

## 今年三伏天从7月20日至8月18日共30天

### 减肥养生兼顾 专家为你支招

本报讯(记者 颜澜萍 通讯员 陈文艺)20日,随着初伏的到来,2025年三伏天正式拉开序幕。今年三伏天从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。三伏天不仅是养生好时机,还是“减肥黄金期”,如何实现减肥养生两不误,相关专家为市民支招。

“从中医角度讲,三伏天人体腠理开泄,阳气外发。此时通过运动、饮食调理,可高效驱散体内湿气,改善脾虚湿困导致的易胖体质。”福州市中医院体重管理多学科门诊陈娇凤主任医师指出,湿气减则代谢升,脂肪不易囤积。

三伏天的高温环境会加速人体代谢,这时运动可以更高效地消耗体内脂肪。研究显示,气温每升高1℃,人体的基础代谢率会加快12%至13%。

“三伏天吃对了,能越吃越瘦。”陈娇凤介绍,减重不一定要节食,而是三餐要吃对。建议早餐适当吃玉米、山药、南瓜等粗粮,午餐搭配鸡胸肉、牛肉等优质蛋白,晚餐可以多吃一些富含膳食纤维的蔬菜。

夏季是养生的好时节。近年来,人们“未病先防”的养生意识逐渐提高,中医养生注重“春夏养阳,秋冬养阴”,全国中药特色技术传承人才、福建中医药大学附属第二人民医院药学部副主任药师林淑贞推荐了足浴:取艾叶20克、生姜5片、花椒10克,煮沸10分钟后兑温水泡脚,适合在空调房待久、手脚冰凉的人,能温经散寒、祛湿止痒。若失眠多梦,取夜交藤30克、合欢皮15克、薰衣草10克煮水,则能缓解焦虑、改善失眠。

值得注意的是,三伏天不是拼命流汗才好,而是要“轻汗”养阳。建议在清晨6时至8时,或傍晚6时后运动,避免高温暴晒。推荐游泳、瑜伽、八段锦等温和运动。

## 金港湾实验学校代表队出征“侨心杯”全国少年足球邀请赛

本报讯(记者 钱嘉宜 通讯员 马乐澍 吴乐思)18日上午,第六届“侨心杯”全国少年足球邀请赛(国内赛)福建省侨联代表队出征仪式,在仓山区金港湾实验学校(明礼校区)举行。

第六届“侨心杯”全国少年足球邀请赛由中国侨联指导,中国华侨公益基金会、湖南省侨联、湖南省体育局和邵阳市人民政府共同主办,将在湖南省邵阳市隆回县举行。国内赛汇聚24支少年球队,288名小将驰骋7人制赛场,展现中国青少年的青春活力。经福州市侨联和福州市教育局推荐,由福州市仓山区金港湾实验学校扬帆足球俱乐部作为福建省侨联代表队参加比赛。

福州市仓山区金港湾实验学校作为全国足球特色校,十年间,依托九年一贯制破局发展,走出了一条体教融合清晰路径,在比赛中取得了优异的成绩,达成福州市级足球比赛小学至初中“大满贯”成就,成为福州市首个覆盖全学段市级冠军的九年一贯制公办校,实现区属校初中组在市级比赛中冠军的历史性突破。

## 男子无偿还能力仍高额借款被采取刑事强制措施

本报记者 赖志昌 通讯员 高煜婕

日前,福州市公安局新港派出所办理了一起特殊的诈骗案件。2024年8月,林女士来到新港派出所报警称,2023年至今朋友高某以项目需要公关应酬等借口为由先后向其借款11.6万余元,双方约定归还日期偿还本金、利息,此外高某还允诺若项目成功给予林女士一定分红。但到了约定日期,高某不仅未履行约定,还将林女士的联系方式拉黑删除。怀疑被骗的林女士遂报警求助。

