



时至白露 秋意渐浓

N海都记者 罗丹凌 梁展豪

“白露秋分夜，一夜凉一夜。”昨天，我们迎来了秋天的第三个节气——白露。相比夏日的暑热，白露过后秋意渐浓，空气中总泛着丝丝凉意。很快，榕城就会沉浸在一缕缕暗香之中，桂花即将盛放。

你知道吗，白露是拥有最多谚语的节气。白露节气，市民应该如何养生？今天的《谈天说地》，我们一起来了解白露节气。

一天更比一天凉

记者从福州气象部门获悉，时至白露，夏季风逐渐为冬季风所代替，冷空气“转守为攻”。白露基本结束了暑天的闷热，天气渐渐转凉。进入白露节气，最明显的感觉就是昼夜温差变大，人们在夜间会感到一丝丝的凉意。虽然暑热可能不会一下子退场，但是闷热感会逐渐退去，早晚时段添了一份秋天的凉意。

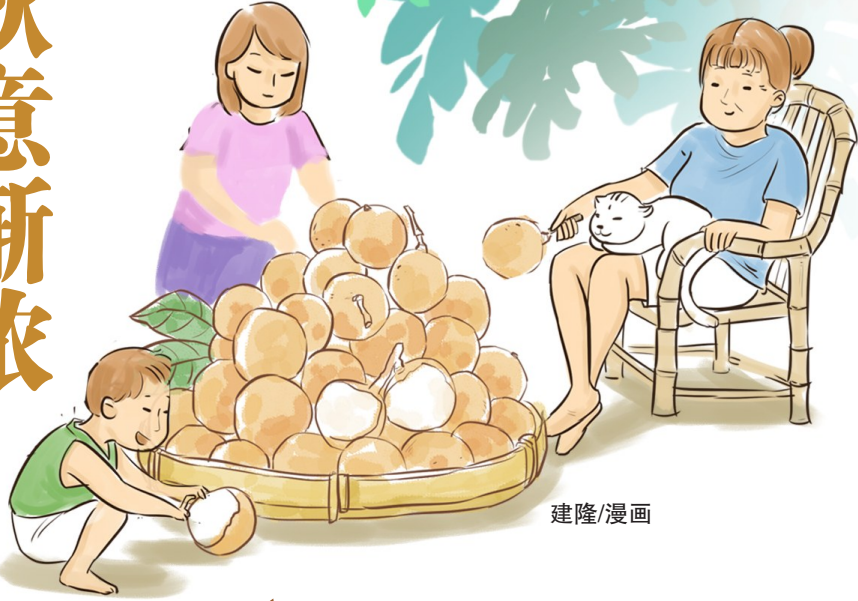
天气方面，今天起到15日，福州市以多云天气为主，局部乡镇有阵雨或雷阵雨；16日到17日转为多阵雨或雷阵雨天气；气温方面，接下来十天福州市气温变化不大，大部分县市的日最高气温在30℃~33℃之间，日最低气温则在22℃~25℃之间；风力方面，今起十天沿海风力较小，均不超过7级。

福州市区今起
三天天气预报

9月9日 多云转小雨
23℃~31℃

9月10日 晴转多云
24℃~31℃

9月11日 晴转多云
24℃~32℃



建隆/漫画

白露是拥有最多谚语的节气

民俗专家邱登辉介绍，白露是拥有最多谚语的节气。比如，“白露烘”(gōng)是福州方言的气候谚语，意思是在白露前后几日，人们会感到天气干热。但毕竟夏天的“气数”已尽，这只是夏季高温“余威”“最后的挣扎”。

“白露秋分夜，一夜凉一夜”也是一句气候谚语，意思是白露时节气温开始下降，晚上刮起秋风，人们感觉到一夜要比一夜凉。邱登辉表示，进入白露后天气转凉，若人们赤膊露体，容易受凉；到了寒露时节天气更冷，这时候需要注意足部的保暖，以免着凉。因此就有“白露身不露，寒露脚不露”的说法。

白露过后 饮食、运动、起居要注意

福建省第三人民医院营养师陈慧云介绍，白露过后，市民在饮食、运动、起居等方面都要注意。

饮食方面，记得以清淡为主，饮食有度，不宜进食过饱。少吃胡椒、辣椒、螃蟹等辛辣、寒凉的食物。可以多吃酸性的食物，收敛肺气，也可以吃一些滋阴润肺的食物来预防“秋燥”，如秋梨、银耳、百合等。

运动方面，运动量及运动强度相较夏天可以适当加大，但所选择的运动项目应因人而异，量力而行并持之以恒。可选择散步、慢跑、打球、跳舞、爬山、游泳、做操等项目，以“汗出但不疲倦”为度，这样有助于机体内气血调畅。还可配合如呼气、闭目养神等一些“静功”项目，做到“动静和谐”。

