



小暑大暑 上蒸下煮

N海都记者
周婉怡 林宝珍
毛朝青

今天,我们迎来二十四节气中的第十一个节气——小暑。民间素有“小暑大暑,上蒸下煮”之说,顾名思义,小暑是炎热的开始,大暑节气到达一年中炎热的顶点。

巧的是,今年7月15日入伏,恰在小暑节气内。入伏后,高温与高湿相伴,日子真不太好过。接下来福州天气如何?又湿又热的天气会对人的身体产生哪些变化?人们又该如何养生?

未来十天 白天“烤”验满满

小暑节气,福建的气候特点是晴热少雨,平均气温在27.4℃~29.2℃之间,平均降雨量56.8mm。本轮高温天气(5日至14日)来势汹汹,不仅持续时间长、覆

盖范围广,强度也尤为显著。

未来一段时间,福建以晴热天气为主,午后局部有阵雨或雷阵雨,大部县市城区最高气温将达35℃以

上。今明两天,福州、南平、三明和莆田四市大部及宁德中东部县市城区气温可达37℃~39℃,局部40℃。

具体到福州而言,未来十天可谓“暑气”腾腾。据

悉,接下来福州将维持晴热高温天气,午后局部乡镇有阵雨或雷阵雨,6日到14日大部分县市城区日最高气温在36℃~39℃之间,局部乡镇甚至会超过40℃。

小暑节气养生 注意清解暑热、健脾祛湿

小暑时节,人们容易出现疲倦、乏力、易出汗、食欲不佳等症状。因为天气热,许多人好食一些生冷食物,稍不留神就可能导致如腹痛、腹泻等胃肠道反应。因此,这段时间人们养生应以清解暑热、健脾祛湿为主。

应该如何清解暑热、健脾祛湿呢?福建省立医院中医科黄昉萌主任医师推荐用

建莲子、银耳、百合、芡实,制作一款夏季养生药膳——清暑羹。制作方法:将鲜银耳100g、鲜百合40g、鲜芡实30g、莲子20g洗净后,放入电砂锅中炖煮约3.5小时,放入冰糖,待冰糖自然融化,即可食用。银耳、百合、芡实可用干品代替。

这款清暑羹可帮助清暑祛湿、养阴安神,适合普遍人群,包括孕妇,但糖尿

病人土服用时要去冰糖。

福建中医药大学附属第二人民医院脾胃肝胆科敖翎元医生则表示,三伏天前后是最适合“养阳”的时节,可以通过传统的外治法“三伏灸”来补充“阳气”,达到冬病夏治的目的。饮食上,可以适当吃一些温热的食物,如中午或早上可以吃醋泡的生姜,来暖胃健脾,民间就有

“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。她同时也提醒市民要重视健脾,推荐“冬瓜、薏仁、芡实炖排骨汤”,有利于调理脾胃。

起居方面,夏天昼长夜短,可能会出现睡眠不足的情况,建议大家可以利用中午的时间“补觉”,午休半小时到1小时,有助于补养“心阳”,可以更好地消除疲劳,恢复精力。

夏天要消热 一定要知道这五个真相

N福建卫生报

真相一:热茶比冷饮更消暑

从中医的角度来说,夏季主阳,人体阳气运行畅达于外,气血趋向于体表,具体表现为汗液排泄增加。而一杯热茶,出点汗,闷热之气得以宣泄,顿时就会感觉清爽无比。

真相二:肉吃多了感觉更热

食物热效应会增加体热的外散,不同食物的热效应不同。脂肪的食物热效应约占其热能的4%~5%,碳水化合物为5%~6%,而蛋白质更高,能达到30%~40%。

另外,食物热效应与进食量也有关,吃得越多,热效应越高。因此,肉吃多了会感觉更热。

真相三:吃点儿辣有助于散热

因为吃辣可以使人体血管扩张,毛孔张开,促进汗液分泌,从而达到散热的效果。

真相四:水果不能当饭吃

水果并不能满足人体所需的多种营养成分,长期把水果当饭吃,会导致精神不振、身体乏力。夏季胃口不好时,可选择面食、粥类等容易消化的食物。

真相五:吃凉菜不如泡生姜水

吃凉菜与喝冷饮一样,耗伤脾胃。夏天应该用姜等食物来温中散寒,把生姜、大枣一起煮水,调以适量红糖,温中散寒,健运脾胃。

今起三天 福州天气	6日 晴	28℃~38℃
	7日 晴	28℃~38℃
	8日 多云	27℃~38℃

西禅寺宋荔,今年不向市民售卖

往年一斤荔枝15元,每人限购两斤;今年产量下降,先供应“啖荔诗会”

海都讯(记者 吴雪薇/文 毛朝青/图) 又到了荔枝满枝的季节,谈起福州城中的荔枝,总是绕不开西禅寺的宋代古荔。寺院内两棵珍贵的宋代古荔枝树,虽历经风霜岁月,仍能年产百余斤荔枝。而由这两棵古树扦插成活的“子孙后代”荔枝树更是遍布寺内,年产荔枝上万斤。

往年,每到荔枝成熟的季节,西禅寺方面都会摘下火红的荔枝供应给沿袭数百年的“啖荔诗会”使用,余下的荔枝则向市民售卖。然而,海都记者从西禅寺的工作人员处了解到,由于今年雨水较多,寺内荔枝产量下降,采摘的荔枝需先供应给今年的“啖荔诗会”,不再向市民

售卖了。一斤荔枝15元,只收现金,每人限购两斤……西禅寺的宋荔以“肉厚、核小、甜酸适口”等优点而著称。往年,每到采摘时节,西禅寺门前“随缘”售卖的宋荔都会吸引大批福州市民前来尝鲜。而与之相关的“啖荔诗会”更是从明朝一直延续至今。

每值蝉鸣荔红之际,西禅寺僧便以“开园”为名邀集地方文人名士相聚举办“荔枝会”。记者从福建省文联获悉,今年的怡山啖荔诗会于7月4日在西禅寺举行。煮茗、摘荔、迎宾,品赏佳果,吟诗题咏作画,至今已有400多年。“怡山啖荔”则成为“福州西湖外八景”之一。



挂在枝头的荔枝

“讲文明 树新风”公益广告

创建文明城市, 倡导文明出行。

不给城市文明“添堵”

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