

今天多云 气温 5 至 13℃

今日生活指数 紫外线指数: 3 级,辐射强度中等

人体舒适度: 3 级,感觉冷

晨练指数: 4 级,不太适宜晨练 相对湿度:65%

森林火险等级:3 级,可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火 (瑞安气象台 12 月 29 日 17 时发布)

报价单 Rui an Tel:6688 6688

- 水产品 (单位:500 克,来源:望江菜场) C 区 30 号 红膏江蟹(冷冻) 40 元 红膏江蟹(新鲜) 80 至 120 元 C 区 122 号 小黄鱼 10 至 17 元 带鱼(0.5 千克/条) 15 至 26 元 目鱼 16 至 22 元 对虾 30 至 36 元 C 区 01 号 鳊鱼 23 至 28 元 养殖黄鱼 16 至 26 元 C 区 02 号 甲鱼(养殖) 24 至 36 元 河鳊 18 至 22 元 C 区 64 号 蛎蚌 38 至 60 元 C 区 63 号 鳊鱼(0.5 千克至 0.6 千克/条) 18 至 22 元 鳊鱼(0.35 千克至 0.4 千克/条) 10 至 16 元 鲢鱼(冷冻) 15 至 20 元 小黄鱼 7 至 13 元 C 区 05 号 鱼皮 16 至 20 元 水潺 6 至 10 元 C 区 15 至 16 号 花蛤(80 粒/0.5 千克) 4 至 7 元 花蛤(50 粒以内/0.5 千克) 9 至 15 元 B 区 22 号 鲫鱼 5 至 7 元 包头鱼 4.5 元 千岛湖包头鱼 9 至 10 元 黑鱼 10 至 12 元 报价截至 12 月 29 日上午 9 时,价格仅供参考。(留丹)

冬季口腔溃疡频发

专家教你预防治疗

“近两个月,我的口腔溃疡发作好几次了,每次都疼痛难当,连东西都不敢吃了。”家住进源社区的黄小姐最近被口腔溃疡闹得很不舒服,吃也吃不香,话也不敢讲,因为一不小心摩擦到溃疡面,就会传来一阵钻心的痛。

市人民医院口腔科副主任陈剑云说,口腔溃疡俗称“口疮”,是发生在口腔粘膜上的浅表性溃疡,因刺激性食物引发疼痛,一般一至两个星期可自愈。冬季气候干燥,容易引起人体生理的微妙变化,使肌体抵抗能力下降,又会加重口腔溃疡的发作,因此冬季需防口腔溃疡多发。

陈剑云说,口腔溃疡在很大程度上与个人身体素质有关,因此,要想完全避免其发生,可能性不大,但如果尽量避免诱发因素,

仍可降低发生率。如何预防口腔溃疡发生呢?陈剑云提供了几种方法。

- 1.注意口腔卫生,避免损伤口腔黏膜。 2.保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。 3.保持心情舒畅,乐观开朗,避免着急。 4.注意生活起居规律性和营养均衡性,戒除烟酒,坚持体育锻炼,饮食清淡,多吃蔬菜水果,保持大便通畅,防止便秘。

如果你已患上口腔溃疡,那也不用着急,陈剑云也教大家几招减轻痛苦、及早治愈的方法。

- 1.要减少对溃疡面的刺激,尽量少吃刺激性调味品,如辣椒、醋、姜、葱等。这些食物不但会诱发疼痛,还会刺激溃疡面,使其进

一步扩大。 2.要减少对溃疡的摩擦,少吃油煎食物和其他太过粗糙坚硬的食物,如炸排骨、炸鸡腿、坚果之类。

3.要讲究营养,均衡饮食,除每天食用鱼、肉等荤菜外,还必须多吃新鲜蔬菜、瓜果,尤其是富含维生素 C 的食物,如西红柿、橙子等。这类食物虽然入口时会刺激创面造成一定的疼痛,但对加速溃疡面的愈合非常有好处。

4.多吃一些容易消化的食物,如豆制品、鸡蛋等,减少进食的“痛苦”。

5.别吃过烫的食物,开水或滚烫的汤并不能杀灭溃疡面的细菌,反而会造成刺激。溃疡发作期还要注意少食多餐,千万不要因为怕痛而少吃甚至不吃。

(黄丽云)



