

N海都记者 罗丹凌 梁展豪

今天,我们迎来秋分节气。“分”即为“平分”“半”的意思,除了指昼夜平分外,秋分还有一层意思——“平分秋季”。秋分以后,太阳光直射位置南移,北半球昼短夜长,气温逐日下降,昼夜温差也将加大。

今年秋分,福州的“秋老虎”吓人吗?秋分这天,老福州人又有何习俗?今天的《谈天说地》,一起来聊一聊秋分的那些事儿。

未来三天 福州高温小幅下降

秋分时节,冷空气活动逐渐频繁。未来三天,在冷空气和降雨共同影响下,南方多地将迎来一波降温。不过,福州的降温却显得滞后而且势力稍弱,市区高温只有小幅度下降,在33℃左右,体感仍旧比较闷热。目前看来,冷空气对战“秋老虎”,以冷空气的失败告终。在此也提醒市民朋友,近期仍要继续做好防暑降温措施。

天气方面,23日到24日以及28日到29日,福州市部分乡镇有阵雨或雷阵雨,其余时段以多云到阴天气为主。趁着最近福州天气晴朗少云,大家可以把床单、被子都拿出来晒一晒了,收纳在衣柜里的秋冬装也可以拿出来洗晒了。

秋分当天 有3个有趣的现象

记者从福州气象部门获悉,每年9月22日前后,太阳到达黄经180度的时候,就进入了秋分节气。秋分这一天,往往会出现3个非常有趣的现象。

第一,秋分当天,由于太阳直射赤道,因此南北极可以同时看见太阳。这一日,地球南北极过着共同的白昼,24小时昼夜均分,全球均不会出现极昼、极夜现象。不过这一天过后,北半球开始昼短夜长,南半球则相反。

第二,秋分当天,事物的高度和影子一样长。在北纬45度线上,如果你想丈量出建筑物的高度,那么只要量出它影子的长度即可。

第三,秋分当天,太阳直射点不偏不倚照在赤道上。倘若此时你身处于赤道线,就会惊讶地发现:“呀,我的影子怎么不见了!”

今日秋分 冷空气 VS 谁赢了? 『秋老虎』

老福州的秋分点心:白丸团

秋分到了,天气逐渐变得干燥起来,福州民间有吃“白丸团”“豆腐脑”“藕膏”等凉点的习俗,以抵抗秋燥的入侵。

民俗专家邱登辉介绍,传统“白丸团”是福州人秋季的滋补点心。这是一种用糯米和普通大米搭配,用水浸一夜后磨成浆,再压榨成粿,搓成细条,掰成花生米大小的小丸子。通常,人们在完成上述步骤以后,会将其晒干,待到要食用的时候再将其煮熟,配以白糖即可。

福建省第三人民医院营养师陈慧云提醒,市民朋友近期在饮食方面应该以润肺清燥、养阴生津为原则,宜平补,饮食清淡。可选择如泥鳅、芝麻、核桃、百合、糯米、蜂蜜、牛奶、花生、鲜山药、梨、莲子等清补柔润之品。

起居方面,秋分时节要早睡早起,注重阳气的敛养收藏,顺应阳气的舒长,不要再熬夜,损耗肝肾精血。同时,要根据气温变化添减衣物,避免着凉,尤其是脖子(大椎)、小腹等部位。睡前还可以选择泡泡脚。

运动方面,建议大家选择轻松平缓的运动。运动时以周身微热为最佳,运动至汗出即可停止,切勿大汗淋漓。具体而言,可选择八段锦、五禽戏、六步降糖减脂操、慢跑、快走等运动。

“秋老虎”回扑 这种食物可以多吃

海都讯(记者 吴日锦 林良标) 这两天,“秋老虎”回扑得有点凶猛,高热与干燥再次袭来。近日,海都记者邀请泉州市中医院副院长阮传亮博士,从饮食的角度为市民开出“打虎”良方。

俗话说“荷莲一身宝,秋藕最补人”。阮传亮介绍,进入秋季天气较为干燥,从饮食养生的角度来说,这个时节应注意滋阴润燥,而新鲜的莲藕正是当下养阴清热、润燥止渴的“好处方”。

