



乍暖还寒 春捂你“捂”对了吗?

福建低温阴雨持续,科学“春捂”有讲究,市民需注意防寒防潮

■海都记者 吴诗榕

上周的一场大回暖让春天加快了步伐,但突如其来的寒潮让不少地方一夜之间重回“三九隆冬”,春天仿佛被“劫持”了。受补充冷空气和频繁阴雨影响,南方大部地区气温将持续偏低。然而,春姑娘的脚步虽曲折却坚定。

8日开始,冷空气减弱,阴雨暂时缩减,气温将逐渐回升。下周前半段,随着低空暖平流增强,南方大部分地区气温将陆续回到较常年同期偏高的状态。昨日,福州天空阴沉沉的,是不是落下几滴小雨?阳光到底何时回归?初春乍暖还寒,该如何春捂?

周末阳光回归

气温回升

近期,福建持续低温阴雨天气,全省大部地区小雨不断,气温偏低,湿冷感明显。6日,全省阴天,部分地区有小雨;7日,全省阴有小雨,局部中雨;8日,全省以多云为主。阴雨天气,市民出行需注意防雨防滑,驾车时减速慢行,保持安全车距。

好消息是,本周末福建将迎来久违的好天气。预计9日起,全省以多云和晴朗天气为主,气温明显回升,湿冷感将得到缓解。周末将是近期的一个雨水间歇期,市民可以抓住机会外出踏青,享受春天的温暖阳光。

福州市区在本周末高温将回升至20℃以上,下周前期高温有望升至27℃左右。未来几天气温虽然回升,但早晚温差仍较大,且冷空气活动频繁。大家可以采用“洋葱式”穿衣法,根据温度变化及时增减衣物,重点关注头部、颈部和脚部的保暖。老人、儿童及体弱者更需注意防寒,避免着凉感冒。

初春乍暖还寒

科学“春捂”有讲究

俗话说“春捂秋冻”,在冬春交替的初春时节,气温起伏大,人体难以迅速适应这种变化,因此,“春捂”显得尤为重要。但“春捂”并非简单地多穿衣服,而是需要科学地进行。

记者从气象部门了解到,从穿衣保暖的角度来看,“春捂”的程度应以达到自身感觉温暖而不出汗为宜。即使气温有所回升,也不应急于减少衣物,以免身体受寒。然而,如果因为穿得过多而出汗,则需适时脱掉一些厚衣服,以防吹风后着凉。

此外,在穿衣时,有三个部位需要特别注意保暖,包括颈部、膝足部、腹部。由于颈部容易受风邪侵袭,因此建议佩戴围巾进行防风保暖。而俗话说“寒从脚下生”,膝足部的保暖尤为重要。在这个季节,不宜过早脱掉秋裤,以确保膝足部的温暖。

腹部需“春捂”则是由于肚脐(神阙穴)的保暖也很关键,保持这一部位的温暖可以增强脾胃阳气,有助于避免腹泻等症状。

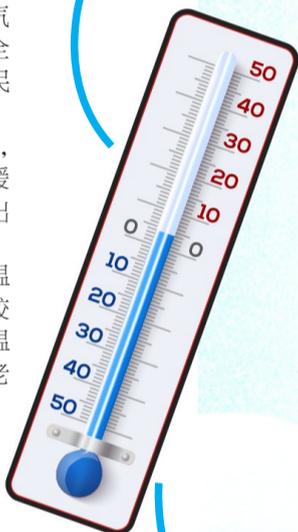
除了穿衣保暖外,饮食调理也是“春捂”的重要组成部分。在初春时节,建议少吃生冷、寒凉的食物,如冰淇淋、冷饮等,以免损伤脾胃阳气。相反,应多吃温性食物,如姜、葱、蒜、红枣等,这些食物有助于身体更好地适应春季的多变气候。

福州今起三天天气

7日	小雨转晴	8℃~12℃
8日	晴	9℃~18℃
9日	晴转多云	11℃~20℃



鸕鷀叼着小鱼



■海都记者 罗丹凌 毛朝青 文/图

3月6日,记者从福州动物园获悉,数月前,一只仅有巴掌大的国家二级保护动物——鸕鷀(pi)鸕(ū)被动物园救助接收,当时它虚弱极了。经过工作人员的悉心照顾,小家伙不仅恢复了野外生存能力,还和天鹅湖里的小夜鹭、斑头大雁等成了“好朋友”。目前,这只鸕鷀在动物园里来去自由,但游客是否有幸“偶遇”,就得看运气了。

天鹅湖的“小丑鸭”成“社交达人”

它是国家二级保护动物鸕鷀,数月前获福州动物园救助,如今活动自如,还交了不少“朋友”

刚来时身体虚弱 不会飞也不会游

3月6日上午,记者来到动物园寻觅鸕鷀,不巧的是,当天阴雨,鸕鷀并没有呆在天鹅湖内。

福州动物园工作人员告诉记者,鸕鷀刚来时虽无明显外伤,但却不会飞也不会游,许是太久未进食,兽医为其检查身体时也丝毫不挣扎。

“后来,我们为这只小鸕鷀布置了模拟自然水域的临时居所,并投喂了面包虫和新鲜的冷冻鱼虾。”该名工作人员说,一周后,小鸕鷀逐渐恢复活力,从起初的警惕到主动靠近进食,状态也活泼了许多,时不时展示着自己的潜水技艺。

又过了两周,动物园兽医综合判断鸕鷀已重新恢复野外生存能力,便决定将其安置在天鹅湖的侧面,那里水域开阔、水生生物丰富,能符合鸕鷀的各种栖息需求。

如今自由自在 交了不少“朋友”

“前几天阳光明媚时,我们又看到了小家伙,它身形圆润了不少,也完全适应了天鹅湖的生活,还结交到许多好朋友。”工作人员告诉记者。

在其提供的照片与视频中,记者看到,鸕鷀时而在天鹅湖里灵动地游弋,斑头大雁就在它身后不远处充当“大保镖”;时而在芦苇丛间追逐鱼虾,把自己养得膘肥体壮;时而在湖中自由翔游,从小夜鹭面前雄赳赳气昂昂地“路过”。

工作人员表示,天鹅湖作为中转站,能给鸕鷀预留足够的适应时间,而且如果不喜欢天鹅湖的新家,已经具备飞行能力的它也随时可以飞走。

目前,这只鸕鷀在动物园里来去自由,如果你也想和“国保”来次偶遇,不妨来动物园碰碰运气。

物种点击

鸕鷀

鸕鷀又名“油鸭”或“油葫芦”,属于国家二级保护动物,体长25~29厘米,翼展40~45厘米,体重100~200克,寿命13年。枕部具黑褐色羽冠;成鸟上颈部具黑褐色杂棕色的皱领;上体黑褐,下体白色。

鸕鷀善于游泳和潜水,常潜水取食,一次潜水可达10秒以上,扎一个猛子就能游出七八米远,其以水生昆虫及其幼虫、鱼、虾等为食。通常单独或成分散小群活动。繁殖时在水上相互追逐并发出叫声,有占据一定地盘的习性。繁殖期在沼泽、池塘、湖泊中丛生的芦苇、灯心草、香蒲等地营巢,每窝产卵4~7枚,卵形钝圆,污白色,雌雄轮流孵卵。留鸟及部分候鸟。分布于欧亚大陆、非洲、印度、斯里兰卡、缅甸、日本等地和中国各地。



斑头大雁(左)是“大保镖”

建隆/制图