

不觉盛夏至,骄阳绿意浓。6月21日10时42分迎来夏至节气,福州迎来了最炽热的时节,夏花也尽情盛放,湖畔池中的荷花亭亭玉立,街头巷尾的大花紫薇绚烂似锦,共同绘就了夏日独有的风情画卷。



粉色的荷花娇艳欲滴



福建农林大学观音湖荷花盛开

湖畔荷莲映日开

■海都见习记者 吴诗榕
胡婷婷/文 通讯员 张伟/图

“日北至,日长之至,日影短至,故曰夏至。”在天文学上,夏至是指太阳在天球上运行到距天赤道最北处的时刻,此时太阳直射地球的北回归线。夏至日这一天,北半球白昼最长,北回归线以北地区在正午时太阳最高,垂直物体的影子最短。

随着夏至到来,福州正式进入仲夏时节,而荷花也迎来盛花期,夏至赏莲成为市民消暑的雅致选择。

说到夏至赏莲,民俗专家方杰介绍,每年夏至前后,福州许多公园以及福建农林大学观音湖中的荷花都会盛开。福建农林大学里,碧绿的荷叶如伞盖般铺满观音湖湖面,粉白相间的荷花亭亭玉立,在微风中轻轻摇曳,引得不少人驻足观赏。

“福州人赏莲讲究‘三看’:一看花色,二看花形,三看意境。”方杰说,在金山公园等地,市民们常常携家带口,一同赏荷,许多摄影爱好者都会专程前来捕捉这一年一度的美景。

习俗 夏至宜“晒霉”

夏至过后,福州气温将持续攀升,空气湿度加大,开启一年中最具挑战的“蒸煮模式”。

此时阳光最为充足,正是晾晒衣物、被褥的最佳时机。

据方杰介绍,福州夏至“晒霉”习俗由来已久。在福州传统民俗中,几乎家家户户都会选择在夏至前后,将过冬的棉衣、被褥,以及皮箱等物件搬出来晾晒,除湿去霉。

养生 时空“三重奏”

在“上蒸下煮”的盛夏模式中,我们又该如何科学养生呢?在福建省卫健委近日召开的“时令节气与健康福建”系列新闻发布会上,福建省卫生健康委二级巡视员、中医药管理一处处长钱新春分享了中医养生“三重奏”。“市民可践行‘时空养生之法’,晨练选择5时—7时‘卯时黄金段’练习八段锦,中午在11时—13时睡个‘子午觉’,小憩20分钟。饮食上,以五行饮食体系,可选择苦瓜、莲子芯等苦味食材养心,百合、茭白等白色食材养肺。”

夏至是阳气鼎盛之期,高温潮湿常易诱发急性感染性皮肤病疾病。福建中医药大学

附属人民医院副院长、主任医师施婉玲提醒市民,预防急性感染性皮肤病疾病,平时应注意生活习惯,选择透气棉袜和网面鞋,鞋袜应每日更换,阳光下暴晒杀菌;蚊虫叮咬或擦伤后,避免搔抓,及时用碘伏消毒;有脚癣即脚湿气者,应积极治疗。

同时,施婉玲指出,夏至是祛湿排毒的黄金时期,饮食上,应减少辛辣、海鲜类食物,不过量饮酒,多吃清热利湿解毒的食物,如绿豆、冬瓜、丝瓜、薏米、赤小豆等,帮助排出体内湿热。“夏至时节更需要养护心脏,且福建地区地处湿温环境,湿热交蒸容易伤及脾胃。”

天气 “蒸烤模式”持续

气象部门预计,未来十天,福州将维持晴热高温,局地午后雷阵雨的天气。

全省各地同样将出现持续性高温,未来十天,全省大部城区最高气温升至34℃~36℃,中北部局部城区可达37℃。其中,21日至25日,

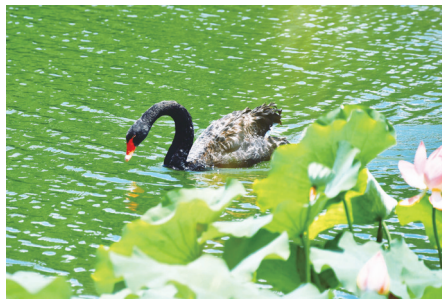
我省将出现持续性高温,闷热天气持续。

福州市区今起三天天气

21日 阴	26℃~35℃
22日 小雨转阴	27℃~36℃
23日 小雨转多云	27℃~36℃

夏至榕城

荷莲紫薇共芳菲



黑天鹅在荷花旁悠然戏水



素净的白荷清爽淡雅

街巷紫薇百日红



福州白马南路紫薇花盛开,形成一条花廊

海都讯(见习记者罗丹凌 记者毛朝青 文图)一部《还珠格格》让美丽的紫薇格格家喻户晓,而现实中的紫薇花,你又了解多少?夏季,当无数的花卉受不住高温的炙烤,开不出繁花形不成气候之时,一树一树的紫薇却蓬勃绽放在艳阳下,填补着酷热少花的空白。在福州白马南路、江滨西大道、长乐路、鳌峰路等处,大花紫薇绚烂盛开。

据福州市闽江公园管理处相关工作人员介绍,大花紫薇在榕城落地生根已有近30年,其以花期长著称,花期一般在5月至9月,

其中盛花期通常在6月至7月。因此,大花紫薇又被誉为“百日红”。正如宋代诗人杨万里所言:“谁道花无红百日,紫薇长放半年花。”

“花后如果及时修剪,去掉果实,再加上天气合适的话,大花紫薇在9月份还会迎来第二波花期,可开至10月中旬。”上述工作人员表示,所谓天气合适,即大部分时间都为晴天,但也有少数几天是雨天。

当然,不仅作为行道树,大花紫薇在福州各大公园也很受欢迎。比如,闽江公园全园种植约300株大花紫薇,琴亭湖公园、

光明港公园等也有大花紫薇的身影。

据资料显示,大花紫薇别名是大叶紫薇,为千屈菜科紫薇属大乔木,高可达25米。

“大花紫薇还有一个‘孪生姐妹’,叫做小叶紫薇,两者的花长得几乎一样。不过,两者的叶子不同,大花紫薇的叶片大了许多。两者的花期也不同,大花紫薇的花期更早。”上述工作人员介绍,有趣的是,小叶紫薇有一个特征,轻摇枝干,它的枝叶会像怕痒痒一样摇摆起来,人们便给它取了个名字叫“痒痒树”。