接警后,民警立即依托e体+智慧赋能体系开展侦查工作,于今年6月将刚回国的高某传唤至派出所了解情况。经了解,高某没有经济收入,日常主要以父母接济或向朋友借钱维持日常开销,早些年曾被列入失信者名单。随着询问的深入,民警发现虽然高某声称的投资项目确实存在,但其并没有在项目中担任关键角色,既不能决定项目成功与否,也不能决定分红情况,存在虚构事实的情形。此外,高某也并未完全将从林女士处借的钱款用作项目投资,后期在明知自己无力偿还的前提下,仍多次向林女士借款,直至约定归还日期到来删除联系方式。目前,嫌疑人高某已被公安机关依法采取刑事强制措施,诈骗款项已全部退还林女士,案件仍在进一步侦办中。

案例点睛:

警方提示,借款时虽然经济不宽裕,但基于未来可预期的收入有合理理由相信自己能够偿还,后因客观原因导致无力偿还,通常属于民事借贷纠纷。但若借钱时明显无偿还能力,主观上就没有打算归还或借款没有用于约定的或合理的用途,借款后逃匿、更换联系方式、转移财产、挥霍资金、毫无还款意愿表示或行动,甚至继续以类似方式向多人借款等行为,就有可能涉嫌构成诈骗罪。

法治福州·“谁执法谁普法”之窗  
市委依法治市办 市司法局 福州日报社

# 非遗盛宴三坊七巷“开席”

本报讯(记者 燕晓)昨日,在福建省非物质文化遗产博览苑古色古香的戏台中,一场别开生面的非遗文化盛宴精彩上演。福州古厝的温柔伉唱、莆田街头的竹梆脆响、同安渔村的欢腾鼓点交融,为市民游客带来一场跨越山海的传统文化之旅。

演出在国家级非遗项目福州伉艺《七溜八溜莫敌福州》中拉开序幕。非遗代表性传承人郑怡和学生王丽用地道的“虾油味”唱腔,将福州人对家乡的眷恋之情娓娓道来,引得在场观众阵阵喝彩。

“这首作品我创作于20世纪90年代,由福州俗语‘七溜八溜莫敌福州’而衍生,歌唱福州的山川人文和风俗风物,表达福州人对家乡的深情。”福州伉艺代表性传承人陈晓岚介绍。

出生于曲艺世家的陈晓岚自幼受家庭艺术熏陶,自1984年进入

福州市曲艺团工作以来,一直致力于福州伉艺的传承与发展。她创作的福州语歌曲《金厝边,银乡里》巧妙融入伉艺元素,用本土味道唱出福州人的乡情。“我们既要守住传统的根,也要让非遗与时俱进。”她说,在景区进行非遗展演是一种很好的创新形式,既能让传统艺术走进大众视野,又能让游客近距离感受地方文化魅力。

来自厦门的省级非遗项目同安车鼓弄代表性传承人林明卿带来了《渔村新景》。她将歌仔戏元素融入传统车鼓弄。她告诉记者,她们组成的车鼓队常年活跃在基层,还开展了非遗进校园活动,培养了一批小车鼓手。

省级非遗项目柳鼓咚代表性传承人黄璟特意从莆田赶来,表演的《妈祖花》同样精彩。她希望通过展演活动,让更多人了解柳鼓咚的魅力,在观众心中种下传统文化的种

子。

“在公众号上看到活动预告,我特意提前半小时来占位置。”来自湖南的游客张婧告诉记者,在这样充满历史韵味的古厝里欣赏原汁原味的非遗表演,实在是一次难得的体验。

据悉,本次活动是福建省艺术馆推出的“周末戏相逢 非遗正青春”主题展演的一部分,旨在通过活态展演推动非遗保护传承。

## 建设两岸融合发展示范区



中医药课程深受孩子们欢迎。(市总工会供图)

## “小小中医班”架起闽台融合连心桥

### 60名暑托班孩子跟着台湾博士学中医

本报讯(记者 李白蕾 通讯员 林澍)近日,在市职工创客工会联合会和市职工创客联合工会打造的暑托班教室里,60名职工子女围在散发着清香的药材前,争先恐后地嗅闻辨识,稚嫩的脸庞上写满了惊奇。像这样好玩的“小小中医班”课程,暑托班期间共有四节,授课者是来自台湾的赖彦升博士。

