



海都记者 周婉怡/文 毛朝青/图

一年一冬至,一岁一安康。今日迎来冬至节气,二十四节气中的第22个节气,这是一个天寒地冻的时节,也是一个遥望春天的时节。

冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天。冬至不仅是节气,也是重要的传统节日。古代民间有“冬至大如年”的说法,各地冬至节不仅节俗较多,还有很多别名,也叫冬节、长至节、短至节等。今天的《谈天说地》就一起来聊一聊榕城冬至的那些事儿。

冬至迎来下半年最冷的一天

那粒粒白霜,皎洁晶莹,挂在枝头,像极了皑皑白雪,为冬至的到来添加冬天的气息。21日早晨,南平和宁德两市的大部、三明的西部北部和龙岩的西北部城区,出现4℃以下低温霜冻天气。

22—25日,受冷高压影响,空气湿度较小,我省天气以晴到多云为主,只有沿海局部有小雨。气温继续下探,大部分地方都会出现霜或霜冻,西北部将有结冰现象。

21日开始福州天气逐渐转入晴冷模式,天气虽然会逐渐放晴,但气温还将继续下滑,22日市区的气温只有3℃~10℃,高海拔山区将出现霜或霜冻,局部有结冰,将是今年下半年来最冷的一天。值得期待的是,22日福州的雪峰和云顶有出现雾凇的可能。

今年是暖冬还是冷冬?记者从福建气象台获悉,判定是不是暖冬要用冬季三个月的平均气温作为基本标尺。通常通过冬季平均气温与其常年值(指最近的3个整年代的平均值)的差值来判断。因此,需要等冬季结束,才能判断是“暖冬”还是“冷冬”。

冬至大如年

榕城

小团圆



“回进宝”,福州特有的吉祥物

在古代,冬节是十分重要的节日,有“冬至大如年”之说,全国各地都十分重视。民俗专家邱登辉介绍,冬至是小团圆的节日,福州地区“冬节”的活动仪式感特别强,有着独一无二的特色。

“外地的冬至活动都是在冬至当天早上开始,而福州在冬至前一天晚上就开始了。”邱登辉说,外地的冬至是一家人在一起包饺子,而福州人特别“筋韧”(过程特别繁琐的意思)。每至此时节,福州人要一家团坐在一起,在桌子上摆上一对红蜡烛、10双红漆筷子、10个

大福橘、“四季花”等吉祥寓意的物品,在欢快愉悦的氛围之中,一大家老老少少围坐着大竹筲坐在一起搓“糍”(同“糍”,在福州话中发音为“细”,也叫“拔隆细”,代表着团圆)。

值得一提的是,在福州冬至还有独特的吉祥物,那便是一个泥土捏的“土人仔”,常常也会被摆放在搓“糍”的桌子上,它的名字有音无字,人们把它写成“回进宝”,寓意着大吉大利,回回进宝。“它的样子是圆润女子的模样,十分可爱喜庆,古人用来表达多子多孙的美好心愿。”



今天冬至,你吃糍了吗?

养生“黄金期”,记得吃这些食物

冬至是一年中人体阴气极盛而阳气始生的转折点,这个阴阳交接的时候,是激发身体阳气上升的最佳时间,也是“冬令进补”的最佳时节。

福建省第三人民医院陈慧云营养师介绍,近期福州气温下降,在这个节气寒气最容易袭击体内,所以“治未病”养生预防要放在首位。

起居方面,应避免熬夜,早睡早起,除了保证晚上的睡眠,中午还可以睡个午觉,但是要避免着凉;平时注意防风防寒,戴上口罩、围巾、帽子等;有阳光的时候多晒太阳,以利阳气的生长。

饮食方面,不宜过食辛辣燥热、肥腻食物,如火锅、烤肉、辣椒、甜品等,宜顺应体内阳气潜藏,补理脾胃。在此时节,人们不仅可适当多食用温补性食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、腰果、山药、栗子、核桃等,也要多吃新鲜蔬菜,以避免维生素的缺乏,如白萝卜、胡萝卜、青菜、豆腐、木耳等。除此之外,大家也可结合药膳进行调补,如姜茶、羊肉炖白萝卜、参归羊肉汤等。

