



N海都记者 周婉怡
罗丹凌 梁展豪

10月8日21时16分,迎来寒露节气,这是深秋的节令。寒露,是二十四节气之第十七个节气,秋季的第五个节气。寒露是一个反映气候变化特征的节气,是由凉爽到寒冷的过渡。进入寒露,日照减少,热气慢慢退去,时有冷空气南下,昼夜温差较大,并且秋燥明显。

晾九熨三 寒露要适当“晾”着

关于寒露,在福州有句朗朗上口的民谚,你知道吗?这句民谚和“春捂秋冻”颇为相似,那便是“晾九熨(xī)三”。民俗专家邱登辉解释道,这句谚语是说这节气大多数情况下临近农历九月前后,此时天气虽然转凉,但是衣服不要急着穿太多,要适量少穿一些,要“晾”着,以后便不容易着凉感冒。而农历三月的时候,不能一热起来就把衣服脱掉,因为那时地气还冷,容易着凉感冒,要“熨”着,就是要包紧、穿暖和点。

在寒露时节,藕颇得福州人青睐,因为“莲藕一身是宝,秋藕最补人”。从前,大人一般把莲藕削皮,切片给孩子们当水果食用。值得一提的是,从前蔬菜摊会卖“藕螺”,如今鲜少看到。它是藕的头部与两个藕节连接的地方,“藕螺”肉质较硬不能入口,但切下来熬汤能去秋燥。

邱登辉说:“现在许多老年人还很怀念这种暗粉红色、价廉物美的秋季保健饮品。但今非昔比,现在饭店卖的藕做的佳肴很多,如炸藕盒、桂花糯米藕、干锅莲藕鸭等。”

寒露已至 秋凉渐起

滋阴润肺 这些美食简单易做

寒露是整个秋季气温下降最快的节气,它象征着气候将逐渐走向寒冷。相比于其他省份,福建地区往往在国庆假期之后方才感受到“秋意”。瑞来春堂(华林馆)季炳武医师提醒,在当下时节阳气渐退,阴气渐生,人体逐渐进入封藏阶段,要遵其法则,因时养生。

此时天气凉爽,气温下降迅速,每个人要根据自己的冷热感知力,适当添衣裳。对于抵抗力较弱的老人和小孩,很容易受凉感冒,因此穿衣需遵循不秋冻、不捂热的法则。

“《黄帝内经》里提到,‘冬伤于寒,春必病温’。秋冬之时,气温骤降,邪气入肺,也许不会马上发病,但来年春天,身体里的邪气积累到一定程度时,便可能会开始发作。”季炳武医师介绍道,从中医医学角度讲,在五行当中,秋属金,与肺气相通应,而秋之主气为燥,因此在寒露时节,秋燥易伤肺阴。

那如何润肺呢?除了被人们所熟知的川贝炖梨是一个很好的润肺美食,还可以适当服用由百合、麦冬、梨子、芦根所煎之水,既可滋阴润肺,又不至寒凉败脾胃;还可适当食用银耳、莲子、莲藕、山药等甘、淡、温、润之品以养肺阴。“秋季养生以滋阴润肺为主,在这个阶段饮食方面需忌生冷、不宜食大补,例如牛羊肉等,极易上火,加重秋燥。”季炳武医师说道。

降雨渐消 榕城气温略有回升

受台风“小犬”外围云系及冷空气共同影响,近几天福州降雨明显。

9日仍有弱降雨到访,市民出行应带好雨具。随着降雨逐步消散,10日开始天气将会转好,以多云天气为主。

9日到11日沿海风力持续较大,9日东北风5~6级,阵风7~8级;10日起增强至东北风6~7级,阵风8~9级。市民应注意沿海大风的影响。

未来三天气温略有回升,福州市区最高气温将升至27℃,体感较为凉爽舒适,夜晨有凉意,记得适时增减衣物。

今起至下周,我国冷空气活动仍频繁,将有多股弱冷空气南下。

N海都记者 林涓

近日,福州基本结束了夏天的闷热,寒露节气来临,更是秋季由热转凉的转折点,早晚温差大,近日医院门诊感冒、咳嗽的孩子也逐渐多了起来。很多家长问:“都说‘春捂秋冻’,怎么才冻一天就不行了呢?”那么,秋天冻一冻,对身体真的有好处吗?又该如何正确“秋冻”呢?

