下。泉州市仍然是多云转阴的天气,早晨还是阳光明媚,转眼间到了下午就是阴云密布。依旧受弱的冷空气影响,泉州市沿海地区的最高气温在22℃~24℃,山区则是在

17℃~20℃,部分高海拔山区最低气温在15℃以下。

气象部门预计,未来两天,泉州市以阴天间多云的天气为主,部分地区还会出现小雨。不过,随着冷空气的影响进一步减弱,未来几天的气温略有回升,白天温度较为舒适,但夜晨还是比较凉的,请

大家及时注意天气变化,早晚注意添衣保暖,预防感冒。这几天沿海阵风风力有7~8级,提醒市民朋友滨海出行需注意安全,海上航行和作业船只提早避开大风影响海域。

不过本周开始,我们将迎来一轮升温高潮,多地“立冬”暖如“立夏”,

大家的衬衫短袖不要着急收起来哦。

昨天南方已开始升温,升温的幅度是在4℃到8℃,到了明后天,南方会有更多的地方最高气温或升到25℃以上,今天虽是“立冬”节气,但是天气给我们的感觉依旧会比较温暖,很难找到冬天的感觉。

朔风渐起 捂暖避寒健康过冬

“落水荷塘满眼枯,西风渐作北风呼。”立冬时节,朔风渐起,细雨生寒,大自然去繁就简,抱朴守拙。

天津民俗专家由国庆介绍,春生,夏长,秋收,冬藏。立冬的“冬”字意通“终”,有万物收获、储藏的意思。古籍《月令七十二候集解》中说:“立,建始也。”又说:“冬,终也,万物收藏也。”在我国北方一些地区,至今民间仍有从立冬开始存储大白菜、土豆、萝卜、大葱等冬季当家菜的习俗。

“细雨生寒未有霜,庭前木叶半青黄。”立冬时节,日照时间将继续缩短,正午太阳高度继续降低。我国北方许多地区已是风干物燥,花木枯萎,大地开始封冻,甚至有初雪飘飘,而南方地区浓郁的秋色还在延续,但气温下降趋势日益加快。

天气渐寒,身体自然需要存储足够的能量以“捂暖避寒”。立冬后人们在起居上有什么讲究?由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示,饮食上少食寒凉之物,可多吃些滋阴潜阳、热量较高的食物,如糯米、栗子、牛肉、羊肉、鲫鱼等,同时多吃新鲜果蔬以避免维生素的缺乏。在起居上注意“养藏”,早睡早起,充足睡眠,以利阳气潜藏,阴精蓄积;做好保暖,让身体“去寒就温”健康过冬。

泉州市区天气预报

7日 小雨转多云 17℃~22℃
8日 阴转小雨 19℃~24℃

厦门市天气预报

7日 小雨转多云 18℃~23℃
8日 多云转小雨 19℃~24℃

漳州市天气预报

7日 小雨转多云 18℃~24℃
8日 多云转小雨 18℃~26℃

舌尖上的“立冬”

立冬在古代社会是“四时八节”之一,是个非常重要的节日。立冬后,就意味着今年的冬季正式来临。古人认为冬天是对身体“进补”的大好时节,补冬因此成为流行于全国各地的时令饮食习俗。

那么,在立冬这一节气里,古人会吃些什么呢?让我们来了解一下福建人舌尖上的“立冬”。

泉州人补冬 姜母鸭是首选

今天是二十四节气的立冬,在泉州立冬有补冬的习俗。

闽南有一句俗语:“一年补通通,不值补立冬。”许多人会选择在这一天进食鸭、鹅、牛羊肉等滋补食品以“补冬”。

大部分泉州人都会提

前一天订好牛羊肉、鸡鸭等,以便回家煮了一家人一起吃,有的是在外面打包回去。

补冬这一天,泉州的姜母鸭也是大家的首选,它能气血双补,同时鸭肉有滋阴降火的功效。美食中的药膳滋而不腻,温而

不燥,适合于冬季食用。

据《中国药谱》及《汉方药典》两书所载,姜母鸭原系一道宫廷御膳,相传为商代名医吴仲所创,后来流传至民间,遂成为一款名菜。熟地、当归、川芎有补血活血功效,枸杞子有补肝益肾作用,党

参、黄芪有补气的效果,老鸭可以滋阴降火。因此,姜母鸭妙就妙在气血双补的同时,搭配鸭肉的滋阴降火功效,使得此道药膳滋而不腻,温而不燥。老姜除腥热身的药膳效果,也是让人们普遍喜爱的主要原因。

