



# 当“小满”遇上“5·20”



N海都记者 罗丹凌 梁展豪 文/图

建隆/制图

“夜莺啼绿柳，皓月醒长空。最爱垄头麦，迎风笑落红。”5月20日8点59分，迎来了第八个节气——小满。

《月令七十二候集解》：“四月中，小满者，物至于此小得盈满。”这时中国北方夏熟作物籽粒逐渐饱满，早稻开始结穗，在禾稻上始见小粒的谷实，满满的，南方进入夏收夏种季节。故小满时，夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，农家从庄稼的小满里憧憬着夏收的殷实。

当小满遇上“5·20”，福州的天气怎么样？该如何养生？今天，我们来聊一聊小满那些事儿。

## “5·20”当天 天公不作美

刚刚过去的周末，榕城微风不燥，阳光和煦。不过，新的一周开启，新一轮降雨也来了。

20日当天，天公不作美。福州市范围内会出现中到大雨，部分乡镇还可能出现暴雨。周一出行早高峰，市民朋友需提前关注天气预报，做好出行准备。22日雨势有所减弱，但部分乡镇仍有暴雨。近期需要特别注意防范局地强降雨和强对流天气可能引发的山洪等地质灾害，防范雷暴大风等强对流天气的不利影响。

气温方面，未来三天午后气温回落，夜晨气温稍有升高，昼夜温差较近期缩小，整体感觉凉爽舒适，怕凉的朋友外出多备一件薄长袖，开空调的朋友夜晨注意不要贪凉，避免感冒。

## 小满养生 做好三件事

福建中医药大学附属第三人民医院中医健康管理(治未病)中心陈淑娇主任医师说：“小满养生，一要清热利湿，二要戒怒戒躁，三要运动适度。”

陈淑娇主任表示，小满之后，福州气温逐渐升高，人们易感到烦躁不安，所以应重视“静养”，忌大喜大怒，做到“戒怒戒躁”，保持精神安静，情志开怀，心情舒畅，安闲自乐。

根据中医“春夏养阳”的原则，陈淑娇主任强调，市民在小满时节运动不宜过于剧烈。因为剧烈运动可致大汗淋漓，不仅伤阴也伤阳气。宜选择散步、慢跑、打太极拳等运动方式，锻炼时间不宜过长，每次30~40分钟为宜，运动强度不可过大，以汗出为度。在运动过程中应增加间歇次数，每次10~15分钟，休息时可饮用淡盐水、绿豆汤、金银花水等消暑降温。

此外，小满期间雨水较多，湿热之气较重，市民常感疲倦易困、食欲欠佳，如果饮食贪凉饮冷、晚睡，容易引发与湿浊相关的皮肤病，如风疹、汗斑、湿疹、手足癣等。因此，此时节是除湿正当时，饮食调理应以清暑热祛湿浊、助脾运化为基本原则，可吃冬瓜、薏仁、扁豆、赤小豆等食物以清热利湿，淮山、芡实、茯苓、莲子等食材以助脾运化。天气炎热时还可吃西瓜、海带、绿豆等食物以消暑降温。但西瓜、海带、绿豆均为较寒之物，不宜晨起空腹进食，以免食物寒凉伤及脾胃，损伤人体阳气，引发胃寒腹痛症状。

## 草鱼冬瓜煲 很适合小满节气

陈淑娇主任也推荐了一款小满节气膳食——草鱼冬瓜煲，市民不妨动手跟着做！

**配料：**草鱼250克，冬瓜500克，食盐、味精、植物油等各适量。

- 做法：**
1. 将冬瓜去皮后切成三角形的块状。
  2. 草鱼宰杀，留尾巴洗干净备用。
  3. 锅内放入植物油热一会，放入草鱼煎成金黄色。
  4. 准备砂锅，放入清水适量，倒入鱼和冬瓜块，用大火烧开。
  5. 水沸后改用小火，炖2个小时左右，等到汤出现奶白色，即可加入食盐调味。

