

# 今天立冬 鹭岛升温

## 后天又一股较强冷空气来厦,将带来阴雨天气



昨日我市晴好,筼筮湖附近风景如画。(本报拍客厦门老胡摄)

本报讯(记者 朱道衡 通讯员 汤瑞琳)前天夜间开始,弱冷空气渗透而至,打断升温势头,昨天鹭岛东北风劲吹,早晚凉意加重。今天是立冬节气,但气象部门预测,本轮弱冷空气逐渐减弱,今明两天我市气温回升,后天起,新一股冷空气抵厦,带来雨水天气,气温又将明显下跌。

弱冷空气影响下,昨天白天,市气象台本站最高气温为25.5℃,比前天暴跌了7.3℃,全市所有气象站点都跌到30℃以内,市区各地最高气温普遍只有23℃~27℃,清晨凉意更重,最低气温在21℃~22℃,同安区军营村仅14.4℃,北风吹拂,秋意归来。

今天,我们迎来立冬节气,由于本轮冷空气实力较弱,我市今明两天以多云天气为主,东北风减弱,气温也短暂回升,白天城区最高气温可达28℃~29℃。厦门常年无冬,“立冬”温暖并不稀奇,事实上,2015年立冬节气当天(11月8日)市气象台本站最高气温就飙到了31.3℃。

然而,又一股较强冷空气正大举兴兵南下,将给厦门“退热”。后天这股冷空气的先头部队就会抵达厦门,连日来的晴好天气将暂告一段落,云幔会在天穹铺开,冷暖气流交锋,我市转为阴天有阵雨天气,东北风将再次猖狂起来。在雨水和冷空气打压下,气温随之下降,11日我市最高气温预计仅23℃,市民要及时增添衣物,谨防感冒。

点击

### 厦门尚未气象入秋

立冬是冬季的第一个节气。近期我国北方许多地区已大雪纷飞、千里冰封,实打实地入冬了,但厦门地处东南沿海,白天依然暖意融融。气象学上以连续5天日平均气温低于10℃作为冬季之始,按此标准,厦门常年无冬。

事实上,目前厦门连入秋的气象标准都还没有达到——连续5天的日平均气温都在22℃以下,那么这5天的第一天就作为这一年秋天的初始日。

虽然如此,立冬节气对于厦门人仍很重要。俗话说“立冬之时时水也有补”,闽南民间自古就有补冬习俗,在立冬之日,进食一些滋阴潜阳、热量较高的食物,如鸭、羊、排骨等。闽南人喜欢和着中药“四物”一起烹炖,增强药补的效用。

(本报记者 朱道衡 通讯员 刘珏)

## 大叶茼蒿、红菜薹……秋菜鲜货陆续上新

本报讯(文/图 记者 杨震瑜)昨日,记者走访多个农贸市场及商超发现,大叶茼蒿、红菜薹等秋日蔬菜纷纷新鲜上市,成了部分市民餐桌的“常客”。

### 线下茼蒿等秋菜上市

7日一早,西林农贸市场里一蔬菜摊主忙着“上新”大叶茼蒿,吸引不少市民驻足挑选。“大叶茼蒿现在的价格是一公斤14元。”摊主周姐介绍说,大叶茼蒿目前仅有少量上市,价格比其他大部分蔬菜也要高出一些,预计一个月后会大量上市,届时价格可能一公斤6元至8元。

“想买一点红菜薹尝一下,怎么做味道会更好呢?”在另一蔬菜摊前,市民胡女士挑了一小把刚刚上市不久的红菜薹说,“前几天就注意到了市场上有红菜薹在卖,一公斤12元不算便宜,所以就购买少量尝尝。”

随后,记者在前埔农贸市场、长青农贸市场以及生鲜超市等的蔬菜区看到,大叶茼蒿、红菜薹等秋菜均已“亮相”,大叶茼蒿的价格与去年同期相比差不多,而红菜薹的价格则比去年同期低一些。不过,并非每户菜摊都有销售秋菜,多位摊主表示会等供应量更充足、价格稍有回落之后再进货销售。

厦门市绿瓢虫农业科技有限公司蔬菜种植基地的负责人曾旭瑜认为,目前各类秋菜刚上市,在供不应求的情况下,价格自然不低,不过随着越来越多本地地产的秋菜陆续上市,如菠菜、芥蓝、油菜菜等,价格也会进一步回落。



