



N海都记者 林宝珍

今天是秋天最后一个节气“霜降”。霜降时节是秋冬气候的转折点,也是阳气由收到藏的过渡,民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”,又有“霜降进补,来年打虎”,足见这个节气养生保健的重要性。

霜降如何进补?一起来看看福建中医药大学附属第二人民医院陈永忠副主任医师的分享。

适时添衣,关节保暖

陈永忠副主任医师表示,霜降期间,昼夜温差很大。衣着方面,适时增加衣服,注意头部、颈部和脚部的保暖。尤其是老年人,此时容易复发“老寒腿”的毛病,也就是膝关节骨性关节炎,这是因为膝关节在遇到寒冷刺激时,血管收

缩,血液循环变差,往往使疼痛加重。中医认为,寒则血凝,经络不畅,因此老年人到了秋末应该特别当心,必要时应戴上护膝,做好膝关节的保暖防寒工作;且不宜做屈膝动作时间较长的运动,要尽量减少膝关节的负重。

深秋平补,少食辛酸

霜降时节寒来燥未去,外邪是寒邪与燥邪的混合体,燥邪仍会损伤津液。因此,陈永忠副主任医师建议,饮食调护上,一方面要适度平补,以抵御寒邪;另一方面要养阴生津,少吃过热、辛酸和辛燥食物,减少燥邪对肺的伤害。

有言道:“春天吃花,秋天吃果。”秋季偏燥,易犯咳嗽,也是慢性支气管炎容易复发或加重的时节,可以选择多吃一些具

有生津润燥、清热化痰等功效的酸味水果和蔬菜。例如,石榴、葡萄、芒果、杨桃、柚子等。特别推荐橄榄和白果,它们都含有抗氧化成分,有益于心脏健康。

此外,从霜降开始,气候逐渐寒冷,我们也可以适当吃些温热食物,如羊肉、牛肉、红枣、桂圆等,以增强体质,抵御寒冷。

一年补透透不如补霜降

今天是『霜降』,请收好这份晚秋『养生宝典』

霜降柿子,进食有方

柿子有润肺生津、清热止咳、润肠通便的功效,一般在霜降前后完全成熟。这时候的柿子皮薄肉鲜味美,营养价值高。尽管柿子好吃,也需要注意“吃”的学问。

第一,不要空腹吃。柿子含有鞣酸和果胶等物质,空腹吃,更容易在胃酸作用下形成胃结石。

第二,不要吃柿子皮。柿子皮鞣酸的含量会比较高。

第三,不宜多吃。鞣酸能和食物中的钙、铁、镁、锌等矿物质形成不能被人体吸收的化合物,影响矿物质的吸收。

第四,不要吃未成熟的柿子。未成熟的柿子不仅口感比较涩,而且鞣酸含量很高。

在这里,也给大家分享一招快速催熟柿子的方法。只需要用一根牙签,在柿子的底部戳几个小孔,放上两三天就能自然成熟了。因为柿子有了伤口之后会加快乙烯的释放,从而快速催熟。

登高望远,运动适量

秋高气爽,非常适合登高望远,心胸豁达,改善悲秋情愫。登高时,要沉住气,速度要缓慢,以防急性腰腿扭伤;下山不要迈得过快,以免造成膝关节受伤或肌肉拉伤。登高过程中,根据温度的变化来增减衣物;还要保护膝关节,切不可运动过量。

需要注意的是,对于患有心血管疾病、肺气肿、支气管炎的人来说,不应勉强登山,可选择其他如广播体操、健美操、太极拳、太极剑等较为柔缓的活动。

知多一点

霜是大自然的“魔法师”

“霜降水返壑,风落木归山”,民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,霜降反映了气温变化,寓意天气渐冷、初霜出现。不过,这“霜”并非从天而降,而是接近地面的水汽在温度变化中凝结成一颗颗小小的冰晶。这与白露和寒露的成因类似,是一种很有意思的自然现象。

霜,可以说是大自然的魔法师,它的成功作品是“二红”,即红柿子与红枫叶。先说红柿子,它们是霜降节气里最喜庆的一道风景。俗话说“霜打柿子红如火”,一个个像小灯笼般挂在枝头,俏丽惹眼。

“柿子丰厚圆硕,挂在枝头,形似如意,而发音又与‘事’字谐音,因而‘事事(柿柿)如意’的成语几乎是家喻户晓的祥瑞比喻。此外,还有‘红事(柿)当头’‘好事(柿)成双’等吉祥说法,柿子成了有名的吉祥之物。”王来华说。

再来说说红叶,也就是枫叶。霜降时节,枫叶最红。清代词人纳兰性德写过一句“西风吹老丹枫树”。枫老而红,是为丹枫,诗人的感慨中蕴含着人生的哲理。然而,人们耳熟能详的还是那首杜牧的《山行》诗:“远上寒山石径斜,白云生处有人家。停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花。”

虽然已至霜降节气,不过,在福建地区,此时的气温,仍让人感觉恍若夏日,是见不到霜的。昨日,泉州大部分地区气温升至30℃上下。(新华)

杰清/制图

新编梨园戏《董生与李氏》亮相澳门

海都讯(记者 柳小玲) 10月22日至23日,福建省梨园戏传承中心参加2024年国家艺术院团(澳门)演出季,在澳门文化中心献上了精彩的新编梨园戏《董生与李氏》,让澳门观众认识梨园戏、感受闽南戏曲独特魅力。

梨园戏已有800多年的历史,起源于福建泉州,以闽

南语泉州腔演唱,是中国现存最古老的剧种之一。1953年成立的福建省梨园戏传承中心是“宋元南戏活化石”梨园戏唯一的专业表演团体,此次来澳门演出的精品剧目《董生与李氏》,被欧洲誉为“达到喜马拉雅山脉之巅”的艺术佳作。

《董生与李氏》讲述了穷

塾师董生受彭员外临终嘱托,监视他的寡妻李氏,防其再嫁,董生却与李氏终成美好眷属的故事。

全剧富于传奇色彩,语言诙谐幽默,音乐优美动听,充分彰显了梨园戏传统表演的魅力。该剧曾获首届曹禺戏剧文学奖、国家舞台艺术精品工程剧目奖、文化部优

秀保留剧目大奖等。

该剧编剧为已故剧作家王仁杰先生,传承老师是文华表演奖、二度梅花奖和白玉兰奖获得者曾静萍及白玉兰主角奖获得者龚万里。

2014年该剧赴欧洲巡演,欧洲戏剧名流盛赞其为达到喜马拉雅山脉高度的世界经典剧作之一。



新编梨园戏《董生与李氏》剧照

分类信息

广告热线:泉州0595-22567990 13599101718

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

遗失声明

庄进财遗失二级建造师执业资格证书,证书编号:闽建造(二)074882,遗失二级建造师专业类别考试合格证明,证书编号:闽建造(二)Z025978,特声明以上证书作废。

遗失声明

泉州市泉港区涂岭镇志琴食杂店遗失泉州市泉港区市场监督管理局2019年11月05日核发的食品经营许可证副本一本,食品经营许可证编号JY13505050053393,有效期至2024年11月4日,现声明该副本作废。

招募

我公司石狮至广州班次及四面旅游牌三部客车寻找有资质的合作伙伴,有意向请联系:88781669。泉州中旅汽车运输有限责任公司 石狮分公司 2024年10月

分类广告

咨询服务热线:
22567990

租厂房,找中熙产业园

60万m²精装标准厂房出租,专业化、规模化、产业聚集
招租热线:0595-27551111(酒店、KTV同步招租)
地址:泉州台商投资区滨湖南路中熙产业园(离高速出口约3公里)