上期回顾:

转让丽可医疗器,已使用两年,使用它可以促进血液循环,抗疲劳,增强免疫力等。转让价 4000 元,尚未成交,有兴趣的读者可翻看 12 月 29 日报纸。

转让抽油烟机

转让者:网友“天空”

这台抽油烟机是步步高品牌,广州产的。本来家里要装修,亲戚就送了这台型号为 CXW-160B 的豪华抽油烟机给我。可是装修时没有用上,抽油烟机就一直

放着,连包装都还没拆开,已放了 3 年。

这台抽油烟机采用千翼涡轮与风柜巧妙配合达到吸风排风,吸排力超强,噪音小,不易沾油,易清洁。它的额定电压为 220V,

额定频率为 50HZ。整机电脑控制,具有定时关机、数字显示、声音提醒等功能。电机有两档转速,可以单独操作,运转方便。它的规格为长 760mm,宽 480mm,高 570mm,颜色为淡灰蓝色。

这台抽油烟机购买价七八百元,不过现在发票已丢了。现在我打算以 400 元的价格转让给有需要的朋友。我的家在莘塍,如果有意购买先电话联系,再考虑上门看货。

有意购买的读者可致电 65916666,或加 QQ240104426,跟记者联系。

温馨提示:“跳蚤市场”只提供发布信息平台,物品质量由转让者负责。(陈绵绵)



兴浩果蓝莓汁 来自大自然的恩赐

野生蓝莓是 21 世纪公认的纯天然水果,其营养成分之高足以让科学家都为之赞叹。但野生蓝莓却并不常见,在中国地区,仅兴安岭一个生长基地。现在,瑞安的市民却能在家门口喝到正宗的野生蓝莓汁了,因为由温州克林伯瑞酒业有限公司销售的兴浩果蓝莓汁饮料在瑞安火爆登陆了!

蓝莓来源于英文 blueberry,学名笃斯越橘(Vaccinium uliginosum),又名娜柿,意为蓝色的浆果之意,蓝莓成熟果实色泽黑紫,含有丰富营养成份,如氨基酸、钙、铁、维生素、以及纯天然的抗衰老营养补充剂——花青素等。花青素被誉为有效的抗氧化剂,它是蓝莓特有而其他水果所不具备的营养素,花青素的抗氧化性能比维生素 E 高五十倍,比维生素 C 高二百倍。除此之外,它对人体的生物有效性是百分之百,服用后二十分钟就能在血液中检测到,同时,花青素不同与平常的抗氧化剂,它能够通过血脑屏障,直接保护大脑和神经系统等显著功效,野生蓝莓因此被世界联合国粮农组织列为五大健康食品之一,堪称“水果之王”。

但是“水果之王”蓝莓对生长环境要求极高,它主要生长北纬 52°以上,海拔 1500 - 2500 公尺的高寒极地、原始森林中,我国兴安岭地区就是国内唯一的野生蓝莓生长基地。伊春市鑫浩饮品有限公司正是看中了野生蓝莓的营养价值,将兴浩果蓝莓汁饮料的生产基地直接建在了小兴安岭,其生产过程均采取新鲜的野生蓝莓为原料,经过先进的工序特别制成,最大程度地保留了蓝莓果实的营养成分与鲜美味道,而该厂所生产的兴浩果蓝莓果汁则由上海丰浩饮品有限公司独家销售。据悉,由新鲜野生蓝莓制成的蓝莓果汁自面市后,凭借着独特的口感和全面的营养价值,深受世界各地的消费者喜爱,经常出现供不应求的情况!

现在,作为上海丰浩饮品有限公司直销点的温州克林伯瑞酒业有限公司也将开始在温州地区独家销售兴浩果蓝莓汁饮料。值此新年来临之际,温州克林伯瑞酒业有限公司将会推出系列抽奖活动回馈广大客户,以答谢瑞安市民对兴浩果蓝莓汁饮料的支持与厚爱!

