



红叶似火,将整个山谷点亮,游人陶醉其间



枫叶落下,为大地铺上一层火红的地毯



枫叶逐渐开始变色,色彩斑斓

知多一点

枫叶为何这样红

这与枫叶中的色素变化有关。春天,随着气温不断上升,枫树慢慢地长出绿色的叶子。与其他植物的绿色一样,这种绿色是由叶绿素引起的。叶绿素能利用阳光和二氧化碳合成枫树(包括所有绿色植物)所需要的粮食——糖类。但是,叶绿素的化学性质极为不稳定,它在叶子中呆一段时间就会自动解体,失去了绿色。虽然有些叶绿素解体消失了,但在温度较高的季节,叶子中又会不断地合成新的叶绿素,使叶子始终呈现绿色。

然而,到了秋天,由于气温不断下降、光照时间减少,叶子合成叶绿素的能力也不断下降,合成的叶绿素越来越少,直至完全消失。叶子中除了含有叶绿素外,还含有红色的花青素、黄色的胡萝卜素和类胡萝卜素等色素。与叶绿素相比,花青素、胡萝卜素和类胡萝卜素较耐低温。再加之枫叶中所含的都是花青素,几乎不含胡萝卜素。因此,当秋末出现霜冻时,枫叶中的叶绿素消失后,就呈现出了花青素的颜色——红色。远远望去,这浓艳的红叶,就好像二月里一片怒放的红色鲜花一样。

可是,人们在秋季看到的红叶有些往往不是纯正的红色,而是紫色。这又是为什么呢?这是因为叶子中的叶绿素还没有完全消失,而同时又含有较多的花青素,绿色的叶绿素与红色的花青素相互作用,就出现了紫色。(中国气象报)

福州市区今起三天天气

7日 阴	12℃~18℃
8日 晴转多云	11℃~16℃
9日 多云	13℃~18℃

大雪进补正当时 身安体健过好冬

海都记者
林宝珍

6日是二十四节气中的“大雪”。咱们福州虽然没有下雪,但气温也是明显降低,特别是新一股冷空气又将来临,气温将再度下滑,本周末局部气温可能创下半年来的新低。福建中医药大学附属第二人民医院肺病科副主任医师涂思义认为,大雪节气也是进补的时节,此时以温补为原则,进补应适度,不可补之太过,应依据个人体质,合理进补。

饮食进补:多吃温热固护阴精

“饮食上,吃温热、固阴液。”涂思义说,平时体质虚寒、阳气不足者,此时可以多食温热食物,如牛羊肉、鸡肉、核桃、板栗等,以及桂圆、红枣等有温补作用的食物,以补元气,增强御寒能力。此时也是补肾的最佳季节,黑色入肾,

可以多食用黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑枸杞、桑葚等。涂思义表示,在五行属性中,冬属阴,所谓“春夏养阳、秋冬养阴”,在温补养生的同时,也应固护阴精,减少津液外泄,助力阳气生长。饮食还要兼顾补肾填精、滋阴润肺,

可以吃些黑豆粥、山药粥等。同时,由于冬季温热性食物进食较多,而运动相对减少,肠道蠕动功能下降,消化液分泌减少,故应多吃富含维生素、膳食纤维的果蔬,如萝卜、白菜、地瓜等,以防冬季干燥所致的上火、便秘。

涂医生特别推荐红薯粥(福州人也称“地瓜米”粥),红薯中含有大量的膳食纤维,能够有效刺激肠道蠕动和消化液的分泌,降低肠道疾病的发生率。大雪节气喝碗热乎乎的红薯粥,既美味又健康。

提醒:护头暖脚很关键

“护头暖脚很关键。”涂医生说,头为“诸阳之会”,也是阳气容易散发的部位,体质虚寒者,平素微冷、四肢不温的,头面恶风、迎风头痛者,大雪节气出行应佩戴帽子或头巾,同时还应避免晨起沐浴洗头等等。

其次,“寒从脚起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,受寒易使人体抗病能力下降。因此,平素气血不足、四肢不温的,睡前可用温水足浴。非平和体质者,

可找中医师根据自己体质情况,配制合适的中药方足浴。

他还提醒,冬季是呼吸系统疾病的高发期,很容易造成慢性疾病的急性加重,对于本身有慢性呼吸道疾病的人群,更应注意固护阳气,出门时戴好口罩、围巾、帽子等,避免迎风受凉。平素可用“黄芪+大枣”煮水代茶饮,补益脾胃之气。对于抵抗力较弱的老年人,还可以选择性地接种流感疫苗、肺炎疫苗等。

起居运动:早睡晚起多晒太阳

起居上,涂思义医生建议大家遵循“早睡晚起,必待日光”的古训。他说,夜间早睡有利于阳气收敛,起床不宜过早,避免阳气封藏不足而过早耗散,真正做到

冬藏,以利于来年春天的生发。

“冬季宜适量运动,避免过量活动,过多出汗影响阳气的收藏。”涂思义医生说,冬天运动适合于阳气很

足但气血不畅之人,而不适合于阳虚气血不足之人,因为虚人阳气固摄的功能不足,运动后阳气耗散致阳气更虚。

涂医生还提到,三伏天

很多人会“晒背”做“天灸”养生,其实,冬季晒太阳也是做“天灸”。他建议老年人可以午后前后,到户外多晒太阳,在静中补阳,可让人精气神充盈饱满起来。