



秋风萧瑟天气凉 的时节来了

不过接下来几天,气温节节攀升

最低气温11.1℃,刷新今年下半年气温新低!
就在大家纷纷洗晒,准备换季时,气温还想“杀个回马枪”……



昨天,海曙区
高桥镇望江村的晚
稻进入成熟期。

记者 徐能
通讯员 张昊桦 摄

1 霜降至,“秋补”始

10月24日,霜降至。

《月令七十二候集解》中说霜降“九月中,气肃而凝,露结为霜矣”,意思就是每年此时,天气渐冷,初霜出现。

当然,霜降,并不等于降霜。眼下这个时节,霜的“包邮区”还仅限于黄河流域,等轮到我们所处的长江中下游地区,还要等上一个月到一个半月。

霜,从何而来?难道真如其名,从天而降?

事实上,《月令七十二候集解》中已给出答案“露结为霜”,简单来说,就是跟露水一样,是由空气中的水汽凝结而成的。

尤其遇到晴朗的夜里,地面散热快,更容易形成霜,就像民谚说的“霜重见晴天,瑞雪兆丰年”。

霜降,不只是反映气候变化的节气,对人们的日常生活也有指导意义。

在很多人印象中,冬季是进补的好时节。事实上,霜降也是调养身体,尤其是调整脾胃的好时节,比“冬令进补”更有事半功倍的效果,就像民谚说的“补冬不如补霜降”“一年补透透,不如补霜降”。

那么,从霜降开始的“秋补”,该补些啥?

首先,要缓解霜降带来的越来越明显的“秋燥”。不知道大家有没有类似的感觉:近段时间以来,总是很容易感到干燥,哪怕喝再多水,也无法消除这种干燥感。

有趣的是,随着“秋燥”的加重,那些有生津润燥、宣肺止咳功效的时令水果也陆陆续续登场了,比如梨、苹果、石榴、荸荠等。

而说到调养身体,尤其是调理脾胃,很多上了年纪的人最推崇的就是喝粥。一碗热气腾腾的粥下去,仿佛浑身上下每个毛孔都散发出难以言说的舒适和通透感。

不过,想要熬好秋天里的这碗粥,十

分考验功力。

首先是对食材的挑剔。

清朝袁枚在《随园食单》就曾挑剔:“近有为鸭粥者,入以荤腥;为八宝粥者,入以果品,俱失粥之正味。不得已,则复用绿豆,冬用黍米,以五谷入五谷,尚属不妨。”

其次是对态度的挑剔。

袁枚在《随园食单》中还提到:“见水不见米,非粥也;见米不见水,非粥也。必使水米融洽,柔腻如一,而后谓之粥。”

为了那一口香糯的粥,就有了“宁人等粥,毋粥等人”的说法。

此时新米上市,刚好用来熬粥。不能大火猛攻,而要小火慢熬。看着锅里“咕嘟咕嘟”一点点冒泡,好像才对得起每一粒米的努力生长,也才是生活本该有“细水长流”的样子。

霜降的到来,对很多喜欢吃蔬菜的朋友来说,又到了一年的“狂欢季”。

不知道大家有没有这种感觉,一整个夏天的青菜都不怎么好吃,无论如何翻炒,总是有种硬邦邦的感觉。

然而,随着霜降的到来,青菜,还有萝卜,就好像脱胎换骨一般,一下从“汉子”变得“软萌”起来,自带甜味。

这是因为季节更替,为防止霜冻害,萝卜、青菜会采取一种“自我保护”措施。

就拿青菜来说,本身所含的淀粉在植株内淀粉酶的作用下,经由水解变成麦芽糖酶,又经过麦芽糖的作用,变成葡萄糖。

植株细胞内糖分的增加,是为了使细胞液不容易因为霜打而脱水。而甜味的葡萄糖很容易溶解在水中,由此带来一个“副产品”,使得青菜吃起来口感变得甜甜的。

这好像也是在告诉我们:世间万事万物自有它的规律和命运,我们不应逆势而行,而要顺势而为。吃一盘炒青菜是这样,人生亦如此。

2 28℃! 前方“高温”出没

前天夜里到昨日清晨,受辐射降温影响,市区(鄞州国家气象站)最低气温只有11.1℃,创今年下半年来新低。

霜降至,天气真的就这样义无反顾朝着“秋风萧瑟天气凉,草木摇落露为霜”的步调走了吗?

从总体天气形势来看,未来十天,造

成气温“跌跌不休”的“幕后黑手”——冷空气有些力不从心。

中央气象台在昨日发布的中期预报中提到,未来10天,冷空气尽管活动频繁,但势力不强,包括新疆、陕甘宁大部、内蒙古、华北、东北地区、黄淮、江淮、江汉、江南北部和西部及云贵高原等地平均气温较常年同期偏高1℃-3℃。

其中,明天到后天前后,各地气温将升至近期的高点,最低气温10℃线重回东北南部至华北北部一线,最高气温20℃线则来到东北中部,气温将明显高于常年同期。

具体来看我市,从昨日发布的十天预报看,我市以晴或多云天气为主,气温总体平稳,但“稳中有变”。

值得大家留意的是,前期我市气温将节节攀升,最高气温将逐渐升至28℃上下;不过,从本周后期开始,随着冷空气渗透,气温又会有所回落,预计将重回23℃左右。

倒是早晚的最低气温表现更为平稳,除了今天仅有13℃外,明天起就有望稳定在15℃-17℃。

气温起伏起伏,还是要提醒大家:多留意气温变化,灵活掌握穿衣节奏,以免感冒。

记者 石承承

关于换发《中华人民共和国金融许可证》的公告

交通银行股份有限公司宁波分行下列机构经国家金融监督管理总局宁波监管局批准,换发《中华人民共和国金融许可证》,现予以公告。

机构名称:交通银行股份有限公司宁波奉化溪口支行

机构编码:B0005S233020032

业务范围:人民币存款、贷款、结算业务;外币储蓄业务;总行等上级机构在银行业监督管理机构批准的业务范围内授

权开展的其他业务。

批准成立日期:2000年10月26日

机构住所:宁波市奉化区溪口镇武岭东路5号(1-2层)

联系电话:0574-87341452

特此公告

交通银行股份有限公司宁波分行
2023年10月23日