福州人入冬 吃甘蔗制药茶

“福州立冬有‘吃甘蔗,牙齿不痛’的古老说法,10月也是甘蔗上市的季节,现在这个传统也流传至今。”福州民俗专家邱登辉告诉记者,每到立冬,老辈人就会买一些甘蔗来吃,希望吃了甘蔗以后不上火,保护牙齿,同时也可以起到滋补的

作用。“甘蔗可以分为果蔗和糖蔗。糖蔗是制糖的原料,因为皮硬纤维粗,口感较差。我们吃的都是果蔗,具有表皮易撕、糖分适中、口感好等特点。”

邱登辉回忆道,自己小时候吃的都是些瘦小干瘪、没什么水分的青皮蔗,直到

20世纪80年代,市面才有了现在这种粗壮茎脆、汁多味美的紫皮甘蔗。“现在晚秋已结束,越靠近冬天成熟的甘蔗味道越甜,有‘秋日甘蔗赛过参’的说法。”

除了吃甘蔗,福州传统立冬还有制药茶的习俗。邱登辉解释道,立冬制药,

取柚子去瓢,实茶叶于其中,谓之“抛团(jiǎn)茶”。橄榄盐是将鲜橄榄舂碎,配以制苍术、草果仁、甘草等十多种中药精制而成的。橄榄十月收成,立冬制作正当时。立冬时制的抛团茶和橄榄盐,是早年居家、旅行必备的药茶。

“春鳗冬带,好吃挡不带”

俗话说,“春鳗冬带,好吃挡不带”。立冬前后二十天,是一年中带鱼最肥最鲜美的时候。

邱登辉告诉记者,此时的带鱼为了越冬,体内积蓄了许多脂肪,因此肉厚油润,含丰富的蛋白质,营养价值特别高,味道特

别鲜美。

“福州民间地情专家王啟生老先生曾说‘春带夏尾秋北脊,一到冬天全身肥’。意思是带鱼春季头肥,夏季尾肥,秋季脊背肥,冬季全身肥。这时鱼肉丰厚油润,含丰富的蛋白质,还特别有鱼的鲜味。”同时,带鱼含有大量的

维生素A、B₁、B₂和钙、磷、铁、碘等矿物元素,具有暖胃、泽肤、补气、养血、提神等功效。

“美味的带鱼有干煎、清炖、煎煮等多种烹饪方法。”邱登辉提醒,带鱼的颜色是银光闪闪的,市民在烹饪时,可不要刮

掉表面的银膜。“因为它是脂肪和蛋白质,而且没有味道。在处理带鱼的时候,用凉水清洗,只要轻轻地搓揉一下带鱼表面即可。千万不能用热水烫,也不能像处理其他鱼一样用刀去刮这层银膜,这样太浪费了。”

11月“天象剧场”好戏连台

月全食、月掩天王星、天王星冲日、火星合月、狮子座流星雨极大等天象,将于本月轮番上演

■新华

11月“天象剧场”上新了。天文科普专家介绍,月全食、月掩天王星、天王星冲日、火星合月、狮子座流星雨极大等天象,将于本月轮番上演。

11月8日,一次非常适合我国观测的月全食将震撼登场,东部地区能够看到月食的完整过程。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧表示,本次月全食还会给我国公众带来一个“福利”——在全食阶段会发生一次月掩天王星的罕见天文趣景。

据悉,每年可能发生的月全食最多只会有3次,最少则连1次都没有。上一次我国可见全过程的月全食是在2018年7月28日,而下一次可见全过程的月全食则要等到2025年9月8日。

2022年全球共发生两次月食,都是月全食。第一次发生在5月16日,我国正值白天遗憾错过,而这一次观测条件绝佳,还“附赠”一个趣味天

象——月掩天王星,通俗一点讲就是月球会“吞掉”天王星,过一段时间后再“吐出”。

11月9日,天王星还将迎来冲日。冲日时,天王星距离地球最近,亮度也最高,整夜可见。

不过,根据气象预报,泉州今明两天的天气为阴到小雨,能不能观赏到“红月亮”和天王星冲日,就要看大家的运气了。

11月11日,一次比较好看的火星合月将现身天宇,一轮农历十八的亏凸月将与火星携手从东北方升起,上演“亲密一刻”,届时只要天气晴好,这幕浪漫的“星月童话”肉眼清晰可见。

11月18日,被誉为“流星雨之王”的狮子座流星雨将迎来极大,每小时天顶流量(ZHR)最大为20左右。据介绍,今年该流星雨的极大时刻预计出现在18日7时,喜欢流星雨的发烧友可于18日凌晨和19日凌晨进行观测。观测时,尽量避开月光,朝向天空的北—东北或西南方看。