



霜降

福州人的天仙配 一碗『红糟羊』

N海都见习记者 吴诗榕
记者 马俊杰

近日,在断崖式降温的影响下,福州迎来一日换季体验,不少市民翻箱倒柜寻出长袖外套,应对骤然来袭的秋凉。北方地区的小伙伴更是拿出了厚外套。在冷空气的持续“掌控”下,截至10月21日8时,全国有20个省会(首府、直辖市)最低气温创下立秋后新低,寒意十足。

10月23日,迎来秋季最后一个节气——霜降。目前,本轮冷空气影响已逐渐减弱,北方地区率先回暖,福州也将加入升温行列。不过,霜降节气的到来,往往意味着冷空气活动愈加频繁,昼夜温差进一步拉大。民间素有“补冬不如补霜降”的说法,在这样“一夜转凉、一日回暖”的换季时节,该如何进补?

短暂回暖后 又有一波冷空气

这两天,福州人能够明显感受到温度的降低,不少市民已经翻出了压箱底的毛衣、外套。不过,此轮冷空气影响已经减弱了。23日开始,随着阳光出场,福建全省白天气温会明显回升,内陆地区最高气温在20℃~25℃,沿海地区可达26℃~29℃。然而夜晨时分凉意显著,内陆地区最低气温在15℃上下,山区仅10℃出头。

福州也将加入升温行列,本周末市区的最高气温将回升至29℃左右,不过,低温上升的力度不大。回温只是暂时的,预计25日至26日,新一轮冷空气又将影响我国,届时又将迎来新一轮的降温。变冷已经是大势所趋了,冷空气必然要慢慢占据主导地位。

接下来三天,福州天气整体都不错,以多云为主,秋高气爽,体感上比较舒适,大家可以安排一场属于秋天的旅行。

萝卜红糟羊 福州传统风味名菜

霜降时节,民间素有“补冬不如补霜降”的说法。据民俗专家邱登辉介绍,老福州人在此时节有进补的传统。有的福州人习惯在这个节气吃柿饼,霜降之后到了柿饼比较好吃的季节,也有人偏爱用鸭子炖汤。然而,在众多滋补食材中,羊肉尤为受宠——因其性温味甘,能御风寒,是霜降时节的食补佳品。

在福州传统中,“红糟羊”是此时餐桌上常见的美食之一。所谓“红糟羊”,即以福州特产红糟为主要调味,慢火烹煮,羊味浓郁,糟香袭人。“考虑到福州人怕羊肉及红糟上火,就加了萝卜去火,羊肉配菜头,是福州传统的‘天仙配’。”邱登辉表示,福州人有喝汤进补的习惯,“萝卜红糟羊”是“霜降”进补的首选。

可以想象,在霜降这一天,配一壶红酒,喝一碗羊肉汤,汤暖入胃,酒润身心,萝卜清甜,羊肉酥软,入口生津,回味无穷,一股暖意充满全身。

福州市区 今起三天天气

23日	阴转多云 21℃~27℃
24日	多云 21℃~29℃
25日	多云转晴 21℃~29℃

建隆/制图

霜降养生 三防一补

顺时『收敛』都是为平稳过渡迎寒冬
中医专家表示,保暖身体,润燥养胃,

N海都记者 林宝珍

俗话说“霜降杀百草”,霜降时节天气渐冷,万物开始进入“收藏”的阶段,为冬天的到来做准备。福建中医药大学附属康复医院林丽莉教授提醒,霜降养生要做好“三防一补”。

防寒邪 重点部位别露空

“霜降后昼夜温差大,寒气专挑人体薄弱部位‘钻空子’。”林丽莉教授说,颈部、脚部、腰腹是寒邪最易入侵的部位。颈部受凉易引发肩颈酸痛、头痛,腰腹受寒可能导致腹痛腹泻,脚部着凉则影响全身气血运行。

“最近门诊里,不少颈肩腰腿痛、肚子痛的患者,都是因为保暖不到位,让寒邪找上了门。”她建议,日常可备一条柔软围巾护颈,一双舒适的袜子护脚踝,有必要的还可以搭件薄马甲护住腰腹。“特别是爱美的朋友,要注意护脚踝,保暖是第一要义。”林丽莉教授提醒。

防秋燥 山药柿子都是润燥好物

秋燥在霜降达到顶峰,口干、咽干、皮肤紧绷甚至干咳,成了不少人的秋日常态。林丽莉教授解释说,这是“燥邪伤津”的典型表现,应对的关键在于“润”。

“从饮食上调理就好,多吃一些滋阴润肺的食物。”她推荐了多款时令润燥食材:清甜的梨子能润肺生津,清润的银耳可滋阴润燥,健脾益肺的山药、挂满白霜的柿子,都是霜降专属的“润燥好物”。多吃这些食材,既能补水,又能滋养肺腑,秋燥带来的不适自然就缓解了。

防郁气 走出家门“晒”走悲秋

秋风萧瑟、草木凋零,难免让人触景生情,滋生低落、悲秋的情绪。林丽莉教授说,这种“情志郁滞”长期积累,会影响脏腑功能,尤其不利于霜降“收敛心神”的养生需求。

建议大家别总宅在家里,趁着午后天晴、阳光温暖时走到户外,“散散步、晒晒太阳,看看秋日的层林尽染,让阳光驱散心里的阴霾。”林丽莉教授表示,户外赏秋不仅能疏解不良情绪,还能促进气血流通,让心神跟着“暖起来”。

补脾胃 为冬补打基础

经历了“苦夏”的湿热耗损,再加上秋收的忙碌,我们的脾胃需要好好休养一下。林丽莉教授说,此时进补,是为冬补打基础。可以多吃一些温和易消化的食物,比如热乎乎的南瓜小米粥、健脾益气的莲子、红枣。要避免生冷、油腻,给脾胃减减负。

最后,林丽莉教授总结说,霜降养生,在于一个“收”字:收敛心神,保暖身体,润燥养胃,为即将到来的冬天,积蓄满满的能量。

保护文化遗产 我们在行动

第一批国家级非物质文化遗产代表性项目
武夷岩茶（大红袍）制作技艺