



■海都记者 林涓/文 毛朝青/图

前接芒种,后启小暑。6月21日4时51分迎来夏至节气。

夏至,是夏天的第四个节气。随着夏至的到来,炎热的夏天正式拉开序幕,尽管尚未步入一年中最为酷热的“三伏天”,但空气中已弥漫着暑气的预兆,昨天福州主城区出现今年首个高温日。

夏至,对于福州人而言,不仅是一个节气的转换,更是一次与自然亲密接触的机会。会吃的老福州人会在夏至时节用木槿花制作凉汤、凉茶,为炎炎夏日带来一丝清凉。



昨日,福州上空出现鱼鳞云

福州今年首个高温日来得比往年迟

昨天,福州开启了“烧烤”模式,12时55分,福州主城区鼓楼乌山国家地面气象观测站气温达到35.1℃,标志着福州主城区出现今年首个高温日,较常年(1991—2020年)平均的6月6日偏晚14天,较去年(5月30日)与前年(5月30日)均偏晚21天。

昨天中午时分,福州多个自动站测到了37℃+的高温,其中以闽清白中镇的39.5℃为最。

今起三天,受副高控制,福州为高温晴热多雷雨天气,大家出门要记得带

伞,并且注意防暑降温。同时还需注意午后雷阵雨和高温天气对户外活动等的不利影响。

有心的市民朋友还注意到昨日福州天空出现了如鱼鳞一般的云层。记者了解到,一般而言,冷空气来之前,云层逐渐加厚,并呈层分布,厚重的云层在相互“挤压”下,就会呈现出鱼鳞形状的云,名叫透光高积云,预示着近期天气状况不稳定。这种鱼鳞云累积到一定程度就会变为降雨云团,形成“鱼鳞云”之后往往会下雨雨。

夏至来了 木槿花香解暑热

福州主城区昨日出现今年首个高温日,未来几天仍将继续晴热天气



杰清制图



福州花海公园,木槿花娇柔明媚

木槿花开 秀色可餐

据民俗专家邱登辉介绍,在福州有句谚语叫“夏至日出火”,在这燥热、易上火的季节,福州地区自古以来就有在夏至时节利用木槿花制作凉汤、凉茶的习俗。

木槿花,又名朝开暮落花,其花瓣色泽鲜艳,形态优美,不仅具有观赏价值,更蕴含丰富的药用价值。“日常的烹饪之中,无论是熬制清汤、煮粥还是泡茶,都能见到木槿花的身影。”一杯木槿花茶,不仅能解暑降温,还能让人感受到大自然的馈赠,仿佛夏日里的一股清泉。

木槿花的加入,不仅为菜肴增添了一抹清新淡雅的香气,更重要的是,它能够清热利湿、润肺止咳,对夏季常见的上火症状有着显著的缓解作用。在福州,无论是街边的小吃摊,还是家中的餐桌,都能品尝到木槿花带来的清凉。其中,木槿炒蛋成了不少客家菜餐馆的招牌菜,烹制方法简单,没有奇怪的气味,口感脆滑。

“其实,木槿可以像蔬菜一样,用来炒肉、炖汤。”邱登辉说,一般做菜用的木槿,有的是在花苞状态时采摘,有的则是取自盛放的花朵,前者口感爽脆,后者滑爽。在处理木槿花前,底部的绿色花萼是要摘除的。“食用木槿花,不仅能够享受美食带来的愉悦,更能在炎炎夏日中找到一份内心的宁静。”

