



气象部门发布雷电预警,未来三天,福州雷阵雨持续“营业”;今天是小满节气,医生提醒要健脾祛湿,保持心情舒畅

■海都见习记者
吴诗榕
记者 胡婷婷
新华社

昨日傍晚,福州市气象台发布雷电黄色预警。21日,天气依旧维持阴天间多云的状态,阵雨或雷阵雨也将持续“营业”。22日到23日,天气将进一步“变奏”,全市阴沉沉的,小到中雨会伴着雷电倾洒而下,局部地区雨量还会加大到大雨级别。未来三天,福州的天气舞台将被阴雨天气“霸屏”。

5月21日,迎来夏季的第二个节气——小满。接下来福州天气舞台将如何上演?小满节气该如何养生呢?今日的《谈天说地》就一起来唠唠吧。

福建未来三天雷雨唱“主调”

记者从气象部门了解到,受切变南侧西南急流影响,未来三天,雨水将频繁在福建全省刷存在感,雷雨将成为天空的“主旋律”。今日,全省阴到多云,大部有阵雨或雷阵雨,内陆地区部分中到大雨,局部暴雨。

今天到22日,雨水打扰的同时,强对流天气不时“出场”,雷雨时局地伴有短时强降水、7~9级雷暴大风或冰雹等强对流天气。雨天道路湿滑,能见度低,交通出行时请减速慢行,建议市民及时关注当地气象部

门发布的最新天气预报,合理安排出行计划。未来三天气温整体平稳,小幅波动影响不大,最高气温维持在30℃上下,白天暖,大部分地方早晚低温24℃左右,加上雨水出场,夜晨体感较为舒适。

由于南风从昨天开始明显“发力”，未来三天，福州的高温会稳步朝着34℃左右攀升。早晚时段，湿度较大，闷热感仿佛给人裹了一层“隐形保鲜膜”，体感相当闷热。不过好在本周六高温将明显下降。

茉莉花即将进入采摘期

今日是小满节气,新一波农事也繁忙起来,福建田野间上演着生机勃勃的画卷。记者从福州农业气象试验站了解到,目前福州市进入中稻插秧期,工作人员介绍,中稻需抓住丰沛雨水完成

插秧。“目前绿茶的采摘已经结束,即将进入茉莉花采摘期。而露地瓜类蔬菜、豆类进入旺盛生长期,春玉米进入抽雄吐丝期和灌浆期。随着小满节气到来,福州正式进入夏收夏种农忙季。”

小满至多吃苦味菜 要防着凉调适心情

小满作为夏季的第二个节气,标志着气温攀升、雨水渐增,湿热交织的天气即将来临。福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心告诉记者,此时人体易受“湿邪”侵袭,出现疲倦乏力、食欲不振等问题,小满养生得提上日程。

该中心专家建议,饮食方面应以清淡、少油腻为主。湿热易损害脾胃功能,导致消化功能减退及多种不适症状。“可多吃苦味菜,如苦瓜等清心火解暑热,多食时令鲜蔬如黄瓜等清热利湿促进排毒,还能用赤小豆等祛湿食材煮粥或煲汤健运脾胃。”同时专家表示,一定要忌贪凉伤阳,少食冰镇饮料、寒凉瓜果。

起居上,小满时节气温不稳定,要适时添衣以防着凉。雨水增多易致环境潮湿,可通过空调抽湿、焚香或佩戴香囊燥湿,还要注意室内通风、衣物洗晒,选择透气吸汗的衣物鞋袜,外出戴遮阳

帽防中暑。睡眠应顺夏季规律,适当晚睡早起,但不宜晚过11点,午间小睡半小时养心神。

此外,专家认为夏季对应心,小满时气候湿热易使人心火偏旺,要调适心情,保持舒畅,以防引发心脑血管病。可通过晨起或睡前静坐冥想、参与户外活动如下棋等怡情养性。

小满时节还可采用中医外治方法来预防和应对常见健康问题。郑州市中医院治未病科副主任中医师张玲燕说,日常可通过背部的刮痧、拔罐、中药熏蒸以及艾灸足三里、阴陵泉、中脘、脾俞、胃俞等穴位,达到健脾化湿、祛病防病的效果。

