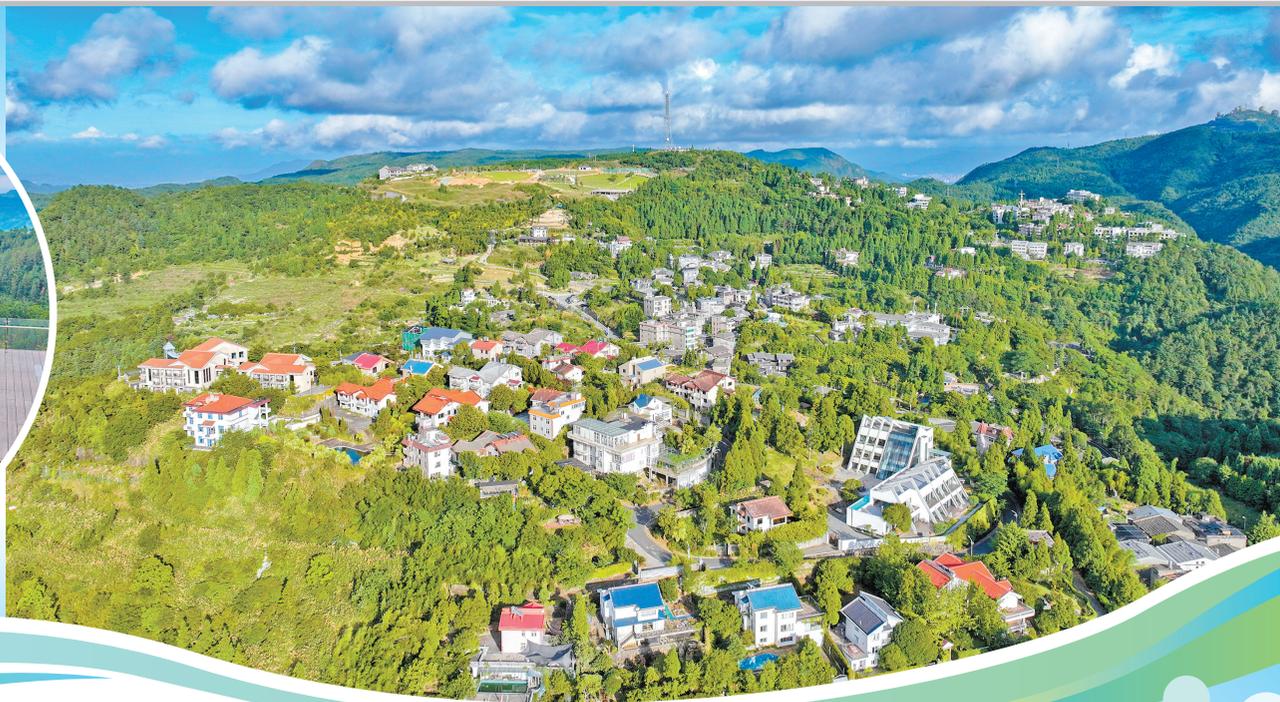




鼓岭观景露台是纳凉赏景的好去处。



福州避暑胜地——鼓岭。

# 明日小暑,福州人消暑有“凉”策 寻一处福地 度一夏清凉

■记者 林舒颖 郑瑞洋 通讯员 陈思思 林树勋/文 记者 包华/摄

7日,小暑节气将如约而至。俗话说“小暑过,一日热三分”。小暑时节的福州,有哪些特色习俗?天气究竟有多热?又有哪些避暑的好去处?针对市民关心的问题,记者采访了相关人士。

色习俗?天气究竟有多热?又有哪些避暑的好去处?针对市民关心的问题,记者采访了相关人士。

## 福州气温总体偏高

“一夜风雨天作晴,不觉已是小暑至。”7日将迎来小暑节气,自此,气温升高、潮湿闷热,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”的说法。连日来,福州持续高温,大部分地区日最高温都在33℃~36℃之间。福州气象台首席预报员连东英指出,小暑期间,福州气温总体偏高,且时常伴有雷暴天气。今年小暑时节,福州

阴天到多云有阵雨或雷阵雨,体感闷热,因此防暑降温工作不能少。节到小暑进伏天。今年7月20日入伏,恰在小暑节气内。入伏后,暑热如煮,高温与高湿相伴。紧随小暑之后的是大暑,“小暑接大暑,热得无处躲”。从小暑到大暑,这是一年中最为炎热的时节。