今日电视节目预告

- 瑞安台 20:27 剧场 00:23 午夜影院 温州新闻综合频道 13:30 我们生活的年代(4,5) 20:00 剧场:母仪天下(2,3) 23:00 剧场:白色巨塔(38,39) 温州经济科教频道 17:40 天天理财 18:54 “盛世强音”2008 晨东杯 电视歌手精英赛颁奖晚会 22:00 剧场:泡沫爱情(6,7) 01:30 剧场:楼王之谜(9) 温州都市生活频道 13:09 剧场:蜗居(30,31) 19:40 剧场:蜗居(32,33) 22:05 新一天 温州公共频道 13:20 剧场:热爱(7-9) 16:01 温州大剧院(每天) 17:55 热爱(18-20) 22:20 剧场:热爱(21,22)

- 浙江卫视频道 12:00 百姓剧场 19:36 铁齿铜牙纪晓岚IV 22:40 剧场:罗武林向前冲 浙江钱江都市频道 13:00 船娘雯蔚(22,23) 15:00 浣花洗剑录(47,48) 17:25 华人纵横天下(54) 19:25 剧场:男儿本色(31,32) 22:30 剧场:春草(22,23) 浙江经济生活频道 18:35 剧场:父亲的战争(26,27) 21:50 经视好彩头 浙江教育科技频道 12:50 娶你不后悔(18-20) 16:16 剧场:嫁衣(24,25) 19:00 剧场:猎鹰 1949(14,15) 22:50 剧场:刻不容缓(15,16) 浙江影视娱乐频道 11:25 魔剑生死棋(44-47) 18:35 剧场:乱世新娘(7,8) 21:20 剧场:目击证人(2,3)

- 浙江民生休闲频道 18:00 直播:1800 看今晚 20:10 直播:相亲才会赢 浙江公共·新农村频道 13:40 剧场:血色迷雾(37,39) 20:00 剧场:无间有爱(6,7) 22:25 电影:太阳泪 湖南电视台 13:30 说不出的爱(35-37) 19:35 快乐大本营 22:00 说不出的爱(65,66) 广东电视台 12:43 剧场:北风那个吹(21-24) 16:55 巴拉拉小魔仙(15,16) 20:22 黄色剧场:潜伏(24-28) 中央一台 15:24 当家的女人(17,18) 19:58 情系北大荒(25,26) 21:43 天下大观:史前秘图 22:00 晚间新闻 22:28 情系北大荒(27) 23:20 剧场:廉政行动 2009(5)

- 中央二台 18:15 环球财经连线 18:48 理财在线 19:20 消费主张 20:00 经济与法 20:30 经济信息联播 中央三台 16:35 西游记(缩编版)(5,6) 19:30 新视听 20:36 温暖 2009 中央四台 19:15 东方朔(6) 20:30 海峡两岸 23:30 宫廷画师郎世宁(10,11) 中央五台 18:00 体育新闻 18:35 赛车时代 22:20 我的奥林匹克 00:00 体育报道 中央六台 12:38 大峡谷国家公园内部 13:30 故事片:精舞门

- 15:20 故事片:干柴烈火 17:10 故事片:地上最强 19:35 故事片:押上刑场 21:54 韩国片:百万富翁的初恋 00:06 故事片:黑花杀手 02:00 故事片:重振精武门 中央八台 12:53 连续剧:美丽无声(5-8) 17:00 卧底警花(7,8) 19:30 连续剧:大瓷商(21-23) 22:00 缘之烩(13,14)(新加坡); 惊悚情缘(18-20)(印度) 02:28 连续剧:立案侦查(17-20) 中央十台 19:05 希望英语杂志 20:30 走近科学 21:00 讲述 中央十一台 16:20 连续剧:白蛇传(10,11) 22:30 名段欣赏 23:13 剧场:女子戏班(13-15) (节目以当日播出为准)

记者帮你忙 帮忙热线: 66886688

发票丢了 摩托车可否过户?

市民王先生: 发票丢了,摩托车能否过户转让? 商贸二手车交易市场有限公司: 购车原始发票丢了,不影响摩托车交易过户,有车辆登记证书、行驶证就行了。双方带上有效的身份证去二手车交易市场过户转让。如果不是本地人,要有本地的居(暂)住证。(黄丽云)