



N海都记者 林宝珍 罗丹凌 梁展豪 新华社、福建气象、中国天气网

“燕将明日去,秋向此时分”,北京时间9月22日20时43分将迎来秋分节气,此时节,北方已处仲秋,而南方入秋的脚步仍是“步履蹒跚”。不过,在秋风的“抚慰”下,或浓或淡的秋色,像调色板一样在华夏大地上点点面面地铺开,一幅大自然的“五彩斑斓秋景图”正在绘制中。

而随着冷空气渡长江直抵华南,秋分时节大部地区将上演高温“消失术”。福建冷空气也即将到货!最高气温将跌至“2”字头。福建省气象台21日18时发布“暴雨预警IV级”,21日夜里至24日沿海地区将有一次持续性强降雨过程,过程累计雨量100~250毫米,局部可达400毫米,最大小时雨量90毫米。中南沿海地区有中等以上暴雨灾害风险,其中厦门、泉州、漳州、莆田和福州风险等级较高,请相关部门加强地质灾害隐患点的巡查和排险,防范可能出现的次生灾害。

# 平分秋色时 暑退寒意起

## 高温跌至“2”字头 大风降雨也上线了

最近“秋老虎”发威,福建天气闷热,昨天,福建西北部的大部分县市最高气温仍在33℃~36℃,其余地区大多在30℃~33℃。就在已经热得不想说话的时候,终于等到了冷空气的消息!今天起,冷空气将从北到南影响我省,各地气温陆续迎来大跳水。今天,全省大部地区最高气温在23℃~28℃,最低气温中北部在17℃~21℃。

除了降温,大风、降雨也上线了!福建省气象台昨日10时38分发布海上大风警报,昨天白天到夜间,偏北风北部沿海和台湾海峡,5~6级阵风7~8级转7~8级阵风9~10级。

22日,全省阴,中南部沿海地区有中到大雨,部分暴雨,局部大暴雨,其余地区有小到中雨,局部大雨到暴雨。

23日,全省阴,沿海地区有大到暴雨,部分大暴雨,其余地区有小到中雨,部分大雨,局部暴雨。公众朋友们需注意防范。

未来三天,福州的降水更为明显,22日中到大雨,部分乡镇有暴雨。最强降雨将出现在下周一(23日),福州市阴有大到暴雨,局部大暴雨。24日降水会有所减弱,市民要注意防范强降雨可能引发的次生灾害,出行要备好雨具。气温方面,周末两天,冷空气继续南下,22日福州市区的高温会降至30℃以下,23日就只有24℃,短短两天降幅将超过10℃,瞬间让大家体验一夜换季的感受,秋凉即将袭来,大家要注意添衣防寒。

## 秋分日这天 可赏拍“悬日”

9月22日将迎来秋分节气。这一天是我国多地赏拍“悬日”景观的正日子,感兴趣的公众,尤其是摄影爱好者一定不要错过。

提到“悬日”,很多人可能会联想到著名的“曼哈顿悬日”。“曼哈顿悬日”是纽约市标志性景观,指一年中某些特定的日子,日出和日落时太阳正好出现在曼哈顿街道正上方、悬在两侧高楼大厦之间的戏剧性画面。

星联CSVA联合发起人蒋晨明表示,“悬日”并非曼哈顿独有,太阳升落的方位在一年内不断发生着变化,理论上来说,它可以在任何一个东西向(或略有斜度的偏东南-西北、偏东北-西南)街道,且街道尽头地平线视野不受阻碍的城市中出现。

就我国很多地区而言,一年中有两次机会可以看到“悬日”景观,一次是春分日,一次是秋分日。太阳直射地球赤道,昼夜几乎等长,日出日落的方向也几乎在正东与正西方。太阳直射地球赤道的清晨或傍晚,在方向很正的东西向街道尽头的地平线上,太阳会冉冉升起或徐徐落下。相对于旭日“悬日”,很多人更喜欢落日“悬日”。