红菜薹



大叶茼蒿

### 线上“霜打菜”预热

记者打开朴朴、京东到家、美团买菜等生鲜电商平台发现,秋菜的售价同样不低,以大叶茼蒿为例,京东到家某商家销售的价格达到每公斤35元。

“茼蒿、豌豆尾、粉莲藕等应季的各类蔬菜都已上新啦!”朴朴相关负责人告诉记者,除了秋菜,“霜打菜”也已经上线预热,具体有黄芯菜、大白菜、高山萝卜、冬笋、雷笋、菌菇拼盘等,尽可能满足厦门顾客多元化需求。

朴朴相关负责人说,从销售来看,上新的蔬菜商品销量在蔬菜类占比约15%,随着天气逐步转冷,家庭做菜场景转换到火锅、汤类,预计它们在销售中的占比会继续提升。



制图张平原

## 立冬时节如何养生

### 专家建议市民要注意防寒保暖、早睡早起、适当进补

本报讯(记者 房舒)针对立冬后养生注意事项,厦门市中医院推拿科主治医师郭亚婷昨日给出建议。

首先,要注意防寒保暖。“以5个部位为主。”郭亚婷说。第一是鼻子,特别是有上呼吸道问题的市民,要注意口鼻防寒,适当佩戴口罩可以防止流感等病毒侵袭;第二,要护肺气,对于厦门来说,气温降幅和程度都比北方稍缓,但秋燥还会持续一段时间,在注意防寒气的同时,要注意继续防燥;第三是后颈,后颈有人体重要穴位大椎穴,尽量穿有领子的衣服;第四是腰部,近期因腰肾等问题前来推拿科就诊的老年人明显增加;第五是足部保暖,“尤其是女性,建议袜子要覆盖住三阴交穴。”郭亚婷表示。

其次,立冬后要注意早睡早起,最好是等出

了太阳再起床。

第三,饮食上可多选食牛羊肉等抗寒能力较好的肉类,蔬菜方面可适当增加萝卜、莲藕、山药等。此外,也可以适当食用一些海带、紫菜等促甲状腺素分泌的海产品(需注意的是,甲状腺异常的市民慎食或禁食),以及一些可增加人体免疫力的菌菇类食材。

另外,郭亚婷还建议,立冬后身体偏寒湿体质的市民,有条件的可在家适当做一些艾灸。可选取神阙、足三里等穴位,老年人可增加肾俞穴等,每天上午10点半之前,艾灸10分钟至15分钟即可,有很好的抗寒、保健功效。“需要提醒的是,艾灸的时间并不是越长越好,要当心过犹不及。”郭亚婷说,艾灸前还要注意辨好自身体质,燥热体质的人群不建议艾灸。

## 油价下调 加一箱油少花5.5元

本报讯(记者 李晓平 通讯员 蔡黎南)今日零时,国内成品油迎来年内第九次下调,汽油每吨下调140元,柴油每吨下调135元。

我市油价同步下调为:92号汽油8.15元/升,每升下调0.11元;95号汽油8.71元/升,每升下调0.11元;98号汽油9.71元/升,每升下调0.11元;0号柴油7.86元/升,每升下调0.12元。按一般家用汽车油箱50升容量估测,加满一箱92号汽油将少花5.5元。

这是国内油价第22次调整,也是年内油价第九次下调。本次调价过后,2023年成品油调价将呈现“十涨九跌三搁浅”的格局。下一轮成品油调价窗口将在11月21日24时开启。

今日厦门最高温

28℃



今天多云 20℃~28℃



明天多云 21℃~29℃

数据来源:厦门气象微信公众号

今日厦门海洋预报

高潮时: 08时07分和20时54分  
低潮时: 02时01分和14时15分  
表层水温: 23.5℃至26.5℃  
厦门岛南部海域浪高: 1.0米至1.8米  
轻到中浪  
厦门海洋环境预报台发布

小贴士

### 补冬佳品 红菇排骨汤

今日,厦门老字号小眼镜大排档主厨林欣为大家介绍一道补冬佳品:红菇排骨汤。

主料:排骨650克、红菇50克

配料:去皮姜2片、红枣4颗、烧酒适量、盐少许

做法:红菇剪去底部,提前20分钟用纯净水浸泡备用。

排骨切块清洗,起锅烧水,倒入料酒、排骨焯水。水开后撇去浮沫,捞出排骨过凉水冲洗。

取炖盅,依次放入排骨、姜片、红枣。倒入浸泡后的红菇水,倒入纯净水没过食材。封好炖盅送入蒸箱,蒸一小时后,加入备好的红菇,再开大火蒸半小时出锅。根据个人口味放入适量食盐调味,即可食用。

(本报记者 房舒)



