



# 榕城一日换季 34℃暴跌至16℃

海都记者 吴诗榕/文 毛朝青/图

27日至30日,受寒潮势力持续影响,我国中东部地区“接招”,气温开启“大跳水”模式。

昨天福州市区最高气温达34℃,暖热感十足,但随着夜幕降临,气温迅速“滑坡”,大幅下降。今日市区最高气温将降至16℃。

## 福州落叶不仅美 还能焚烧发电

预计本周末,福州气温将进一步走低,本周日将是本轮降温过程气温最低点。不仅如此,在寒潮影响下,今日到本月底,还将出现大范围的降水天气,市民朋友们出行时需注意及时增添衣物,做好防寒保暖措施。

这个时节,金黄的落叶是福州的一道风景。鼓楼区华屏路上落叶簌簌,风过时,下起一阵“黄金

雨”。这些落叶会被环卫工人扫起收走。那么,这些落叶会被如何处理呢?记者从福州市城管委了解到,大部分落叶会被统一收集后运送至红庙岭,工作人员会将这些落叶用于焚烧发电。

### 福州市区今起三天天气

28日	小雨	11℃~16℃
29日	小雨	10℃~14℃
30日	小雨	10℃~12℃



落叶会被统一收集送到红庙岭焚烧发电

## 气温骤变 春耕迎考验

再来说说这过山车似的温度:27日白天,福建暖热程度达到巅峰,大部地区最高气温在30~35℃,妥妥的“夏日初体验”。强冷空气27日夜间攻破南岭武夷山,全省自北而南气温坐上“过山车”,昨日夜里到31日,最高气温过程降幅15~23℃,局部可达27℃,最低气温过程降幅6~10℃,局部可达12℃。

福建省气象台27日发布了“强对流预警Ⅳ级”和“海上大风预警Ⅳ级”。28日,全省阴有小雨,部分中雨,局部大雨,南部地区局地伴有7~9级雷暴大风、短时强降水和冰雹等强对流天气。

大幅降温及强对流天气来袭,对于农业生产是一次考验。福州农业气象试验站站长苏荣瑞告诉记者,数日

前该站就已启动“直通车”服务,为各茶园及种植户提供针对性的气象信息与应对建议。苏荣瑞表示,这种低温状况对春耕春播工作较为不利,特别是双季早稻的薄膜育秧以及蔬菜保护地育苗,可能会遭受一定程度的低温冷害,需特别注意温湿度的调控,做好低温阴雨寡照天气的防范工作。

当前福州市各类品种茶叶正处于萌芽至采摘期。而3月28日至4月1日,多阴雨天气,不利于春茶的采摘工作,4月2日至5日,天气转好,茶农们应抓住这一有利天气时段,及时组织采摘。待春茶采摘完毕后,茶园要及时进行中耕除草,并及早追肥,以促进茶树树势的早日恢复和新梢的早发。

## 春风吹“热”防晒用品

海都讯(记者 何丹莹文/图)“三月不防晒,五月黑三度。”虽然夏天还未到来,但最近福州的阳光有些“热烈”,不少市民开启了防晒保卫战,防晒头盔、面罩等“硬核装备”纷纷上阵。随着天气转热,市场上防晒用品也开始热销。

“福州春天紫外线可强了,这款防晒喷雾很受欢迎。”在福州东百中心的化

妆品专柜,柜员正热情地向顾客介绍防晒产品。某化妆品专柜柜员向记者透露,从这周开始,前来购买防晒化妆品的顾客数量明显增多。预计在接下来的一段时间里,防晒产品的销量将迎来小高峰。为此,专柜早早增加了库存,确保防晒产品供应充足。

在东百中心的一家品牌专柜,各式各样的防晒口

罩、护颈面罩,以及UPF50+防晒衣整齐陈列,吸引了不少消费者驻足挑选。市民小何说:“去年买的防晒衣穿了一年,感觉防晒效果大不如前,今年就来买几件新的。我还买了这个防晒面罩,就算不戴帽子,也能做到全方位防晒,特别方便。”

而在屈臣氏(福州东百店),店员为了展示防晒产品的清爽度,还用水雾喷剂

测试,证明产品不黏腻,吸引不少顾客当场下单。

在线上购物平台,防晒产品的促销活动五花八门。不少品牌方纷纷推出“满减折扣”“防晒礼包”等促销活动。市民李女士表示,自己在直播间看到主播对某品牌防晒衣的测评后,觉得效果不错,再加上直播间的优惠力度大,一下就囤了两件。



一家专柜内的防晒用品

# 春眠不觉晓? 专家支招春困“解乏”

海都记者 何丹莹 林宝珍

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬仨月。”春天,本是万物复苏季节,却让许多人感到昏昏欲睡、哈欠连天,“春困”成了这个季节的“专属烦恼”。为什么在春天容易疲倦?被“春困”缠身又该如何解乏?通过食补的方法能有效缓解吗?

