Strait News 海峡都市报 报料：智慧海都 95060
2023年6月6日 星期二 责编/关菁 美编/唐昊 校对/凌美

仲夏悄然至 防暑需养心

今日迎来芒种节气，此时天气又湿又热，如何养生来看看专家的建议

N海都记者 罗丹凌
见习记者 周婉怡

6月6日，我们迎来农历二十四节气中的第九个节气——芒种。这意味着，仲夏时节正式开始。

“芒种”一词，最早出自《周礼》的“泽草所生，种之芒种”。“芒”字，指麦类等有芒植物的收获，“种”字，代表着谷黍类作物播种的节令。“芒种”，是一个播种希望和收获喜悦的时节，表明一切作物都在“忙种”了。

“芒种”时节，我国大部分地区气温显著升高，雨量充沛。那么，福州天气如何？又湿又热的夏天，应该如何养生？今天的《谈天说地》，让我们一起话说“芒种”。

芒种时节 “雷雨”“高温”齐送放

“芒种”时节，福建“雷雨”和“高温”齐送放。

6日，全省多云，中北部地区有阵雨或雷阵雨，北部地区部分中雨，局部大雨到暴雨。福州方面，也有雨水洒落。未来三天，福州多阵雨或雷阵雨天气，9日还有一次明显的降雨过程。

用“又湿又热”来形容芒种前后的福州天气，毫不为过。6日，福州气温“蒸蒸日上”，大部地区将出现37℃左右的高温；7日气温有所回落，高温暂缓，但最高气温也在32℃至35℃之间。

户外或者高温条件下作业的工作人员注意防暑降温，避免高温时段作业。

多吃点“苦” 苦夏不苦

农历二十四节气，与人体健康有着密切的关系。

据福建省第三人民医院陈慧云医生介绍，“芒种”时节，天气闷热潮湿，人们常常会感到四肢困倦、萎靡不振、胃口不佳，甚至烦躁、易怒，“因此在这段时间里，我们养生要从生活的各个方面入手，注意养心安神，防暑降火”。

陈慧云医生认为，在日常生活起居上，要早睡早起，避免熬夜。此外，“芒种”时节，身体容易感到疲乏，就像人们常说的“春困，秋乏，夏打盹”，因此建议市民适当午休，但不要赖床。

在运动养生方面，市民可以适当在清晨或者傍晚进行运动，例如快走、慢跑、做六步降糖减脂操、游泳等。

针对情绪养生，陈慧云也给出了自己的建议。她说，这段时间，市民若感到烦躁不安，可以做些自己喜欢的事情，例如听歌、唱歌、跑步等，来调节情绪。

饮食也是重要的部分。要以清补为主，少吃花椒、辣椒等辛辣食物，宜多食利湿清暑、护胃益脾、生津除烦之品。不妨适当“吃点苦”，比如苦瓜，还可以多食用冬瓜、西瓜、薏米、赤小豆、莲子及深绿色蔬菜等；同时，市民可以根据状态选择花茶药膳，如白扁豆粥、薏苡仁赤小豆汤、丝瓜汤、酸梅汤、消暑祛湿茶等。

这些清爽菜单 速速收藏

天气炎热，很多市民都没有食欲，陈慧云医生给我们分享了一些美味又清爽的菜谱，快动手试着做一做吧。

冬瓜苡仁排骨汤

原料：冬瓜500克，薏苡仁100克，猪排骨200克，葱、生姜各20克，食盐、味精适量。

做法：1.冬瓜、猪排骨洗净切块，与薏苡仁同煮，先武火煮沸，去浮沫；2.加入草果、葱、生姜，文火煮至肉熟烂，薏苡仁煮熟，调入食盐、味精，喝汤，吃肉、冬瓜及苡仁。

功效：健脾利湿，清热排脓。

丝瓜粥

原料：选鲜丝瓜1条，粳米100克，白糖少许。

做法：

1.粳米淘洗干净备用，将粳米放入锅内；

2.将鲜丝瓜去皮和瓤，切成长2厘米、厚1厘米块放入锅内，加入清水适量，置武火上浇沸再用文火煮熟成粥，加入白糖即成。鲜丝瓜嫩者可不去瓤，直接切块做粥。

功效：清热解毒，凉血通络。

福州夏日风景 藏在古诗词里

N海都记者 吴雪薇/文
毛朝青/图

夏天来了，你注意过福州夏日的活泼与美吗？作为历史文化名城，福州的美景陶醉了众多文人骚客，韩偓、朱熹、辛弃疾等历代名人都感受过榕城夏日的美好。清凉的夏风，洗尽暑日的燥念；登临佛寺胜景，胸怀豁然开朗，仿如不是生活在尘世间……来看看历代诗人笔下的福州之夏。