扫码看视频

提前缴费 通行更顺畅

## 厦门收费站启用 ETC匝道预交易系统

本报讯(记者 王玉婷 许晓婷 通讯员 郑凤纪 张志雄)交易时长从200毫秒至300毫秒,缩短到只需15毫秒至30毫秒,交易速度明显提升。近日,厦门收费站投入使用ETC匝道预交易系统,车辆在到达收费站出口前,便能在匝道上实现提前缴费,ETC车道通行更顺畅。

据悉,ETC匝道预交易系统是在收费站出口匝道安装天线、天线控制器、高清车牌识别系统、诱导信息屏等设备,将ETC交易从出口车道提前到匝道上进行。预交易成功的车辆可直接向前驶入出口ETC车道享受提前抬杆通行的顺畅体验,避免了传统ETC车道“慢一慢,缓一缓”,甚至“停一停”的情况。

厦门高速管理公司机电工程师介绍,该系统主要有以下两项功能——针对正常的ETC车辆,启用匝道预交易系统后,可以将原有“ETC收费+收费验证”功能分解,匝道先预交易扣费,出口ETC车道系统会验证核对车辆信息,自动抬杆快速通过。

此外,收费站还增加了车道LED诱导装置,极个别车辆出现预交易异常情况时,匝道诱导信息屏会提醒驾驶员进入人工车道处理,驾驶员可在ETC车道二次交易或转人工收费车道进行缴费,避免在收费车道来回倒车、变道造成交通拥堵。

## 环岛干道一路段 人行道拓宽完工 较窄处拓宽近一倍

本报讯(通讯员 林燕妮 记者 林钦圣)由市交通局公路中心组织完成的环岛干道(吕岭路口-虎仔山路口)两侧人行道拓宽工程日前完工投用。

交通公路部门介绍,此前,该路段两侧大部分人行道路面由小块透水砖铺装而成,由于长时间负荷使用,存在不同程度的老化破损及人行道下沉等问题。而且,多处人行道仅1.7米宽,“无法满足周边密集人群的出行需要。”

交通公路部门对人行道较窄路段的绿篱进行退绿硬化处理,改造后,这几处人行道的宽度由1.7米拓宽至近3.4米,拓宽了近一倍。市民陈先生是一名“车友”,他称赞说,在新建成的环岛干道慢行系统上骑行,非常惬意,“路更宽了,标线也更清晰了。”

据悉,此次环岛干道(吕岭路口-虎仔山路口)两侧人行道改造长度约1100米,拓宽面积约580平方米。

角美西边村路段

## 厦漳同城大道下穿通道 防火板开始改造

本报漳州讯(特派记者 黄树金)昨日记者从漳州公路部门和交警部门获悉,厦漳同城大道角美西边村路段的下穿通道防火板改造工程开工,将稍微影响车辆通行。交警部门提醒,虽然该路段未实行交通管制,但请过往车辆放慢速度通过,保障施工安全。工程预计于11月25日完工。

据了解,厦漳同城大道下穿通道位于漳州台商投资区角美镇西边村南侧,全长350米,是厦漳同城大道重点路段之一。近年来,受材料自然老化及狭管效应等综合因素影响,通道侧壁防火板出现不同程度开裂、变形、脱落及支撑骨架锈蚀等现象,存在较大安全隐患。为及时消除隐患,漳州公路应急保障分中心主动对接漳州台商投资区建设局,推进改造下穿通道防火板项目落地。该项目完工后,将有效保障两地人员出行安全,提高车辆通行效率。

## 中国计生协2023年优生优育指导服务项目名单公布 集美区计生协入选

本报讯(记者 陈苑)近日,中国计划生育协会2023年优生优育指导服务项目(中心)名单公布,集美区计生协入选,集美区妇幼保健院为项目主要实施单位。

据了解,集美区计生协高度重视优生优育指导服务项目(中心)建设和运行,依托服务阵地和专家资源,结合“优生优育进万家”活动,积极构建以项目为龙头、以“向日葵亲子小屋”为基础、以计生协为枢纽、以专家团队为支撑的计生协优生优育服务体系。

多年来,集美区计生协携手厦门宜贝婴童潜能开发有限公司开展“集爱培优·惠育万家”集美区计生协0岁至3岁儿童早期发展服务,不断完善辖区内0岁至3岁婴幼儿早期发展教育公益服务体系,以辖区内0岁至3岁婴幼儿家长为服务目标人群,提供科学育儿知识讲座、亲子互动、亲子早教课程、个案服务为主要内容的公益活动,全面提升居民科学育儿知识,掌握科学教养方法,促进0岁至3岁婴幼儿健康成长。

接下来,集美区计生协将持续大力推开优生优育指导项目,进一步提质扩面,深入开展生育支持服务,强化宣传倡导,着力建设新时期婚育文化,不断提升辖区居民的幸福感和获得感。