**功效：**清暑祛湿、化痰祛风。  
小满期间天气炎热，人体消耗增大，应及时补充营养物质和津液，而草鱼冬瓜煲的汤水较多，亦能促进食欲。草鱼有平肝、祛风的作用，冬瓜有利尿清热、化痰生津之功。二者合用，共奏清暑祛湿、化痰祛风之效。

### 福州市区今起三天天气

5月20日	中雨	22℃~25℃
5月21日	中雨	22℃~25℃
5月22日	中雨转阴	22℃~26℃

# 5·20 浪漫日 福州市民消费趋于理性

“5·20”因谐音“我爱你”而被年轻人称为“表白日”或“网络情人节”。今年的5月20日、21日和农历的十三、十四日重合，可谓公历和农历的浪漫撞了个满怀。在这浪漫的日子里，福州的消费市场情况如何？

N海都记者 严彬睿



福州一家花店的“5·20”定制花束(受访者供图)

记者在小红书平台上搜索“5·20备花”，不少花店老板表示今年订单数量减少、近期花材价格浮动大，备货需谨慎。

19日上午，记者来到位于晋安区长乐中路的一家花店了解情况。店主李先生正在修剪花枝，精心制作顾客预订的“5·20”花束。李先生告诉记者：“以往都会提前一周左右预备花材，近一两年‘5·20’订单数量减少，以熟客预订为主，提前一两天才预备花材。”当记者问起花束的预订情况时，李先生表示，

## 鲜花店订单量有所减少

截至19日上午只收到了约10束订单，热销款为单束99朵的红玫瑰，虽然20日当天还会有人来现场买，但整体销售没有往年好。“受到网络平台的冲击，年轻人更偏向于包装速度快、单价低的花束，或者干脆不买。”李老板说道。

仓山区程埔路一家花店的谢女士表示，虽然今年有提前备货，但数量较以往有所减少。相较于外卖平台售卖的花束，实体店的花束更适合有特殊需求的顾客，包装

会更加精致，鲜花存放时间更久。

19日上午，记者也走访了华丰贺氏、金誉等多家烘焙店，发现每一家烘焙店都针对“5·20”推出限定款蛋糕，只是款式较为单一，可选择性较少。

记者在华丰贺氏(师大店)看到，“5·20”店内上新了两款蛋糕产品，一款是HelloKitty“经典复刻”蛋糕，6寸售价189元，8寸售价239元，购买即送“心动”玩偶花束。另一款是名为“如初”的心形白色蛋糕，6寸售价158元，8寸售

价208元。而可斯贝莉(江南水都店)只上新了一款名为“天鹅绮梦”的5寸蛋糕，售价为99元。

位于仓山区阳光天地的晚安甜品店店主江女士告诉记者，今年订单数量相较于去年减少了一半，提前预订的大部分是定制款，“5·20”当天来购买的对款式基本没有太高的要求。热销款以4~5寸的两人份蛋糕为主，售价在150元上下。“随着互联网的发展，消费者选择更多，看待‘5·20’节日也更加理性。”江女士说道。

## 市民消费更加理性化

近日，福州各大商圈也开启了“甜蜜模式”，福州东百中心的户外大屏滚动播放“5·20”宣传标语，商场内精心准备了告白气球雨。福州爱琴海购物中心的蓝色玫瑰瀑布，吸引了不少市民前来打卡、拍

照。在浪漫经济的带动下，福州各大商场还纷纷发力，开展了丰富多彩的促消费活动。

19日，记者采访了数位情侣，询问他们是否会庆祝“5·20”，大部分情侣表示会庆祝，但不会为此

准备太多。福州市民林先生表示，恋爱需要仪式感，并且“5·20”和他们的恋爱纪念日相近，他会提前筹备，打算买束花，一起吃个饭。大学生小江认为比起华而不实的鲜花，不如为对方挑选实用

的礼物。“我不太注重仪式感，在消费上也会更加理性。”小江说。

福州市民林女士则表示，仪式感可以有，但“5·20”不是必须要庆祝的节日，感情也不是靠节日来维系的。