秋分日这天,如何赏拍“悬日”?笔直的东西向街道、合理的拍摄点位以及一个能观赏到太阳的天气,这些条件缺一不可。

### 福州市区 今起三天天气预报

9月22日	中雨	22℃~27℃
9月23日	中雨转大雨	22℃~24℃
9月24日	中雨转小雨	24℃~26℃

### 小贴士

## 吃“秋菜”喝“秋汤” 阴阳平衡常安康

古人云:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”秋分这天,昼夜相等,阴阳平衡。还有古诗说:“暑退秋澄转爽凉,日光夜色两均长。”秋分以后,暑气消退,秋雨渐至,寒意渐浓。福建省第二人民医院老年科陈永忠副主任医师提醒大家,此时养生要如同“秋分”之名,应当顺应天势,养阴润燥,避风收敛,调和阴阳。他给出了几条饮食建议,大家可以试试。

目前在南方的很多客家地区,都有在秋分节气期间吃秋菜的习俗,并有“秋汤灌脏,洗涤肝肠,阖家老少,平安健康”的顺口溜。陈永忠副主任医师说,“秋菜”是一种野苋菜,采回的秋菜可与鱼片“滚汤”,名曰“秋汤”。秋分时节适当食用苋菜,可以清热解毒、止痛、明目,增强抗病、防病能力。

中医认为,山药具有健脾养胃、补肾益精、润肺止咳的功效。山药能补肾气,对于肾虚引起的腰膝酸软、遗精等症具有辅助治疗作用。山药具有润肺化痰的功效,对于秋季干燥引起的咳嗽有很好的缓解作用。

可以做一些食疗养生,比如山药红枣粥:将山药和红枣与大米一同煮成粥,具有健脾益胃、补血安神的功效;山药炖排骨:山药与排骨一同炖煮,既能补充营养,又能滋阴润燥;山药炒木耳:山药切片与木耳一同清炒,简单易做,营养丰富。

陈永忠副主任医师说,秋季干燥,此时适量饮用杞菊饮可以清肝明目,具体做法:取菊花、枸杞各6g,沸水煮5分钟,或沸水冲泡10分钟即可。菊花清肝明目,枸杞滋补肝肾,一升一降,一清一补,平衡阴阳。

此外,秋高气爽,丹桂飘香,可以取适量桂花、梅子、甘草等,用沸水冲泡后焖盖3分钟。这款被称为“天香汤”的饮品,在唇齿留香之际,还可醒脾开胃,促进消化。

菊黄蟹肥,贪多则伤。秋分时节,蟹肉肥美,俗语云:“秋分食蟹忙。”此时的蟹肉肥美滋补,柔嫩溢香,但蟹性属寒,不可多食,贪多则易腹痛腹泻。吃蟹时,可搭配姜、酒等温胃之品,切记不可贪多。

最后,专家提醒,秋分时节养阴润燥,避风收敛是关键。所谓“春生夏长,秋收冬藏”,秋分时节,作息上应当早睡早起;运动锻炼上,推荐“秋分导引术”:两肘外展,肘尖指向左右两侧,扩胸展肩,脊柱竖直,两掌心紧捂双耳。两肘一上一下缓缓运动,带动身体左右弯曲,使肋肋、脊柱充分得到舒展。秋分导引术可以使肺部呼吸吐纳均匀有力,有助于机体养护正气,抵抗外邪。

## 秋风吹来大丰收 醉眼迷心桂花香

秋分,是秋季的第四个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,在二十四节气中,春分、秋分是一对,都是太阳直射地球赤道。这两个节气均扮演了几乎平分季节、阴阳、昼夜和寒暑的角色。

秋分又是农历八月的节气。犹如其他月份或都可用一种花香或叶色来称道,在农历八月中迎来的是醉眼迷心的桂花香。王来华表示,星星点点的桂花,从白色到黄色再到橘红色,花色变化与沁人心脾的清香溢出相伴,真是“谁遣秋风开此花,天香来自玉皇家”。

桂花散发出的优雅清香,受到了文人雅士们的青睐,自古就有“桂子月中落,天香云外飘”“凉蟾光满。桂子飘香远”“桂树婆娑影,天香满世闻”的诗词咏叹。宋代才女朱淑真更是写出了桂花香气的超凡脱俗:“弹压西风擅众芳,十分秋色为君忙。一枝淡贮书窗下,人与花心各自香。”细致地品味,谁能分得清楚其中是人香、书香,还是花香?

金色的秋风,不仅逐渐染黄了山川大地,也吹来了一年之中最盛大的丰收:辣椒红、玉米黄、葡萄紫……与三秋桂子的细腻美景相比,从北到南丰收的景象展现的是大自然的磅礴气势。