福州今起三天天气

21日 多云
24°C~34°C

22日 中雨转小雨
25°C~33°C

23日 小雨
24°C~32°C

知多一点

为何小满后无大满

立夏过后,小满翩翩而至。北京时间5月21日2时55分将迎来小满节气,意味着炎热开始登场。

小满,是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,在北方,小麦被认为是小满节气的表征作物。此时,冬小麦等夏熟作物进入灌浆阶段,籽粒日渐饱满,但尚未成熟。“小满小满,麦粒渐满”,是形容此情形的代表性农谚。不过,小满的第三个物候是“麦秋至”,是说在小满的最后一个时段,麦子开始成熟,到了快要收获的季节。

小麦在夏季成熟收获,而很多农作物收获的季节一般是秋季。对小麦来说,小满的收获季就相当于它的秋季,故称“麦秋至”。麦秋是一个浪漫的词,诗人们常借此抒怀,如苏轼的“雨细方梅夏,风高已麦秋”;寇准的“日暮长闻帘燕语,轻寒微雨麦秋时”;元淮的“映水黄梅多半老,邻家蚕熟麦秋天”。

小满时节的成熟之景，并不只是风吹麦浪。江南枝头的枇杷此时也已熟透，金灿灿的，十分诱人，摘下几个，轻轻掰开，肉厚汁甜。“枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天”，小满时节，不止有枇杷，还有杨梅。5月的杨梅，吮吸过一个春季的甘露后，红得发紫，宛如一颗颗晶莹的宝石缀满枝头，在阳光下娇艳欲滴。

王来华表示,几颗杨梅入口,轻轻一嚼,酸酸甜甜,满嘴生津,整个夏天仿佛立马清爽起来。

黄枇杷、红樱桃、紫杨梅、黑桑葚……夏天的味道,就这样弥漫在小满时节里,在你我的味蕾上氤氲开来。

小满,既是一个节气,也是一种智慧。“小满之后,接续的是芒种而非大满,这与人们熟知的小雪大雪、小寒大寒、小暑大暑等对称节气的说法不同。‘满招损,谦受益’,‘月满

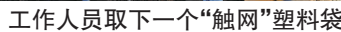
则亏,水满则溢’……小满之后无大满,这是古人的祥瑞之愿,也是节气命名中的大学问。”王来华说。

愿每一位正在努力奋斗的人，都能被生活温柔以待，有收获，有成长，“风之所及，皆有麦浪”。

(新华社)

强对流致塑料袋“触网” 四天两动车被迫减速

铁路部门提醒,小心轻飘物缠绕影响铁路供电



海都讯(记者 马俊杰 通讯员 马海东 鞠友东 文/图) 记者从中国铁路南昌局集团有限公司厦门供电段(简称南铁厦门供电段)了解到,5月14日和17日陆续发生两起轻飘物侵限接触网,造成动车被迫降弓或减速通行的事件。

入夏以来,我省强对流天气频发,强对流来袭时常常伴有雷雨大风,瞬时风力可能达到8级以上,极易吹起未牢固固定的物品。5月14日15时17分,南铁厦门供电段通过调阅监控视频发现,因遇大风天气,在厦门进出岛唯一通道的杏林大桥往厦门火车站方向的厦门高崎 I 场站内,一个白色塑料袋被风刮到站内铁路供电线上,影响动车 G5003 次行驶至该区间限速运行。16时05分,工作人员在列车通过间隙,利用绝缘杆取下一个长700毫米、宽200毫米的白色塑料袋,铁路供电线路恢复了供电安全。

5月17日15时38分,南铁厦门供电段调度指挥中心接到通知,有一个塑料袋被风刮到厦门高崎 I 场站内铁路供电线上。通过这一路段的动车临时采取了降速通行的措施。此时,正好是动车运行对数最繁忙的时段。17时31分,工作人员在动车通过间隙,利用绝缘杆取下一个长200毫米、宽50毫米的塑料袋。

南 厦 门 供 电 段 工 作 人 员 介 绍 , 今 年 5 月 以 来 , 位 于 厦 门 火 车 站 往 返 杏 林 公 铁 大 桥 铁 路 供 电 线 上 , 已 发 生 12 起 塑 料 薄 膜 轻 飘 物 等 因 大 风 被 刮 到 线 路 上 , 铁 路 部 门 共 计 出 动 120 余 人 次 应 急 处 置 。

铁路部门提醒铁路沿线群众,风筝、气球、塑料袋、塑料薄膜等轻飘物若被大风吹起缠绕在铁路供电线上,将影响动车正常运行,造成动车降弓或者减速通行,严重干扰铁路运输秩序。