

# 惊蛰至 “回暖+回南”同时来

## 冷空气也将紧随其后,最近福州天气变化如同“过山车”,厚衣服别收早了

N海都记者 罗丹凌 梁展豪 文/图

“微雨众卉新,一雷惊蛰始”,3月5日10时23分迎来惊蛰节气。惊蛰是二十四节气中的第三个节气,此时节,大地回春,蛰虫初醒,春雷乍动,雨水增多,万物生机盎然。惊蛰来了,福州回暖和回南天也同时到来。

### 今日提前过“夏天” 明日又断崖式降温

5日暖空气过境并控制福州,福州各地气温明显回升,预计最高温可达25℃~27℃左右,个别地区甚至可能冲击30℃,让人们仿佛置身于提前到来的夏天。

然而,这种温度的上升只是暂时的。6—8日冷空气将抵达福州,气温

出现下降,特别是最高气温“断崖式”下跌,气温变化如同过山车般剧烈。大家的厚衣服别收早了,注意密切关注气温变化,合理调整着装,以免感冒。

天气方面,5日、6日阴雨天气频繁在线。预计7日天气将有所好转。

### 对付回南天 有小妙招

由于暖空气携带大量暖湿水汽进入福州,因此福州各地将出现明显的“回南天”。如何对付回南天呢?打开除湿机是有效降低空气湿度的方法之一,也能够多少缓和一些回南天现象。

当然,放置干燥剂、打开空调的除湿功能也可以起到一定效果。不过在使

用除湿机或空调时,一定要记得关好门窗,这样才能够阻止屋外更多的气水汽涌入室内。等到冷空气携北风到来时再开窗通风吧。

另外,回南天里空气持续潮湿,衣服很难晾干,日常衣服最好多准备几套。或者可以使用烘干机,晾衣服就不必再看回南天的“脸色”啦。



虽然天气回暖,还应注意“春捂”

### 回南天防御指南



#### ● 紧闭门窗法

紧闭家中门窗,尤其是关闭朝南和东南的窗户;在早晨和晚上防潮的关键时段,坚决不开门窗,阻止湿气进入室内。



#### ● 报纸吸湿法

在地上、桌子上以及门口铺上报纸吸湿,也是很好的做法。



#### ● 蜡烛减湿法

点蜡烛可以让水汽没办法凝结,从而降低室内湿度。



#### ● 家电除湿法

使用除湿机、空调等电器除湿;使用电吹风、烘干机干燥衣被。

### 气温忽高忽低 需做好春捂

“一阵催花雨,数声惊蛰雷”,据民俗专家邱登辉介绍,福州有一句俗语“春雷始鸣,惊醒了蛰伏于地下越冬的小虫,实际上这是古人对物候现象成因的误解,地下冬眠的昆虫是听不到雷声的。真正原因是寒冷的日子过去了,此时土壤温度升高,伴随着气温回升,它们结束冬眠爬出地面。因此,小虫不是惊醒的,而是被“热”醒的。”

据福建省第三人民医院营养师陈慧云介绍,惊蛰前后雨水多,气温逐渐升高,但也经常忽高忽低,天气变化像“过山车”一样,在养生方面要注意保暖做好“春捂”,不要过早收起棉袄。同时近期阴雨天气较多,应保持衣服、被褥清洁,防止细菌的滋生,保持室内的清爽干燥,有条件的话,可以用电焙笼熏艾、苍术等,起到芳香避秽、除湿的作用。

惊蛰后肝阳持续升发,可能会因肝阳生发太过而出现流鼻血、焦虑、易怒等情况,平时养生可以适当疏理肝气,滋补肝血,养肝阴。学习生活工作之时,也应注意劳逸结合,调节压力,调整情绪,保持好心情,茶饮推荐玫瑰花茶、三花茶(玫瑰花、玳玳花、茉莉花)等。

