



闽式“贴秋膘” 龙眼配黄酒

立秋时节,福建“湿燥交织”,专家提醒:养生既要谨防秋燥伤肺,也需规避湿邪困脾

N海都记者 林宝珍

“一叶梧桐一报秋,稻花田里话丰收。”8月7日,迎来了立秋节气。专家表示,此时节,天地间燥气渐生,但地处东南沿海的福建,仍被“长夏湿气”萦绕,往往形成“湿燥交织”的特殊气候。因此,福建民众养生当遵循“燥润相济”之道,既要谨防秋燥伤肺,亦需规避湿邪困脾。

在8月6日由省卫健委举行的“时令节气与健康福建”新闻发布会上,多位专家就立秋养生之道分享了实用经验,供大家参考。



建隆/制图

“贴秋膘” 建议龙眼配黄酒

北方讲究“贴秋膘”,福建人立秋如何“贴秋膘”呢?省卫健委中医药管理一处处长、二级巡视员钱新春说,立秋后燥气渐盛,福建地处东南沿海,仍受“长夏湿气”影响,易出现“湿燥夹杂”的复杂气候,养生需遵循“燥润相济”原则。

如果一定要“贴秋膘”,钱新春建议“龙眼配黄酒”:龙眼肉性温补心脾,黄酒活血通经,二者结合既顺应

“秋收冬藏”的养生规律,又符合福建湿重体质特点(龙眼富含多糖和微量元素,增强机体抗氧化能力;黄酒中γ-氨基丁酸有助于调节神经系统)。但他提醒,龙眼食用需遵循“日啖十五颗,糖友换石斛”准则(糖尿病患者龙眼替换为石斛或玉竹)。

钱新春还推荐“立秋三白”——梨子、百合、白萝卜的食疗方案,这是中医“白

色入肺”理论的生动实践。研究显示,秋冬季节呼吸道传染病病例数比其他季节高出20%~30%,而坚持食用“三白”的群体患病率会明显降低。

运动调养方面,结合福建气候特点,建议“立秋三候养生法”,即,晨拍肺经(沿云门穴至中府穴轻拍),午灸三里(艾灸足三里),暮步吸阴(傍晚散步时配合“呼三吸一”呼吸法)。

应对“秋老虎” 防暑降温饮食清淡

福建中医药大学附属第三人民医院副院长、主任医师付海英建议,应结合我省各地的气候特点,从起居、精神、饮食等多方面综合调养。

起居方面,福建湿度较高,早晚微凉,建议及时添衣,尤其注意腹部与脚部保暖,避免受凉引发呼吸道疾病。可适当增加午休,缓解秋乏。白天可多晒太阳,增强阳气,改善情绪。室内保持通风,避免长时间待在空调房,防止“空调病”。

饮食方面,立秋后宜清

淡润燥,多食梨、百合、银耳等滋润润肺之品,少食辛辣油炸。海鲜、鱼丸等美食可适量食用,但需避免过咸过油。可选用福建特色药材如建莲子、铁皮石斛炖汤,达到健脾养胃的功效。此外,秋季可改饮温性乌龙茶或老白茶,暖胃生津。

付海英还提醒,立秋是“阳消阴长”的过渡期,贫血患者易出现乏力、气短、心悸等。可通过中药调理、节气食疗、适宜运动及生活调养,顺应节气变化,促进造

血功能,改善体质。

“立秋后高温湿热天气仍将持续。”福建省气候中心高级工程师李欣欣介绍,从气候常年值来看,立秋期间全省平均气温约为27.8℃,平均日最高气温约为33.2℃,平均累计降水量约为103.9毫米,平均相对湿度约为78.8%。立秋期间将出现“燥热”与“闷热”交替的天气,要持续做好防暑降温,特别是老年人、慢性病患者要加强防护,室内应注意通风,并适时补充水分。

防肺燥 补充水分多吃当季蔬果

福建中医药大学附属第三人民医院治未病科主任陈淑娇主任医师说,中医认为,“肺为娇脏,喜润恶燥”,温燥之邪易从口鼻、皮毛侵袭人体,易造成如口干舌燥、干咳、皮肤干燥瘙痒等燥热伤津的表现。因此,立秋养生,当以“防肺燥、护阴津”为主。她建议多补充水分:少量多次饮用温开水、淡茶水或淡盐水,能够及时有效补充人体丢失的津液;“饮食多润,少辛多酸”,时令蔬果如梨、莲藕、冬瓜等具有润燥生津的作用,最易补

