



永泰嵩口镇溪口村已有些许梅花盛开



永泰素有“中国李梅之乡”的美誉，种植青梅历史悠久，目前，全县种植面积达6万余亩，产量超7万吨，是福建青梅主产区之一。此外，据《永泰县志》记载，永泰从明朝开始就有李树，至今已有460年栽培历史。1月4日上午，第十一届中国（永泰）李梅文化季在全国乡村旅游重点村永泰嵩口镇大喜村启动。

活动现场，永泰县共推出了8条赏梅旅游路线。除了嵩口镇大喜村，还有葛岭镇小洲村、蒲边村，葛岭镇溪洋村、万石村，城峰镇金沙村、太原村李湾，城峰镇高峰村，城峰镇大坑口、洋门村，城峰镇凤岭村，岭路乡岭路村、潭后村等赏梅点。该系列线路整合了永泰温泉、乡村、庄寨、景区等文旅元素。

去年小寒时，永泰县的青梅花正值盛花期，满山青梅花开似雪。4日，记者驱车上山为大家先行“探路”。不过，今年的青梅仿佛有些“害羞”，目前还未完全进入花期，在永泰县葛岭镇万石村山头坡下，仅有零星几株开花，其余还在含苞待放。村民告诉记者，可能是今年的雨水少、天气暖导致。本周末，也就是本月中旬，将逐渐进入赏花期。

记者为大家整理了一份赏梅攻略，梅花开放时间和花期长短随天气变化会略有变动。



葛岭镇

本周末进入赏花期，海都记者整理了一份赏梅攻略

永泰梅花即将上线

赏梅攻略

温补药膳有讲究

人们经历了夏暑、秋燥的消耗后，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补可及时补充气血。福建省级机关医院中医科余晓琳副主任医师说，中医有“寒者温之”的原则，认为温性食物有助于体内阳气的升发，能够提高人体的耐寒能力，同时，营养物质转化的能量最大限度地贮存在体内，为来年的身体健康打基础。

“合理的‘冬令进补’能让身体更强壮。”余晓琳建议，在小寒时节可以适当多吃一些温补的食物，如羊肉、鸡肉、牛肉、桂圆、山药、板栗等，当归生姜羊肉汤、人参红枣鸡肉汤、山药莲藕排骨汤都是很好的药膳。不过，进补应顺应人的个体差异，阴虚阳亢的人要多滋阴清补，脾胃虚弱的人脾阳不足，还需先健运脾胃。

最后，余医生还提醒，小寒时节除了气温低，还有个特点是气候干燥，人体容易缺水，“皮肤会因为干燥而瘙痒，肠道会因为津液不足而出现大便干结，呼吸道会因为湿度不够而出现鼻子干痒、咽干、咳嗽”。因此，应每天保证充足的水分摄入，涂抹润肤霜，保持室内空气湿度，特别是使用空调或暖气的时候，应同时使用加湿器或在室内放置水盆，以保持室内湿度适宜，避免呼吸道干燥。



永泰的青梅正渐次开放

小寒似阳春 青梅花香晚

小寒养生 保暖护阳气

福建中医药大学国医堂中医健康管理（治未病）中心黄汐医师表示，寒为阴邪，节气越寒冷则阴邪越盛，冬季主肾，肾阳是人体阳气之本，寒邪易伤阳，因此，小寒养生应以御寒保暖、固本扶元为主。

“小寒养生，应早睡晚起，注重保暖。”黄汐表示，早睡可养人体阳气，晚起可养人体阴气，使体内的阴阳维持平衡，滋养脏腑，增加身体强壮程度，夜间入睡最好不超过11点。着衣应以保暖为第一要务，应选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝棉、羽绒等制品，尤其要注意头颈、背、手脚等易受凉部位的保暖，最好戴上口罩、围巾、帽子、手套等以御寒保暖。寒从脚起，冷从腿来，人的腿脚一冷，全身皆冷，且肾之经脉起于足部，足心涌泉穴为其主穴，故入睡时可配合热水泡脚（适温，不宜过烫），既可改善睡眠质量，又可助肾中阳气升发，有利于健康。

民间谚语说：“冬天动一动，少闹一场病；冬到懒一懒，多喝药一碗。”黄汐认为，即使在严寒下也要坚持不懈适当运动，可选取瑜伽、太极拳、散步慢跑、做操等方式。“在锻炼时要注意，不宜太早，时间宜安排在太阳出来之后，气温有所升高后进行运动，以上午10点到下午4点之间为佳，运动前一定要做好充分的准备活动，让体内的血液循环和身上的肌肉有充足的时间适应，避免不必要的损伤。运动不可大汗淋漓，以微微出汗为佳，以免使阳气外泄。”

新一轮冷空气影响 气温起伏不定

小寒，与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。小寒节气的特点就是寒冷，但还没有冷到极致。根据我国长期以来的气象记录，在北方地区小寒节气通常比大寒节气更冷，有“小寒胜大寒”一说；但对于南方大部地区，全年最低气温仍然会出现在大寒节气。

据福州市气象台近十年数据，小寒节气福州日平均气温在12.7℃~17.1℃之间，日最低气温为2023年的10.5℃，日最高气温也为2023年的23.1℃。常年小寒节气期间，榕城天气干燥。眼下也不例外，未来三天福州将维持晴好天气。

受新一轮冷空气影响，未来三天气温先降后升，起伏不定，7日市区高温将降至16℃，低温8℃，市民应根据气温变化及时调整穿着，谨防感冒。



建隆/制图