



夏未央 处暑至

榕城高温将持续至月底, 中医教你如何解“秋乏”

“立秋不是秋, 秋在处暑后。”8月23日, 迎来秋天的第二个节气——处暑。虽然这个节气的名字意味着“出暑”, 但福州的暑热却丝毫没有减退的迹象。

未来十天福州继续以晴热高温天气为主。那么, 处暑节气该如何养生呢? 福州的处暑有什么特别的习俗吗? 今天的《谈天说地》来聊聊处暑那些事儿。

炎夏仍在继续 秋意还得等等

海都见习记者
吴诗榕 林宝珍

处暑到来后, 气温将逐渐降低, 但福州还未出现真正意义上的秋凉。暑热消退是一个缓慢的过程, 南方地区可能有“秋老虎”的余热。

接下来十天, 榕城继续以晴热高温天气为主, 福州市区和内陆县市最高气温

在35℃~37℃, 沿海县市33℃~35℃。

那么, 处暑时节, 福州有何习俗呢?“闽都”民俗研究者方杰告诉记者, 处暑到来后, 天气渐凉, 外出避暑的人们也开始回家了, 所以有“处暑一过面靛靛”的俗语。

“而且, 今年的处暑节

气, 恰逢七夕节。”方杰介绍, 以前福州多处种有茉莉花, 比如乌山、城门、新店、上街一带。到了夏天, 茉莉花开, 满城飘香。福州女子在七夕这天, 会用针线将茉莉花串在一起, 制成精致的茉莉花串, 送给心上人, 表达“永不分离”的美好愿望。

润收结合 安稳度过“多事之秋”

处暑一到, 天气慢慢由热转凉, 早晚温差增大, 人体若不及时调整, 容易被疾病“盯上”。

福建省老年医院针灸科林容枝副主任医师建议, 处暑养生讲究“润收结合”, 从细节入手护好身体, 以安稳度过“多事之秋”。

“春困秋乏可不是空穴来风。”林容枝解释说, 夏天人体代谢快、消耗多, 到了秋天, 温度变得适宜, 代谢逐渐平稳, 身体就像进入“休整期”, 乏力感自然就找上门。

对付“秋乏”, 关键在于调整作息, 林容枝建议大家尽量早睡早起, 午间眯15~30分钟, 既能补充精力, 又不会因睡太久加重困倦。

此外, 饮食和运动也需要调整。多吃些富含维生素B的食物(比如燕麦、鸡蛋、坚果), 帮身体代谢能

量; 每天抽10~15分钟散步、拉伸, 去户外走走, 既能促进血液循环, 阳光也能调节生物钟, 减少倦意。

处暑后, 秋燥渐盛, 空气干燥、温差变大, 肺、肠道、眼睛等部位最易受影响。日常可食用百合银耳粥, 起到滋阴润燥、补肺养心的作用; 若出现鼻出血、鼻炎等不适, 按揉迎香穴可缓解症状。

秋燥易致肠道干涩、大便干结。此时应多吃润肠食物, 如蜂蜜、芝麻、香蕉等, 还可适量服用陈皮, 促进胃肠蠕动, 改善便秘; 也可以通过按揉天枢穴, 促进肠道蠕动。

秋燥伤津, 易出现眼干不适。可适当用枸杞、石斛煮水, 能补益肝肾、养阴填精, 并可滋养眼部, 缓解干涩。另外, 通过按摩睛明穴、攒竹穴、四白穴、太阳

穴, 可促进眼部血液循环, 改善眼干症状。

处暑时节, 不少时令水果成熟, 它们不仅能补充水分、缓解秋燥, 还契合秋季“收敛”的养生原则。林容枝推荐了两种最合时宜的“秋果”, 既能解燥又能养生。

梨兼具润肺止咳、滋阴清热的功效, 是秋季的理想食材, 生吃或煮水皆可。

石榴具有生津止渴、收敛固涩的作用。其收敛特性还能帮助缓解秋季腹泻。同时, 石榴还能抗氧化、延缓衰老, 对皮肤健康有益, 是非常适合女性朋友的“养生果”。

福州市区今起三天天气

23日	多云	27℃~37℃
24日	多云	27℃~36℃
25日	晴转多云	26℃~36℃

永安接连发现蝴蝶新物种

直带黛眼蝶



拟阿芒荫眼蝶(罗华兴/摄)

海都讯(记者 马俊杰 通讯员 廖金朋) 8月17日, 福建天宝岩国家自然保护区监测人员在开展资源巡护过程中, 在海拔约1200米的阔叶林下, 发现了一

只新蝴蝶。它的腹面花纹接近黑斑荫眼蝶, 但整体底色较浅亮, 且翅脉线白色明显, 如光芒四射。

经专家鉴定, 它是拟阿芒荫眼蝶。这是永安近年来有影像记录的第351种蝴蝶。

拟阿芒荫眼蝶是2022年从阿芒荫眼蝶大陆亚种提升上来的独立种, 以翅外中区至外缘无黄色区域区别于阿芒荫眼蝶。

此外, 一个多月前, 永安市的蝶友在洪田镇的天台山和紫云山两次发现了永安市蝴蝶新记录种直带黛眼蝶。

破解高温生存秘密 杜鹃也耐热



植物园筛选出来的耐热杜鹃

海都讯(记者 罗丹凌文 福州植物园供图) 原生于温凉山地的杜鹃有“花中西施”和“木本花卉之王”的美誉。然而, 这一娇美的花卉却天生畏热, 福州夏季高温高湿的“桑拿天”对其生长构成严峻挑

战。8月21日, 记者获悉, 为让杜鹃在福州乃至更广泛的南方地区安全越夏、持续盛放, 福州植物园携手福建农林大学组建科研团队, 开展耐热杜鹃品种筛选及其菌根化抗高温胁迫机理研究。

据福州植物园相关工作人员介绍, 课题组从浙江金华引入33个杜鹃品种, 于福州植物园科研苗圃统一栽培管理。通过系统测定关键形态生理指标与温度变化的关系, 运用主成分分析与灰色关联度分析等方法, 反复比对、筛选, 最终成功筛选出在福州高温下表现优异的“粉妆楼”“红苹果”等耐热品种。研究发现, 这些耐热品种拥有特殊的叶片结构, 能在高温炙烤下保持更稳定的生理机能, 有效抵御热损伤。

文明八闽·公益广告



明礼福建人 出行有礼
公共文明素养提升行动

刺眼的光照不亮前程
守规的心才看得清方向

中共福建省委文明办 宣
海峡都市报社