冬季也是流感的高发季节,勤洗手是预防流感传播最简单、最重要的措施之一。每天可以通过搓手来维护健康,比如鱼际穴,可疏通经络,增强呼吸系统功能,预防外感等。晚上睡觉前,可以用花椒、艾绒、鸡血藤等中药泡脚,既能御寒,又能有效地促进局部血液循环,保持皮肤柔软,减轻下肢的沉重感和全身疲劳。大家也可以做“三九灸”达到疏通经络、平衡阴阳、益气壮阳、疏散风寒、温补肺肾、调理脾胃等功效。

“动则生阳,静则生阴”。在平时,建议大家可以进行合理的运动,以帮助升发体内的阳气。冬季运动,首先要避免寒邪的侵袭,其次运动量不宜过大,要在动中求静,八段锦、太极拳、六步降糖减脂操、瑜伽等平和的运动都是很好的选择,运动强度以微微出汗为佳。陈慧云提醒,冬季不宜过早运动,建议太阳出来后再进行活动。

福州市区今起三天天气

22日 晴转多云 3℃~10℃
23日 阴转多云 5℃~12℃
24日 晴 5℃~16℃

每周花事

毛朝青 文图
罗丹凌

花似蝴蝶 叶若羊蹄

寒冷的冬日,羊蹄甲扮靓榕城,一起来揭开它的神秘面纱

寒冷的冬日,带走了不少绚丽多彩的花朵。比如,之前满树盛开的鸡蛋花,如今落得一片叶子也不剩。这时,却有几树粉色的花在人们不经意间开了,它就是羊蹄甲。

你知道羊蹄甲的秘密吗?它的叶子为什么会在晚上闭合?羊蹄甲的果实为何是“定时炸弹”?本期《每周花事》,让我们来揭开羊蹄甲的神秘面纱。

它的叶子 夜晚会“睡觉”

羊蹄甲的花,是浅淡近白的粉。五枚花瓣单薄、瘦长,皱巴巴的,看起来柔柔弱弱,凑在一起却有如兰一般的气质,格外清雅。盛开时,满树似乎有蝴蝶翩飞,让人不舍得扰乱。

羊蹄甲的叶片,也很是有趣。青绿色的叶子如同一个个羊蹄印,可以拾来夹在书页里,变成薄如蝉翼的褐色书签;可以观赏树叶黄落,看着其随风而下。

据园林专家介绍,羊蹄甲的叶子会在夜晚合上“睡觉”。在白天,叶柄和叶子连接处的细胞吸收水分变大,叶子就会张开;在夜里,这些细胞失去水分变小,叶子就会闭合。

羊蹄甲的叶子神奇,花朵好看,果实却是有毒的“定时炸弹”。它的果实长长的,很像一个长豆荚,

但是可千万不要想把它煮熟尝尝味道,因为羊蹄甲的果实是有毒的。

成熟的羊蹄甲果荚,经过太阳的暴晒,会在某一天突然炸开,把自己的种子撒向大地。此时,新的羊蹄甲“豆荚”已经萌生,但去年的“豆荚”仍然依依不舍,即使已经全身棕黑且打着卷儿,可是它们依旧不肯离去。

它的“姐妹淘”没有果实

和羊蹄甲相似,红花羊蹄甲也在此季盛放,它的花开得迟一些,是更加鲜艳的玫红色。远远看去,树高高的,那些红花从绿油油的叶子中露出头来,微风一吹,花瓣夹杂着叶子纷纷扬扬地飘落下来,像下了一场彩色的雪。

红花羊蹄甲的花瓣有着呈羽毛状的明显脉络,每片花瓣都像一片美丽红艳的羽毛,五片

“羽毛”组成一朵花,挂在树上,那如火如荼的红让人从心底感觉到了一丝温暖。

红花羊蹄甲仿佛把所有的精力都用在了花上,它是没有果实的。据园林专家介绍,红花羊蹄甲是羊蹄甲和官粉羊蹄甲在野外自然杂交的产物,就好比马和驴杂交生出的骡子一样,无法生育出后代。



红花羊蹄甲



浅粉色的羊蹄甲,格外清雅(金山公园管理处郑书全/摄)