这个暑托班为期四周,目前还在开班中。暑托班安排的中医药课程包括中医基础,带孩子们认识中西医,引导孩子们养成良好的生活习惯;学习望闻问切中医四诊,了解台湾赖氏脉学体质

调理学派的知识;学习中医理疗,认识针灸、艾灸、推拿、刮痧、拔罐,了解人体十二经络及简单穴位;认识中药本草,学调中药茶饮,学包中药香囊。

赖彦升是福建中医药大学博士、台湾祖传三代中医药事业传承人。他的课程充满趣味性,将中医药的深邃理论巧妙转化为孩子们听得懂的语言,让孩子们一下子就喜欢上了中医。他还带来地道的闽台药材标本,让孩子们亲手触摸、细细嗅闻;源自台湾的独特脉学体质辨识法,更让孩子们初尝了当“小郎中”的滋味。当赖彦升分享着两岸共通的养生智

慧和民间验方,讲述着跨越海峡的同源故事时,文化的根脉在孩子们心中悄然相连。

“以前觉得中医是爷爷辈的事,今天自己摸了脉,闻了药,感觉它好神奇、好有用!”一名“小小中医体验官”兴奋地说。家长们的反馈更显欣慰:“本以为只是让孩子们玩一玩,没想到孩子回家后主动与家长分享阴阳平衡,还提醒家人别熬夜,这课价值远超预期!”

接下来,主办方将邀请台湾执业中医医师李章智前来教授八段锦,带大家在运动中加深对中医的认知。

## 闽江学院学子连续七年赴罗源中房镇支教

本报讯(记者 任思言 通讯员 黄雨欣)盛夏的罗源县中房镇,知了叫得正欢,闽江学院人文学院“薪火-暖风支教队”的大学生们,又带着书本和热情来到了这里。这已经是大学生们连续第七年走进这个小镇,给孩子们上课、陪他们过暑假。



闽江学院学子向村民讲解助学、助学贷款相关政策。(苏清钰摄)

18日,今年的支教活动圆满结束,一场热热闹闹的成果分享会在中房镇举行。会上,支教队的大学生们播放了记录这段日子的视频,里面全是和孩子们相处的欢乐点滴。最让孩子们开心的是颁奖环节,许多小朋友都拿到了奖状,有“小小书法家”“小小舞蹈家”“学习小标兵”“自律之星”等。一张张奖状,是对孩子们努力学习最殷切的表扬。

中房中学学生陈珙已经接连四年参加支教班,他说:“四年前我第一次来,老师们特别温暖。这四年,我不仅个子长高了,也更懂事了,学会了感恩,学会了跟小伙伴们合作。”

自2019年起,这支由汉语言文学、历史学等专业学子组成的队伍,累计选派140余名志愿者,为中房镇700余名中小学子倾注了800余课时的知识滋养。

# 启动绿色通道 护航企业发展

## 晋安公证处彰显司法为企业温度

本报讯(记者 赖志昌 通讯员 柯婷婷)“本以为这是个死结,没想到公证处用专业和效率帮我们解决了难题,企业经营计划得以顺利开展。”16日,拿到委托公证书的某船舶公司企业法定代表人感慨地说。

近日,某船舶公司企业工作人员匆匆走进福州市晋安公证处办理紧急申请,称因企业经营需要,欲将企业所有的某轮船舶和承租

船所有股份额,但其船舶共有人因涉案正在福州市城区某监狱服刑,依据《公司法》《物权法》及海事部门的相关规定,上述事项需船舶共有人签字同意。为破解这一难题,晋安公证处立即启动绿色通道,派员前往某监狱为服刑人员办理委托公证,依法保障企业合规运营,彰显司法为企业温度。