## “打工人”喝咖啡、冷水提神

“最近总感觉眼皮沉沉的,工作效率大不如前。”福州市民小敏向记者抱怨道,她表示,虽然不算特别困,但整个人看起来就是没什么精神。为了提神,咖啡成了她最近的“救命稻草”,而同事们也各出奇招,有的喝冷水刺激,有的则频繁在工位上走动,试图驱散困意。

无独有偶,从事IT行业的张先生也深受春困困扰。“每天对着电脑,一到下午就困得不行,代码都写不顺手。”张先生说,他尝试过午休、喝茶等方法,但效果

都不尽如人意。福建中医药大学附属康复医院中医内科的余运影副主任医师向记者介绍:“春困并非严格意义上的疾病,而是一种症状,可分为生理性和病理性两种。”

据余运影医生介绍,生理性春困主要是因为气温回暖、空气湿度大等,人体经络湿气重,容易产

生困倦感、睡懒觉,症状较轻的不需要特殊处理,但如果非常疲倦,还伴有失眠、嗜睡、颈腰腿痛加剧、沉困明显或是糖尿病高血压肿瘤等基础症状加重等,那就可能是病理性的,需要及时治疗。

如何有效调节“春困”症状呢?余运影医生表示,首先要规律作息,早睡早起,建议每晚9点半到10点入睡。其次可以通过适度运动,像跑步、打球等能促进适当排汗,排出体内水湿的方式自我调节,还要合理饮食。特别是饮水量要适中,喝水越多越好其实是一个错误观念。“以台风来袭导致城市被淹造成灾害为例,当人体摄入过量水分,而脏腑功

## 中医版“防困三件套”

能尤其是脾肾之气的功能不佳时,脾肾无法正常运化、处理这些水分,多余的水分就会转化为痰饮,堵塞在人体的经络和脏腑之间,阻碍气血运行,从而加重身体的困倦感。”

此外,对于病理性春困,余运影医生表示,可

以采用中医的针灸推拿及中药治疗。比如黄帝内针针法、脏腑八卦能量针法、脐针,通过在腹部或肚脐旁扎针,达到祛湿理气、健脾的效果,改善因脾气虚、水湿停滞、气血运行不畅等导致的春困症状。

## 宁德蕉城区三都镇 拆除一违建鱼池

近日,宁德市蕉城区三都镇综合执法队在日常巡视过程中,发现辖区内秋竹村存在一处违规搭建的室内鱼池,随即对其进行拆除,并对房主及周边群众进行普法宣传。(钟宇倩)



### 福州市殡仪馆2025年清明服务通告

为做好2025年清明节服务,确保祭扫活动平安有序,现将有关事项通告如下:

一、2025年我馆清明祭扫期为3月29日-4月13日,具体开放时间为:上午7:00-下午5:00(中午不休),4月14日恢复为正常时段开放:即上午8:00-12:00,下午1:30-4:30。

二、4月4日-6日,馆祭扫服务区一律禁止停放机动车。开车前来祭扫的市民朋友,可凭我馆骨灰寄存卡在海峡奥体P3、P4停车场免费停车(每张骨灰寄存卡限停1辆),并统一在5号出口处换乘免费公交接驳班车进馆。电动自行车进馆后请服从指挥,在水塘一侧空地有序停放。

三、为缓解道路交通压力,请尽量错峰开祭祀高峰期,选择绿色低碳的方式(公交车、自行车、徒步)出行。

四、馆区严禁燃放烟花爆竹、焚烧纸钱祭品、烧香点烛等明火祭祀行为。我馆提倡无烟祭扫、灵位牌祭扫,将开展“黄丝带、鲜花换鞭炮、纸钱”活动,为市民朋友免费提供黄丝带、纸质灵位牌,并发放“平安袋”收集纸钱统一焚烧。

五、我馆今年继续免费开展代客祭扫的个性化服务,名额有限,先到先得。对于无法到现场祭扫的市民,可通过微信小程序“人生驿站”进行网络祭扫。

六、如需进一步了解相关情况,或有相关投诉建议,市民朋友可拨打福州市殡仪馆清明祭扫服务热线电话:83599093。

特此通告

福州市殡仪馆  
2025年3月28日