这些宝宝不适合“秋冻”

省儿童医院呼吸科医生陈翠萍介绍,其实,“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力,从而增强孩子体质,但不意味着到天气转凉仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子。小儿体温调节能力尚不健全,在天气忽冷忽热时比成人更易染病,“秋冻”是有必要的,但不应盲目,需循序渐进”。

陈医生提醒,首先要明确孩子的年龄是否适合“秋冻”。“并不是各个年龄段的宝宝都适合‘秋冻’,例如6个月以下的宝宝一般不推荐,因为刚刚出生的小宝宝对于外界的气温变化比较敏感,自我的调节能力还是比较差的,所以还是以保暖为主。”

其次,体质比较弱的小孩也需要以保暖为主。例如,目前正在生病;刚刚打完预防针;患有鼻炎、湿疹等过敏体质或者慢性呼吸道疾病的孩子,都不宜“秋冻”,反而要注意保暖,避免感冒。

孩子穿多少才合适? 摸摸后背就知道

那么该如何正确“秋冻”呢?陈医生建议,从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡,不盲目“贴秋膘”,多户外活动,多接触户外空气和阳光,给孩子增添“秋冻”的底气。

穿衣方面,早上起来多穿一件,傍晚加一件,外出也带一件,若大人还在穿短袖,小孩就比大人多穿一件即可。“但孩子开始活动量比较大的时候,那就需要适当地减衣,不能再穿,因为小孩多动,出汗捂在里面反倒容易着凉。”要把握“渐进”和“适度”的原则,锻炼应循序渐进,不宜进行高强度、过长时间的活动,也不宜活动到大汗淋漓,以孩子能耐受、微微出汗为宜,然后逐渐增加活动量。

她还提醒道,家长可以用手摸孩子的背,如果是温暖干爽的,那么穿衣量为合适,如果孩子背部较潮湿,那么衣物算添多了,需要尽量擦干背部,并更换衣物。

除此以外,还可以通过感受孩子手脚温度来判断。若手脚比较暖和,那穿衣量比较适合,如果手脚还是冰凉的,说明穿衣保暖不够,还是需要再加一点衣服。

福州市区
今起三天天气

9日	小雨转阴	22℃~26℃
10日	阴转多云	22℃~27℃
11日	多云转晴	21℃~27℃

知多一点

白露“鸿雁来” 寒露“鸿雁来宾” 不同时节 还有主客之分

N新华

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,如果说白露是由炎热向凉爽的转折,那么寒露则是由凉爽向寒冷的过渡。

这段时间首先会出现“终结”性质的物候特征,比如寒露三候中的初候“鸿雁来宾”。鸿雁俗名大雁,是随着季节变换而南北迁徙的候鸟,古人观察到鸿雁的这一习性,便将其作为岁序更迭和气候变化的一个标志。在二十四节气中,多次以鸿雁之飞作为时间信号和物候特征,如雨水三候中的第二候“候雁北”、白露三候中的初候“鸿雁来”、小寒三候中的初候“雁北乡”等。

在由国庆看来,“鸿雁来”与“鸿雁来宾”相比少了一个“宾”字,意在以示先后之别。

他解释说,鸿雁南飞并不是同一时间、同一批次,它们因所处地区不同、气候不同、距离不同等原因,有的早早南归,有的迟迟未动。古籍中记载“雁以仲秋先至者为主,季秋后至者为宾”,意思是说白露时节先期到达南方的鸿雁,很像是率先回家迎客的主人,而寒露时节南飞的鸿雁已是最后一批,又仿佛是姗姗而来的客人。

同为南飞鸿雁,有先后来后,也有主宾之别,古圣先贤在遣词用句上的考究,准确表达了一个时段气候变化上的开始与结束。随着鸿雁南飞的终结,深秋已至,天气渐寒。

民谚曰:“八月雁门开,雁儿脚下带霜来”,意思是说,大雁来了,离下霜的日子也就不远了。这一自然现象也引发了众多文人墨客的“咏雁”情结,借南飞雁来寄托对故土、故乡、故人的思念之情。

大雁不仅带来冰凉秋霜,也带来斑斓秋色。寒露时节,秋色渐渐浓重起来,从北到南铺天盖地般展现出来:北方层林尽染、如霞似锦;南方红黄夹杂、俏丽多姿。

面对这如诗如画的秋景,不妨约上三五好友到山野郊外,登高远眺,与蓝天低语,向白云招手,既赏心悦目,又怡情养性。