当日,公证员接到企业申请后,立即启动企业绿色服务预案,指导企业准备委托人身份证、户口

簿、结婚证、股东会决议等申请材料,同时与监狱管理部门沟通协调,确认探视条件及材料要求。为急企业之所急,两名公证人员在台风暴雨天携带专业设备前往某监狱,在狱方监督下,核实股东身份及真实意愿,现场制作询问笔录,确保程序合法,详细讲解委托权利和义务、委托权限及法律后果,明确委托事项包括签署文件、解除光船租赁合同、同意共有人转让船舶所有股份额等事项。鉴于该轮船

尚在经营使用中,暂时无法提供船舶国籍证书、光船租赁登记证明书、船舶所有权登记证书等船舶证件原件,公证人员主动联系海事部门,核实船舶相关证明材料后立即出具公证书,让企业能凭此顺利完成预计事项,解决企业经营难题。

据了解,晋安公证处持续开展“公证规范优质服务”在特殊领域的生动实践,未来将持续优化涉企公证服务机制,开辟绿色通道,打破空间限制,上门提供“零距离”公证服务,兼顾监狱管理规定

与企业经营需求平衡,避免因船舶共有人失联导致企业经营异常,维护企业合法利益,体现“法治是最好的营商环境”理念,展示公证机构在特殊场景下的服务担当,维护在押人员合法权益。

晋安公证处负责人表示,此次服务是“公证规范优质服务”在特殊领域的生动实践,未来将持续优化涉企公证服务机制,开辟绿色通道,全方位护航企业稳健发展,让法治阳光照亮每个角落。

## 台胞志愿者社区助残

本报讯(记者 李白蕾)19日上午,“同心·花开”社区融合花艺活动在台江区福瑞社区温情展开。台胞志愿者、社区老少志愿者与心智障碍青年结成对子,共学花语知识和插花技巧,制作花艺作品。

志愿者手把手引导“心青年”挑选花材、修剪枝叶、构思造型,鼓励他们动手操作。“今天我好棒呀,谢谢!”心智障碍青年小雯高高举起自己做好的花束,并主动对志愿者的帮助

表示感谢。

台胞志愿者林杰民、邱诗舒表示,与心智障碍青年一起动手创作花束传递的是真挚的同胞爱,希望未来有更多机会参与志愿活动。台胞创业青年陈依嫒为心智障碍青年的家庭送来了20份糕饼。

作为福州市小善公益服务中心“家门口的特教课堂”项目内容之一,此次活动旨在通过花艺提升心智障碍青年综合技能、增强自信。

## 以茶为媒 共叙两岸情谊

本报讯(记者 傅亦静)近日,“闽台一家亲·茶香话真情”台湾家庭茉莉花茶文化体验活动在福州梁厝举办。来自台湾的家庭代表与福州非遗代表性传承人、茶艺师共同参与,以茶为媒,共叙两岸情谊,感受国家级非物质文化遗产的独特魅力。活动由仓山区妇女联合会、仓山区台办联合福州市福悦社会工作发展中心主办。

活动伊始,台湾家庭在茶香中开启文化体验之旅。福州茉莉花茶窖制工艺代表性传承人张子建为来宾讲解茉莉花茶的历史与制作工艺,从“平、抖、蹭、拜、烘、窖、提”七大窖制步骤,到现代传承与发展,深入浅

出地展现了这项非遗技艺的精髓。在茶艺师的指导下,台湾家庭亲手体验窖制工艺,感受花与茶交融的匠心。随后,大家一起走进百年古厝“蓝灰厝”春伦茶馆,了解福州茉莉花茶

的贸易历史,并观赏茉莉花茶相关文创产品。

“茉莉花茶作为福州的文化名片,承载着两岸共同的历史记忆。这次活动让我加深了对茉莉花茶文化的认知,也真切感受到两岸文化同根同源。”一位台湾代表感慨道。未来,福悦社工将继续以非遗为桥梁,搭建更多交流平台,促进两岸同胞的相互了解,共同书写“闽台一家亲”的新篇章。

## 打造台胞台企登陆第一家园