



三天高温均超35℃ 榕城暑热来袭

昨日福州多气象站高温突破40℃;今年第三号台风或生成

海都讯(记者 林涓/文 毛朝青/图) 进入夏至之后,闷热似蒸笼,昨天福州多个气象站高温突破40℃。

福州市气象台6月22日9时31分继续发布高温橙色预警信号。昨天11时05分,福州主城区鼓楼乌山国家地面气象观测站,气温达到35.3℃,标志着福州主城区出现今年第三个高温日,同时也是本月的第三个高温日。

近期我省以阵雨或雷阵雨天气为主,昨天全省以多云天气为主,局部有阵雨或雷阵雨。

23日全省多云到阴,西北部地区部分有阵雨或雷阵雨,局部中到大雨,其余地区局部有阵雨或雷阵雨。24日全省多云到阴,大部有阵雨或雷阵雨,北部地区部分有中雨,局部大雨,其余地区局部有中雨。

昨天起全省大部分地区,午后最高气温在35℃左右,局地可达37℃。各地气温较高,体感闷热,请注意防暑降温。

福州方面,结束了雨水天气,福州接下来都将在暑热中度过,今起三天高温都将在35℃以上,大家

务必要注意防暑降温,尤其是户外作业人员要尽量避免在高温时段作业,以防中暑。

值得一提的是,据气象部门预报,西北太平洋和南海热带扰动趋于活跃,23日前后可能有1个台风生成,并影响华南沿海等地。中国天气气象分析师欧阳翼介绍,目前形势来看这个热带系统在南海本土生成发展,提供它生成和发展的背景条件不是特别好,23日前后才可能有比较完整的环流,如果生成,将是今年第三号台风格美。



昨日榕城天气晴好,江滨蓝天映碧水

夏日解暑绿豆汤

“红汤”好还是“绿汤”好?

海都记者 林涓/文 毛朝青/图

在炎炎夏日里,一碗清凉的绿豆汤无疑是解暑的最佳选择。可不少市民会发现,自己煮的绿豆汤有时是红色的,有时是绿色的,二者有什么区别?关于绿豆汤的饮用禁忌,你又知道多少呢?

汤色为何有红有绿?

福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云表示,绿豆皮中含有大量多酚类物质,在煮绿豆汤的过程中,绿豆皮溶出的多酚类物

质与空气中的氧气发生反应,就会导致绿豆汤变红。另外,不仅仅是烹饪方式和时间的影响,煮绿豆用水的酸碱性也会影响到绿豆汤

的颜色。有实验研究发现,弱碱性的水会让绿豆汤的颜色逐渐由绿变红,这种变化会导致绿豆汤的抗氧化能力



夏日解暑,来一碗绿豆汤

下降。所以,如果你用弱酸性的水或者纯净水来煮绿豆汤,就能看到原本的绿色,而如果水质偏碱性,则能看到偏红色的绿豆汤。

“绿汤”抗氧化能力更好

陈医生告诉记者,绿色的绿豆汤相对来说多酚类物质高一些,抗氧化能力好一些,解暑效果更好,

其他方面无区别。若想要让绿豆汤不变色,可以使用弱酸性或中性水煮绿豆汤,煮绿豆汤

的时候加几滴柠檬汁或醋;先浸泡绿豆,浸泡水和绿豆一起煮,不要加糖,煮好后晚点揭盖。

她提醒,绿豆性寒凉,体质虚寒、脾胃虚弱、经期女性、服温补类药、急性痛风发作期等人少喝。

乌龙江公园沙滩园区戏水池开放

海都讯(记者 罗丹凌) 夏至,暑气渐盛,夏日悠长。昨日,记者获悉,乌龙江公园沙滩园区戏水池开放了。

据悉,戏水池自6月22日开始开放至9月30日,开放时间为每天6:00—22:30,公园管理处会根据水质情况一周换水2~3次。

蓝天、白云、沙滩、棕榈树、戏水池、凉亭、大草

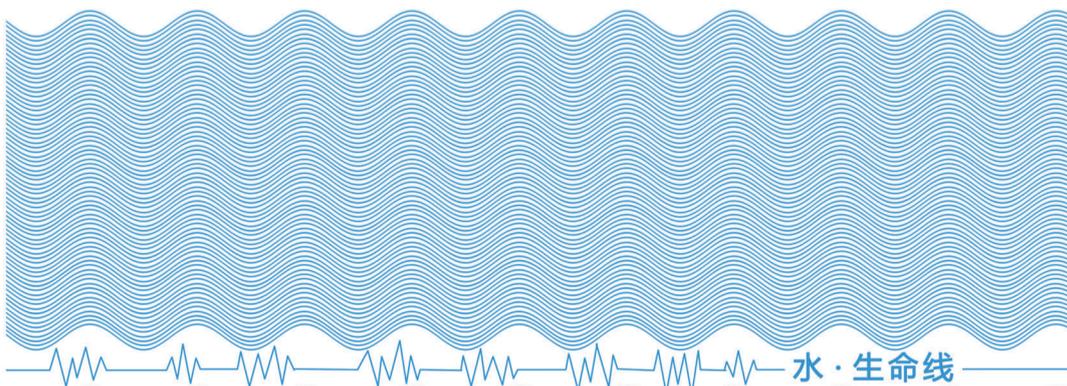
坪……仿佛置身于马尔代夫,让热带风情来治愈身心。鞋子一脱、裤脚一卷、拿上玩具,玩沙戏水,夏日的清凉将烦恼一扫而尽。

据乌龙江公园管理处相关负责人介绍,为助力福州建设儿童友好型城市,沙滩公园今年新增了超大型儿童娱乐设施,包括滑梯组合、秋千、攀爬架、滑索等。

福州市区今起三天天气

23日	多云	27℃~36℃
24日	小雨转多云	26℃~36℃
25日	阴	26℃~36℃

“讲文明 树新风”公益广告



水·生命线

珍爱水资源, 保护我们的生命之源

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