



入冬日补冬 来年可打虎

海都记者 吴诗榕 胡婷 林宝珍

春耕夏耘、秋收冬藏。11月7日,迎来了立冬,这标志着冬季的开始。今早气温明显下降,新一轮冷空气跟着立冬的脚步已经抵榕。

立冬过后,不仅要注意防寒保暖,还可以适当进补强身。立冬在古代社会也是“四时八节”之一,是个非常重要的节日,不少地区有祭祖、饮宴等习俗。福州也有“入冬日补冬”的传统。那么,接下来福州的天气如何?立冬的榕城有哪些民俗呢?今天的《谈天说地》我们就来聊聊立冬的那些事儿。

福州的“立冬”真的“入冬”了吗?

新一轮冷空气悄然“入侵”,看似阳光明媚的天气,实则冷风呼呼“打脸”。那么福州入冬了吗?记者从福州气象台获悉,福州常年气候上属于无冬区,即便当年符合入冬标准,也不算入冬,“福州没有气候意义上的冬季。”

立冬一到,回温前来“凑热闹”,未来三天市区气温慢慢回升。随着台风“银杏”的发展,冷空气或许会“顽皮”地制造大风天气。9日气温持续回升,午后高温升至26℃,要想“一键入冬”,可没那么容易呢。但大家出行切勿忽视早晚温差,注意合理搭配衣物。

立冬食蔗齿不痛 榕城立冬要食补

民间有“入冬日补冬”的习俗,并自古传承至今,以食为重,才可抵御严寒侵袭。民俗专家方杰介绍,因为此时已进入冬藏阶段,阴气上升、阳气下降,福州人会吃补阳之食物,如羊肉泡线面。“羊肉性温热,能够驱寒保暖,一锅热气腾腾的羊肉汤,肉质鲜嫩,汤香四溢,暖胃更暖心。”

说到立冬美食,福州民间有“立冬食蔗齿不痛”的说法,这个传统也流传至今。这个时候“食蔗”既可以保护牙齿,还可以起到滋补的功效。

在立冬时节,福州人还有立冬制药茶的习俗。方杰介绍,制药是指取“抛”(柚子)去瓤后将茶叶塞入其中,制作“抛团茶”;还有的制作橄榄盐,具有开滞去邪作用。“抛”是秋季成熟的水果,橄榄也在十月的时候收成,加上立冬前后天气多晴干爽,故此时制药茶正当时,这些药茶均是居家、旅行必备的药茶。

此外,福州的立冬时节还有赏菊、品茶、打糯米糍的习俗。在各大公园和花卉市场,各色菊花正“争奇斗艳”,市民们纷纷前往观赏。秋风起、树叶落,围炉煮茶也不失为一种感受立冬韵味的方式。

立冬养生注重“养藏”

立冬时节,人体内的阳气也趋向于内藏,因此养生之道应顺应这一自然规律,着重于养阳、藏阳,并强化肾脏以蓄积精气,为身体储备能量。福建省妇幼保健院黄山医生强调,立冬养生应聚焦于“养藏”之道。

“在我们福州,立冬之后,虽然秋天的干燥感尚未完全消散,但天气已逐渐转寒,早晚温差显著增大。”黄山医生介绍,随着气温的下降,血管会收缩,导致血压升高,中老年人应适时增添衣物,尤其在体位变换时,动作要缓慢,如起床时可遵循“三个半分钟”的原则,即醒来后在床上躺半分钟,再慢慢坐起来半分钟,然后将双腿下垂在床沿边等半分钟,最后再站起来活动。此外,随着天气逐渐转冷,哮喘、慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病以及关节疼痛的患者可能会面临病情加重的风险,因此需加强防寒保暖措施。

黄山医生建议,此时除了多喝水和及时涂抹润肤霜外,更重要的是通过饮食来滋阴润燥。在进补方面,应根据地域和个体体质差异来选择食物,避免盲目进补。由于福州立冬后气候温和,且福州人的体质偏湿热,因此在选择进补食物时,应以甘温之品为主,如鸡、鸭、鱼类等,同时还可选择银耳、花生、核桃、百合、山药、莲藕等食物来健脾养肺、养血润燥。