起居方面，不可贪凉，应根据自身情况增减衣物，肚脐、脚、头等身体部位不应受冻，并且要保证充足的睡眠。有些人群可能会出现怕冷、手脚冰凉等情况，可以在晚上泡泡脚；情志方面，秋天燥邪太过，容易引起失眠、情绪波动大等情况，应注意滋阴润燥、疏肝解郁并保持愉快的心情，可以做一些令人心身愉快的事情，比如唱歌、爬山等。

千人海湾共享文旅盛宴

福州连江：连马讨海音乐节开幕

N海都记者 李嘉琪
通讯员 叶建隆

赴一场音乐节，邂逅一座山海之城。9月8日，由连江县委、县政府主办的定海湾·连马讨海音乐节，在筱埕镇定海湾山海运动小镇火爆启幕，吸引了4000余名乐迷共享文旅盛宴。

网红变长红 “耳福+口福”双重体验

前不久，“2023连江十大滨海旅游网红打卡点”发布。具有浪漫海岛风情的定海湾沙滩成功出圈，获评“小马耳代夫”，成为环马祖澳滨海旅游度假区新晋网红打卡点。

夕阳落下，舞台上灯光四起，音浪震动。“草东没有派对”“灵魂沙发”“莉莉周她说”“皇后皮箱”等人气乐队轮番登场，多元音乐形式在沙滩上卷起层层热浪，一首首乐迷耳熟能详的歌曲，时不时引发现场大合唱。从深圳来的观众郑小姐表示，她是特意为“草东没有派对”“灵魂沙发”乐队而来，很开心能与喜欢的音乐人见面。

现场不仅有人气乐队打造的音乐盛宴，还有美食集市、沙滩天幕等观演之外的更多体验。其中最吸引人的便是由连江特色海产、非遗文创产品和台湾风味小吃组成的美食集市，让乐迷们在“耳福+口福”的双重体验中，追逐心灵深处的星辰大海。



连马讨海音乐节演出现场 李嘉琪摄

流量变留量 “音乐+旅行”双重狂欢

“原本连江只是冲着这场音乐节，没想到连江现在变化这么大，还有专门为音乐节乐迷推出的旅游路线，这一次可以顺带在这过个周末！”看完自己喜欢的乐队演出，来自漳州的小杨兴冲冲地准备起明天的行程所需。

票务平台后台数据显示，定海湾连马讨海音乐节的购票用户近4000人，其中跨城购票观演的

消费者超过一半。为此，连江推出凭音乐节门票可享受住宿、餐饮打折、专属购物折扣及十大景区免票等优惠措施，并围绕同心村、古石村、奇达村旗冠顶、平流尾地质公园等环马祖澳滨海旅游度假区热门打卡地，推出1至3日的连江游路线，借此留住游客，进一步扩大连江旅游目的地知名度和影响力。

“这么多人来到连江，无疑会拉动二次消费，使得音乐节与旅游经济结合的价值日益凸显。”环马祖澳滨海旅游度假区相关负责人表示，这是连江县“文旅+”促进产业发展的又一有力动作，通过文化演艺制造消费热点，加快文旅和区域特色产业融合，营造浓厚的文旅消费氛围，助推连江文旅产业出圈出彩。

联欢变联谊 “亲情+友情”双重沉淀

作为第十一届海峡青年节系列活动之一，定海湾连马讨海音乐节除了将主办地设在环马祖澳滨海旅游度假区，参加舞台演出的演职人员中超半数来自台湾，活动更是吸引了马祖参访团到场观看。

记者采访到了率团前来的马祖县长王忠铭，他表示，此行的目的是找出以往交流合作中的问题并做出改进，以便两岸进一步开放时落实好福州马祖“一日经济生活圈”。被问到到来音乐节的感受时，王忠铭答道：“这是我来连江参加的第一个活动，环境非常整洁，形态也很年轻化现代化，能看出有好好琢磨年轻人。”

“这是我县今年以来举办的第三场大型两岸文化交流活动。”县台港澳办有关负责人表示，连江县委、县政府高度重视两岸融合发展示范区建设工作，本次连马讨海音乐节是继连马龙舟友谊赛、两

岸环马祖澳骑游活动后的又一场大型文化交流活动，旨在通过两岸青年喜闻乐见的方式，让青年们在同吃同住同玩中增进情谊、促进心灵契合。

“超好玩，超贴心，连马讨海音乐节YY霸！”参加过大大小小十数场音乐节的小陈来自台湾，他对本次音乐节的保障工作赞不绝口。记者看到，场区内设置了专门的乐迷路线图、交通引导志愿者，场区外还配有音乐节接驳专车。为应对突发情况，现场更是配备了免费的医疗点，让大家能安心享受音乐节。

以海为媒，以文促旅。2021年以来，连江已成功举办福州鱼丸文化节、福州(连江)开渔节、平流尾讨海音乐节等特色文旅活动。今年，连江乘势推出“海洋文化季”品牌，将开渔节、音乐节、鱼丸节和非遗文化节融入其中，文旅发展新空间不断拓展，文旅业态百花齐放。