充缺失的“水液与阴津”,是“食疗润燥”的不二之选。“酸能生津”,酸味食物,如葡萄、山楂、柠檬、乌梅等的适量摄入,也能生津止渴,以防“秋燥”。

陈淑娇还推荐了4个秋季药膳食疗方:1.银耳百合羹。2.莲藕排骨汤。3.芡实山药粥。4.百合杏仁红小豆粥。市民朋友可以动手做起来。

民间有“秋瓜坏肚”的说法,有道理吗?对此,陈淑娇解释说,瓜果多盛产于夏季,性味偏甘寒,夏季食

用虽可解暑,但秋季此类瓜果易损伤脾胃阳气,导致脾胃受寒,引起腹痛、腹胀、腹泻等“坏肚”症状。

她建议,秋季吃瓜果要适量,浅尝辄止,同时少吃或不吃如西瓜等大寒之品,而选择更加温和的秋季应季水果,如苹果、梨、石榴、柚子等。梨、苹果等,还可采取蒸煮、炖汤等方式食用,既能保留营养,又能减轻寒性,也可选择南瓜、丝瓜、木瓜、葡萄等既能滋阴润燥又不伤脾胃阳气的应季食材。

“秋天的第一杯奶茶”爆单

福州部分店家关闭线上平台,线下取单排长龙

N海都见习记者 王灵婧

“还没10点霸王茶姬爆单了”“求求你们不要再喝秋天第一杯奶茶了,给奶茶店员留一条活路吧”……8月7日是立秋,在社交平台上“秋天的第一杯奶茶”热度飙升。如同端午吃粽、中秋赏月,这杯奶茶已成为当代年轻人传递暖意、参与社交的“仪式感符号”。

市民苦等数小时无果,订单“被取消”

近日,各大平台都喊出“秋天第一杯奶茶”活动,例如美团、淘宝闪购派发大量的免单券、满减券,京东虽然没有直接参与“秋天第一杯奶茶”活动,但也有对奶茶的各种补贴。趁着这波热度,各大茶饮品牌也开启了营销大战。

疯狂的下单潮让福州茶饮店迎来“甜蜜的负担”。记者打开喜茶小程序看到,东泰禾水秀广场店显示有315杯待制作,预计等待205分钟;霸王茶姬小程序上,待制作订单也有307杯,其余门店排队基本在100杯以上。

福州市民小陈想赶上这波“第一杯奶茶”的热潮,13时兴致勃勃地下单,没想到15时还未送达,一怒之下取消了订单。

而市民白女士更是直接被取消”了订单,“下午3点,我下单

了三十多杯‘一点点’,想和部门同事来一波仪式感,然而4点半的时候外卖员说奶茶店全‘炸’了,让我取消订单。”白女士拒绝取消订单后半小时,骑手方取消了配送,订单状态变更为“待骑手取餐”。白女士急忙给商家打电话,但多通电话均无人接听。没一会儿,商家线上门店显示“已休息”,白女士“待取餐”状态的订单依旧无骑手接单,白女士只能自行取消订单。

“平时总是点古茗树兜店的,今天中午点进去发现需要明天0:00后配送。”“00后”小严赶不上立秋喝秋天的奶茶,她告诉记者,等到下午3点,她再次点开外卖平台发现,店家直接关店。同时,小严还发现,今天的部分茶饮店配送费上调。

线下门店忙翻天,围满等待取餐的骑手

7日中午,记者走访福州多家门店看到,每家店内的柜台前都围满了等待取餐的骑手,店员则一刻不停地做奶茶、打印小票,忙得不可开交。

“一趟能有30单奶茶单。”正在宝龙广场一家奶茶店门口等待的骑手告诉记者,7日当天彻底爆单了,店员做不过来,自己也送不过来。

现场等待的市民也满是无奈,“想着立秋得有点仪式感,往

年外卖等太久,特地来线下买,结果还是等了半小时没动静”。

其实立秋的仪式感不止奶茶一种,在此提醒广大消费者,不必盲目跟风。下单前可查看门店排队情况,合理安排时间;若选择外卖,可提前下单并预留充足配送时间,避免因等待过久影响心情。同时,也请对奶茶店员和外卖骑手多一份理解与包容,共同享受这份秋日里的小美好。

秋凉尚远 暑热正当时

海都讯(见习记者 吴诗榕 记者 马俊杰 文/图) 立秋是秋季的第一个节气,但并不等于气象学意义上的入秋。根据常年的气象统计数据,福州平均入秋日期是10月20日,而2024年入秋日期是11月6日。立秋是揪着“三伏”尾巴到来的节气,强盛的副热带高压控制着中国东部大部分地区,酷暑持续。真正告别暑热、迎来秋凉,一般要等到白露节气之后。

立秋期间,福州常年(1991—2020年)平均气温29.1℃,极端最高气温可达40.6℃。7日下午2时许,记者使用简易测量设备在华林路一带测得气温在38℃上下,沥青路面的温度更高达66.5℃。

受副热带高压影响,未来三天福州将稳定维持高温晴热天气。全市多云,局部有阵雨或雷阵雨。



骄阳下,市民做足了防晒措施

最高气温可达37℃,体感酷热,请注意防暑降温,避免在上午10点至下午4点高温时段外出。

福州市区今起三天天气

8日 阴 26℃~37℃
9日 阴 26℃~37℃
10日 阴 27℃~37℃