杰清/制图

立冬过后“保三暖” 以食“黑”为补肾

而福建中医药大学附属第二人民医院肺病科副主任医师魏萍提醒大家,立冬时节要调理要顺应自然界收藏之势,养生保健以润燥养阴、护阳补肾为重点。

“立冬后,人体阳气潜藏于内,温煦机体能力下降,更容易感受寒冷而诱发疾病。”魏萍表示,立冬之后有早晚冷、中午暖的特点,因此更应注意防寒保暖,做到“保三暖”,即头暖、背暖、脚暖。

中医认为,冬季是人们进补的最佳时期。民间早有“入冬日补冬”的食俗,认为进补可提高人体免疫功能,有助于在寒冷的冬天抵御严寒的侵袭,还能来年的身体健康打好基础,故有“冬令进补,来年打虎”的民谚。

魏萍介绍,立冬时节,福州也有“补冬”的传统,会食用一些温热滋补的食物,如羊肉煲、姜母鸭等,以增强身体的抵抗力,抵御即将到来的寒冬。

根据中医五行理论,“肾主冬”,因而冬季养生重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补。如黑米滋阴补肾、健脾养肝;黑豆补肝肾、强筋骨;黑芝麻滋肝养肾、明目黑发;黑枣平胃健脾、补肾填髓;黑木耳滋阴润肺、养胃补肾等等,此类黑色食材皆是秋冬之交养肾补虚之佳品。

魏医生特别推荐一款“五物黑发饮”

【材料】黑豆50克,黑芝麻30克,黑米20克,碎核桃仁10克,去核红枣10克,冰糖适量。

【制法】将所有材料放入搅拌机中加入适量水打成浓浆,然后把浓浆倒入锅中,使用中火,边煮边搅拌至煮开后加入适量冰糖,再煮3分钟即可。

【功效】补肾养血,乌发养颜。适合肾气不足,头发干枯易折、易脱或早生华发之人。

福州市区今起三天天气

7日	多云转阴	16℃~22℃
8日	阴	18℃~23℃
9日	阴	21℃~26℃

“榕e电·福万家”卓越供电服务品牌发布

福州地区“获得电力”营商环境评价连续四年蝉联省内第一

海都讯(记者 唐明亮 通讯员 陈德钧 柯俊明 洪翠同) 11月6日下午,由福州市营商办、福州市电力营商环境研究中心、国网福州供电公司主办的2024年“活力营商·福满榕城”交流研讨会暨国网福州供电公司“榕e电·福万家”服务品牌发布会在福清召开。

为贯彻落实福州都市圈、强省会战略,国网福州供电公司锚定争创全国营商环境标杆城市目标,深入实施“让客户满意,让党和政府满意”的新时代电力“双满意”工程,以客户为中心驱动内部变革,不断推陈出新,九项举措先后入选国家发改委、省发改委、省效

能办典型经验进行推广。福州地区“获得电力”营商环境评价连续四年蝉联省内第一。

今年以来,国网福州供电公司全力打造“榕e电·福万家”卓越供电服务品牌,围绕坚强可靠、创新智慧、绿色低碳、便捷高效、公开透明五大品牌核心理念,总结形成“LIGHT FU”服务价值主张(“榕e靚·更可靠、榕e创·更智慧、榕e享·更低碳、榕e通·更高效、榕e信·更透明”),助力营商环境持续优化,服务福州经济高质量发展。

“榕e电”寓意“容易出新,九项举措先后入选国家发改委、省发改委、省效

众用电便利度,助力打造能办事、快办事、办成事的“便利福州”,全力服务一流营商环境建设;“福万家”代表着以“有电更有福”的追求,扎实推进新时代电力“双满意”工程,办好惠企利民实事,提高供电服务水平,更好满足人民群众多层次、多样化用电需求,不断增强人民群众的获得感、幸福感和安全感,真正做到增进福祉、造福万家。

本次会议旨在促进各单位、各行业沟通交流,强化政企联动,加快建设宣传卓越供电服务品牌,助力优化电力营商环境。会上,厦门大学中国营商环



境研究中心执行主任、厦门大学管理学院教授、博士生导师许端作《人工智能赋能优化营商环境》专题报

告,企业家代表中铝瑞闽股份有限公司徐刚先生作了发言。国网福州供电公司现场发布“榕e电·福万

家”卓越供电服务品牌、卓越供电服务品牌建设十大典型举措及优化电力营商环境创新成果。

活动现场发布“榕e电·福万家”卓越供电服务品牌