



# 春临榕城早 叶落知多少

有环卫工称,福州今年的落叶时间好像提早了,一天需扫4次落叶;专家表示,这是老叶主动“让贤”



一阵风吹过,湖滨路满地落叶

海都讯(见习记者 蔡怡晴 记者 吴诗榕/文 毛朝青/图) 抬头一抹新绿,低头满地金黄,穿行在福州的大街小巷,阵阵春风吹拂,带来漫天飞舞的落叶,充满诗情画意的画面就这样出现在了2月的福州。

进入“雨水”节气,18日,记者走访福州鼓楼区多个街道,发现街道上的落叶大部分已被环卫工人清扫,只剩零星几片。“今天天气冷,掉的叶子不算多,昨天的叶子是成片成片地掉。”华屏路一环卫工说,天气越热叶子落得越多,光昨天一天就来回扫了4次落叶。许多树木几天前便开始落叶,相比去年,今年的落叶时间好像提早了。白马北路一环卫工也告诉记者,落叶一般在上午10点左右最多,平均一天要扫2次落叶才能保证路面基本整洁。

相比往年,今年福州部分树木的落叶时间似乎有所提前,这是为什么呢?“根据农历时间来判定,实际上应该没有提早太多。”福建农林大学园艺学院教授钟凤林介绍,福州这些会在春天落叶的树木大部分是香樟树、大叶榕等南方常绿树种。这些树种的叶子会在春天进行“新老交替”,这是因为福建冬季气候不明显,树木不落叶也可过冬。到了春天,新芽生长,逐渐失去活力的老叶子便会自然脱落,给新芽“让位”,这是植物正常生长的一部分。这种自然脱落有助于植物更新叶片,提高光合效率。

“落叶时间提前,可能是受到了环境因素的影响。”钟凤林表示,温度、光照、水分等环境因素都会影响叶子的脱落。今年落叶时间提前,也许与气温变化有关,气温变化可能会使植物更早地进入休眠状态,从而导致落叶时间提前。

此外,钟凤林强调,水分不足或过量也会影响叶子的健康状态,引发提前脱落。若福州在落叶前的降水情况与往年有所不同,比如降水偏少或偏多,都可能对落叶时间产生影响。

## 绵绵春雨应景来 瑟瑟春寒接踵至

福州未来三天雨多发,气温低位运行

海都讯(记者 吴诗榕) 进入雨水节气,降雨开始增多。南方地区受冷空气共同影响,大范围阴雨天气持续。尽管未来几天冷空气势力不强,但受冷空气不断南下影响,全国大部气温将在波动中下降,预计本周末各地气温将陆续迎来低点。南方地区最高气温低点大多出现在22日至23日,伴随着降雨,湿冷感将尤为突出。

福州市未来三天将迎来多雨天气。其中,20日和22日两天降雨明显,预计有小雨,市民出行需关注天气变化,带好雨具,其余时段以阴天为主。此外,未来三天沿海风力持续较大,东北风7~8级,阵风9级,需防范沿海大风的不利影响。

受弱冷空气影响,未来三天气温将稳定在“低位”运行。福州市区最高气温低至12℃,最低气温仅9~10℃,全天体感阴冷,市民需注意做好防寒保暖措施。

步入雨水节气后,绵绵春雨应景而来。福建中北部地区部分县市已出现小雨。20日,冷空气补充南下,全省将迎来阴天,大部地区有小雨,其中北部地区部分中雨,局部大雨。

## 雨水时节话健康 中医养生有妙招

N 据新华社电

随着雨水节气的到来,天气渐暖,降水增多,湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

湿气加重,容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出,这一时期的健康保健重在健脾祛湿,尤其南方地区更需注意。饮食上应遵循“多甘少酸”原则,少吃山楂、乌梅等酸味食物,多吃大枣、山药等具有甘甜味的食物。同时,要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好健脾祛湿,汪红兵推荐了几款药食同源的食材。其中,薏米可以与赤小豆搭配煮水饮用,也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外,适当吃些辛温的食物,如韭菜、香椿、葱等,也有利于增强消化功能。

“祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异,湿邪也分为不同证型。”汪红兵说,例如,湿热体质的人需要清热祛湿,寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血,因此应慎用祛湿方法。

春季是消化道疾病的高发期,尤其是腹泻、呕吐等比较常见。北京协和医院主任医师李景南表示,预防这些疾病,应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手,食物要彻底煮熟,生食蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用,避免进食过夜食物。同时,家长要培养孩子养成良好的手卫生习惯,注意避免交叉感染。

在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时,李景南建议,可先多喝水、清淡饮食,必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重,尤其是出现发热、腹痛等,应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走,能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法,李景南表示,饭后适当散步可以改善消化功能,但饭后剧烈运动会影响肠道功能,加重肠道负担,导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化,但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于不需要肠道清洁的健康人来说,过度洗肠一方面会破坏肠道微生态的正常菌群,另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜,不利于健康。

### 福州今起三天天气

20日 阴转小雨

9℃~12℃

21日 阴

9℃~12℃

22日 阴转小雨

10℃~12℃

雨水