同时要注意健脾,饮食方面可以选用一些祛湿健脾的药食两用食材,如薏苡仁、茯苓、淮山、芡实、白扁豆、莲子、小米等。



海都蓝海工作室运用AI软件制作“海都说四时令·惊蛰”视频,扫描二维码可观看

### 福州市区今起三天天气

3月5日	小雨	16℃~27℃
3月6日	小雨	13℃~22℃
3月7日	多云转晴	11℃~15℃

# 春天吃甘蔗 小心霉变中毒

## 专家提醒,清明前后,气温升高,霉菌等生长繁殖,遇到发霉变色的“红心”或者“黑心”甘蔗请勿食用

N海都记者 周婉怡 林宝珍  
实习生 何丹莹 文/图

春季来临,汁多清甜的甘蔗凭借着甜美滋味成为不少市民喜爱的水果之一,然而,每年2月到4月份,甘蔗“中毒”事件频频发生。俗话说“清明蔗,毒过蛇”,还有一个月就是清明节了,目前市面上还有甘蔗卖吗?为何清明时节的甘蔗变得如此“危险”?万一不慎误食含有毒素的甘蔗又该如何处理?



庆城农贸市场仍有少量甘蔗在售

### 专家 发霉果肉砍掉继续吃是误区

俗话说“清明蔗,毒过蛇”,并不是甘蔗本身,而是发霉变色的“红心”或者“黑心”甘蔗。“清明前后,气温升高,霉菌等杂菌适宜生长繁殖,因此甘蔗变质的速度也随之加快。”据福建省农业科学院甘蔗专家林一心介绍,当甘蔗的果肉变质后,果肉会产生一种神经毒素,即青霉菌和曲霉属等少数菌种产生的有毒代谢产物3-硝基丙酸,这些物质进入人体后,可导致呕吐、眩晕、阵发性抽搐、昏迷等,严重的可导致死亡。

福建中医药大学附属第二人民医院急诊科肖章武主任表示,3-硝基丙酸进入人体之后,潜伏期较短,大多食后2~8小时发病。“目前对霉变甘蔗引

起的急性食物中毒无特效治疗药物,只能采用对症处理,如保护肝脏和肾脏,纠正水和电解质代谢紊乱以及酸中毒。”肖章武主任提醒,市民要谨慎对待霉变的甘蔗,万一吃到霉变的甘蔗,要及时到医院洗胃或接受其他治疗,以免病情恶化。

需要注意的是,在生活中,也有不少市民把甘蔗发霉的部分砍掉,吃剩下的果肉,其实,这是一个误区。林一心教授解释道,在霉菌入侵甘蔗后,菌丝可以延伸,即使砍掉霉变的部分,剩下的甘蔗也有肉眼看不见的大量毒素。如果市民想在清明前后吃甘蔗,应选择新鲜、色泽光亮,蔗肉和伤口(砍收部位)未变红的甘蔗。

### 走访 甘蔗已进入尾季 仅少量店铺出售

天气回暖,水果纷纷上市,而此时,清凉可口的甘蔗却准备“退场”。4日,记者走访了福州市区的商超、水果店以及农贸市场,共计10家,其中仅3家店还有售卖少量甘蔗。记者了解到,目前甘蔗已进入尾季,大多数甘蔗在这段时间内就会结束售卖,同时,许多商家表示,

随着天气的回暖,甘蔗不容易储存,易滋生霉菌,无法保证出售的品质。

“甘蔗前段时间就不进货了。”龙峰里农贸市场一家水果摊老板告诉记者,储存到现在的甘蔗大多数已经不新鲜了,为了保证品质,甘蔗已经下架。在不远处的另一家水果店,老板告诉记者,

店里只剩下一根甘蔗了,9.9元打折出售。而在庆城农贸市场里,记者找到两处分别售卖黑皮甘蔗和青皮甘蔗的水果摊,售价均为15元/根,在售根数为4~6根。

而在走访的过程中记者发现,五四路新华都超市、永辉超市(融侨店)、永辉超市(国棉店)等大型连锁商超里并没

有甘蔗的“身影”。永辉超市(国棉店)水果区的工作人员告诉记者,甘蔗已经进入尾季,想要购买要等到下半年。

此外,记者发现一些线上购物平台,甘蔗、甘蔗果切等单品仍在售卖,有的店铺月销量仍有七八十,但售价贵于线下,其中去皮甘蔗价格最贵,已经飙到20元每根。