## 福州人这样过小暑

这个时节,“炎热”成为天气舞台的关键词。在热浪滚滚中,懂生活的福州人依旧过得有滋有味。这就不得不提小暑时节福州的特色习俗和应季美食。福州民俗专家邱登辉表示,此时,最美味的时令水果当属杨梅,“特别是新品种的杨梅,大小接近乒乓球,又紫又红,十分诱人,汁水丰富且甜度较高”。民间有小暑进补的习俗。在福州,有着“小暑黄鳝赛人参”的说法。此时,黄鳝身肥体壮,

食用起来十分滋补。据了解,黄鳝被称为“水中软黄金”,富含降低血糖和调节血糖的“鳝鱼素”以及增进视力的维生素A。小暑节气,福州人会将猫狗赶到河里洗澡,认为这样做能让猫狗身上不生虱子和跳蚤。正如福州民谚所云:“六月六,犬洗汤。”此外,吃一片冰西瓜、喝一碗绿豆汤、饮一杯凉茶,这些都是福州人在饮食方面的消暑“凉”策。



▲连江黄岐后沙海滨浴场。

▼连江县长龙镇“云上茶乡”。

## 到清凉福地避暑

逃离酷暑,寻找清凉之地成为许多人的选择。

记者了解到,为进一步发掘我省优质、特色的气候生态资源和气象文化,我省推荐认定了一系列“清新福建·气候福地”避暑清凉福地,其中位于福州的有5处:鼓岭旅游度假区、连江县长龙镇、罗源县中房镇、闽侯县洋里乡梧溪村、永泰县云顶景区。

每年夏季,福州的鼓岭都会成为市民的纳凉胜地。在中国气象局发布的16条全国暑期避暑旅游路线中,鼓岭榜上有名。鼓岭素以清凉闻名,有“清风、薄雾、柳杉、古厝”四大特色。20世纪初,这里就成了外国人的避暑胜地。

云顶景区位于永泰县境内的青云山之巅,海拔1000米以上,被誉为福建“香格里拉”。行走在云顶之颠,你可以感受千米高山草场的视觉震撼,更有原始峡谷、七彩瀑布、云中梯田,令人心旷神怡。

罗源县中房镇平均海拔达500米,夏季平均气温仅24.7℃。中房镇历史悠久、古迹众多,拥有多个国家级传统古村落。

闽侯县洋里乡梧溪村年均气温18℃左右,妥妥的天然“空调房”。漫步村中,既能感受历

史文化底蕴,又能尽享清凉与美景。

连江县长龙镇素有“云上茶乡”美誉,常年平均气温16℃~17℃。站在长龙镇茶山文化公园最高点向下望去,可俯瞰长龙镇全貌以及2万亩的茶山,更有彩虹梯、云端天梯、360度旋转自行车等多处网红打卡点。

此外,连江县的川石岛、黄岐后沙等滨海景点,也是避暑好去处。其中,川石岛地处闽江入海口,集山、海、江、岛等元素于一体,森林覆盖率达86.5%,素有闽江口“巴厘岛”之称。

据了解,川石岛是外国人在福州开辟的早期避暑地。外国人在这里建起了别墅群以及大东电报局、海洋气象站、美式教堂等。《中外研究者发布鼓岭最新研究成果》一文这样写道:“原先很多人认为在福州地区最早开辟的洋人避暑地是鼓岭,实际上应该是川石岛。它是一个位于海边的避暑地,规模非常小,是英国传教士开辟的。川石岛避暑地开辟以后,传教士发现没有达到他们想要的效果,在机缘巧合的情况下发现了鼓岭。”福州之外,省内其他避暑清



凉地包括:宁德柘荣县鸳鸯草场景区、宁德柘荣县东狮山风景区、莆田仙游县九鲤湖景区、泉州安溪云岭茶庄园、泉州德化县美湖镇、漳州华安县高安镇坪水村、漳州平和县九龙江高峰谷、龙岩上杭县古田镇、龙岩上杭县步云乡、三明大田县济阳乡、南平邵武市桂林乡、厦门同安区莲花镇、泉州德化县赤水镇、泉州德化县桂阳乡、泉州永春县呈祥乡、泉州安溪县湖上乡、漳州常山华侨经济开发区乌山天池景区、龙岩万安镇竹贯村、三明永安市上坪乡、三明将乐县玉华洞风景名胜、南平松溪县龙源绿茶生态休闲景区、南平浦城县枫溪乡、宁德周宁县陈峭风景区。



扫码了解更多福州纳凉好去处



连江川石岛。