福州市区今起三天天气

21日	多云	27℃~36℃
22日	多云	27℃~37℃
23日	阴	27℃~37℃



知多一点

知了知了 多子多孙

蝉的形象曾是吉祥纹饰,寓意人丁兴旺

■新华

夏至节气,标志盛夏来临,也是万物生长最旺盛的时候。此时节,知了们欢快地错落鸣叫,似乎有使不完的劲;池塘里的荷花也开始大面积盛开,散发出阵阵清香。

无蝉不夏天。蝉,又名“知了”。知了知了,热啊热啊!蝉鸣成了盛夏必不可少的景致。骄阳酷暑里的声声蝉鸣,是生命活力旺盛的一种象征。现代人多不知,蝉的形象还曾是中国传统文化中出名的吉祥纹饰,寓意多子多孙、人丁兴旺。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说,我国古人根据对大自然的观察,

将夏至分为三候:一候鹿角解,二候蜩始鸣,三候半夏生。其中,蜩始鸣是说终年蛰伏土中的雄蝉,一朝蜕变,便肆无忌惮地鸣叫起来,在其有限的“蝉生”里,合奏着一首快活逗趣的交响曲。

南宋诗人陆游在《夏日杂题》中说,“满地凌霄花不扫,我来六月听鸣蝉”。夏至时节,处处能听到蝉声,它在告诉人们时光已走到了一年中的六月。

夏至里,不只有蝉,还有荷花。夏至到来,大地一片深绿。信步荷塘,摇曳的荷叶,像张开的绿伞一样,粉红的荷花点缀其中,有的含苞欲放,有的怒放盛开,皆亭亭玉立,让人在此感受到“接天莲叶无

穷碧,映日荷花别样红”的诗画美景。

荷花,承载了太多的文人雅士情结,有明志的,有抒情的,也有写景的。“诗仙”李白说,“碧荷生幽泉,朝日艳且鲜”;北宋诗人孔平仲说,“一花一叶自相连,待得花开叶已圆”。千百年后,散文家朱自清也说:“月光如流水一般,静静地泻在这一片叶子和花上。薄薄的青雾浮起在荷塘里。叶子和花仿佛在牛乳中洗过一样……”

“吃过夏至面,一天短一线”。在这个酷热时节,不妨吃上一碗色香味俱佳的面条,再到户外走走、停停、看看,听蝉鸣声声,赏荷叶田田,静享夏至后的悠闲时光。

小贴士 夏至后暑热为盛 护心养阳正当时

中医专家提示,夏至是人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节,这一时节气温升高、湿度增大,护心养阳是养生防病的关键。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖梓说,夏至时节,气候炎热易伤津耗气,暑湿困脾阻碍运化,人体容易出现睡眠质量差、食欲不振、精神不振、头晕胸闷等不适症状。心通于夏气,夏天也是心脑血管疾病高发的季节;由于天气炎热,出汗增多,而“汗为心之液”,心阳随着汗液的排泄而损伤,人容易出现心悸气短、烦躁失眠等症状。

“入夏无病三分虚。”龙霖梓说,夏至养生防病

需注意保护阳气、调养心阴,补养心阴、清心宁神,清暑祛湿、益气生津。

龙霖梓介绍,具体而言,饮食宜清淡、多食杂粮;可多食苦味食物以清心祛暑,如苦瓜、苦菊、马齿苋等;适当食用酸味食物以开胃固表,如山楂、番茄、柠檬等;适当食用解暑利湿之品,如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜;不宜食用肥甘厚味,宜少食生冷以护中焦脾胃。

起居、情志和运动方面,顺应自然界阴阳消长的规律,夏至时节宜晚睡早起,保证睡眠质量以使气血恢复,中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋,需要心平气和、保持心情愉悦,使气机宣畅。

运动不宜剧烈,尽量在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行,可选择游泳、慢跑等,老年人可选择太极拳或八段锦;运动后及时补充水分,切不可饮用冰水,更不能立即冷水冲淋。

一些中医药适宜技术也能够夏至养生中发挥重要作用。专家介绍,拔罐可以祛除淤滞、行气活血;穴位按摩可选择按揉神门穴、极泉穴等,以养心强心;刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行,发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外,通过艾灸任、督二脉可以升发阳气、调养气血、补充元气,贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。