中医认为,鲜藕甘寒多汁,能清热生津而止渴,还能凉血,散瘀,止血;而藕煮熟食能和胃健脾、益血,凡脾虚、血虚者,可用作常食之品。建议脾胃虚弱、心脾两虚、脾虚食滞的朋友,可以经常食用煮熟的莲藕或熬浓藕汤饮用,可以起到健脾开胃、益血补心的功效。

最近“秋老虎”正盛,高热与干燥并存。不少人容易口渴、咽干、皮肤干燥,严重者还会出现便秘的情况。而将鲜藕榨汁饮用,既能退高温又可缓解口渴。此外,还可以加入鲜梨汁、甘蔗汁或者蜂蜜混合饮用,这样效果更佳。

阮传亮介绍,女性朋友平时多吃莲藕也很有好处,民间有“男不离韭、女不离藕”的说法。意思是男人要多吃韭菜,女人要多吃莲藕。莲藕是女性的“养血宝”,这是因为藕的通达能力很强,在养阴的同时又具有活血化瘀的作用,一补一疏,对女性的经带胎产有着很好的调理作用。

现代营养学也十分认可莲藕的营养价值,认为它有降糖降脂益肠道、抗衰老补维C、减躁减压、补血益神助消化、补充维K防出血、祛痰镇咳防哮喘等功效。另外,莲藕能清心除烦,可有效缓解女性心烦失眠等症状。日常可将鲜藕炒吃,也可食用藕粉。

□药膳推荐

阮传亮为大家推荐了一道药膳——莲藕老鸭汤。

材料:取莲藕500克,鸭肉250克,沙参20克,百合15克,姜片、葱段、盐等调味品适量。

做法:藕洗净后刮去外皮,再切成滚刀块;鸭肉切成块,洗净焯水;沙参、百合水泡,换水两遍;将所有材料放到砂锅中加入适量的水后煲炖,肉熟汤成,起锅放盐。

功效:该药膳可清香开胃,滋阴润肺,适合气阴两虚的人群。如慢性咽炎病人、干咳少痰的老慢支病人、口干喜饮的糖尿病人或是熬夜一族等。

福州市区今起 三天天气预报

9月23日	小雨	26℃~33℃
9月24日	小雨	26℃~33℃
9月25日	多云	26℃~33℃

秋分最美是丰收

N新华社

“屋头明月上,此夕又秋分。”9月23日,二十四节气中的第十六个节气秋分到来,秋意日渐浓厚。中国汉代哲学家董仲舒所作《春秋繁露》有云:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”秋分不仅平分昼夜,还平分寒暑。由于太阳直射位置的南移,我国绝大部分地区将会摆脱酷热高温,气温逐渐下降,昼夜温差加大。北半球盛夏已过,每下一场秋雨,“秋味儿”就渐浓一些。

2018年开始,秋分这一传统节气被赋予更独特的意义:寓意丰收。秋分时节,我国大部分地区开始秋收、秋耕、秋种的“三秋”忙碌。此时黄淮海地区的玉米、长江流域及南部地区的水稻开始成熟,农民收获后立即耕翻土地,准备播种小麦等作物,全国秋粮大规模收获正陆续展开。

放眼广袤田野,东北黑土地上玉米、水稻逐渐成熟,长江流域稻菽飘香,黄土高原上苹果长势喜人,西南地区特色蔬菜迎来新的收获……田间地头、家家户户洋溢着瓜果成熟、蟹肥桂香、稻浪金黄的喜悦。

百里西风禾黍香,鸣泉落窦谷登场。古人于秋分祭月,祈求来年风调雨顺,五谷丰登。此时金秋的五彩画卷,更是对耕耘的致敬、对收获的礼赞。

“雷始收声、蛰虫坯户、水始涸”为秋分三候。秋分过后,雷声很少出现;昔日蛰居的小虫躲入洞穴中开始准备过冬,并且用细土封住洞口以防寒气侵入;随着雨季结束,天气干燥,一些水塘、河流也逐渐干涸。

在民间,秋分有“竖鸡蛋”和“粘雀子嘴”等习俗。许多地方都会举行“竖鸡蛋”的趣味游戏,即挑选一颗光滑匀称的新鲜鸡蛋,并尝试在桌子上把它竖起来。一些地方也会煮汤圆吃,除了自己吃,还会煮二十来个没有馅的汤圆,用竹签串上插在地里,喂给鸟雀吃,“粘雀子嘴”寓意让鸟雀不要破坏庄稼。

建隆/制图