福州西湖风光旖旎

夏之基调 花木茂盛，雨水充沛

登南台僧寺 【唐】韩偓

无奈离肠日九回，强摅离抱立高台。
中华地向城边尽，外国云从岛上来。
四序有花长见雨，一冬无雪却闻雷。
日宫紫气生冠冕，试望扶桑病眼开。

韩偓（842—923）是晚唐诗人，陕西长安（今西安）人，官至左谏议大夫、翰林学士，但因不肯依附权臣朱温，被贬为濮州司马，于是弃官南下。朱温篡权后，韩偓投奔闽王王审知，先寓居沙县，后隐居于泉州南安，直至终老。到福建后，韩偓已是经历政治动荡之人，寄身离乱，感时伤事，借景抒怀。在《登南台僧寺》中，人们能感受到福州这个东南滨海城市充沛的雨水与温润的气候。当时的“南台”，指的是南台山，即现在的大庙山；“高台”，指福州大庙山的钓龙台，又名越王台。四季气温和缓多雨，花木茂盛的福州，不会像北方那样出现冰雪封冻的天气，这极好地排解了韩偓流落他乡、无根无依的愁闷心情。

夏之城景 十里人家，灯火繁盛

蝶恋花·横山阁 【宋】李弥逊

百叠青山江一缕，十里人家，路绕南台去。
榕叶满川飞白鹭，疏帘半卷黄昏雨。
楼阁峥嵘天尺五，荷芰风清，习习消祥暑。
老子人间无着处，一尊来作横山主。

李弥逊（1085—1153）是吴县（今江苏苏州）人。高宗朝，他以反对议和触怒秦桧，乞归田。晚年隐居在福建连江西山。退隐后，诗人登临横山阁有感抒怀。横山阁在福州市区西南隅乌石山上的仁王寺内，在清末已毁弃。他的笔下，夏日的福州城内山峦重叠簇聚，闽江之水蜿蜒东流，犹如丝带一缕。南台十里长街人烟辏集，黄昏来临，下起细雨，家家疏帘半卷，饶有情趣。横山阁巍然耸立，夹杂着菱荷清香的微风徐徐吹来，顿消夏日之闷热，凉爽宜人。

福州即景 【宋】谢泌

一别无诸岁月长，遥闻此景画难能。
湖田播种重收谷，道路逢人半是僧。
城里三山千簇寺，夜间七塔万枝灯。
常年六月东山里，地涌寒泉漱齿冰。

谢泌（950—1012），于景德元年任福州知州。此诗为谢泌离任福州太守之后所写，回忆了亲身经历过的福州的历史风貌。自五代王审知大力提倡佛教，直至宋代年间，福州佛塔之多、寺院规模之大冠于南方各省。诗中所勾勒的“城里三山千簇寺，夜间七塔万枝灯”是当时福州城内的一大奇观。而夏日炎热，福州的东山里依然有寒泉解渴降温。佛塔、寒泉，与勤劳而信仰虔诚的人们，共绘出宋代福州的夏日福景。

夏之名胜 妩媚西湖，淡妆浓抹总相宜

游西湖 【宋】朱熹

越王城下水溶溶，此乐从今与众同。
满眼芰荷方永日，转头禾黍便西风。
湖光尽处天容阔，潮信来时海气通。
酬唱不夸风物好，一心忧国愿年丰。

宋孝宗淳熙十年（1183年）八月，朱熹来到福州西湖，在心忧国计民生的胸怀之外，他的笔下，满眼的荷花尽日盛开，湖光的尽头是开阔的天空，潮起潮落，与大海气息相通。纵是儒圣，也不能不为西湖夏日的秀美风景而动心。

贺新郎·三山雨中游西湖，有怀赵丞相经始 【宋】辛弃疾

翠浪吞平野。挽天河、谁来照影，卧龙山下。烟雨偏宜晴更好，约略西施未嫁。待细把江山图画。千顷光中堆滟滪，似扁舟、欲下瞿塘马。中有句，浩难写。诗人例入西湖社。记风流、重来手种，绿成阴也。陌上游人夸故国，十里水晶台榭。更复道横空清夜。粉黛中洲歌妙曲，问当年、鱼鸟无存者。堂上燕，又长夏。

辛弃疾雨中游览的福州西湖，碧波连天，翠浪翻腾，气吞平野，极具气势。烟雨朦胧中，西湖幽雅适意；清朗天气下，西湖心旷神怡。诗社的人们饮酒赋诗，歌舞游乐，文化与美景交织，人们与屋堂之上活泼的燕子一起，共度着漫长而美好的夏天。

唐昊/制图

新闻 发行 便民 全国一号直拨 95060 新闻报料邮箱网址：95060@hxdsb.com
印刷：福建报业印务有限责任公司 电话：28055815
地址：福州金山金榕北路52号 传真：28055890
省新闻道德委举报电话 0591-87275327