

今天多云，午后到夜里局部阴有雷阵雨，有雷雨地区短时风雨较大
气温 26 至 34℃

今日生活指数
紫外线指数：4 级,辐射强度较强

人体舒适度：7 级,感觉热
晨练指数：2 级,适宜晨练

相对湿度:69%
森林火险等级:5 级,极易引起森林火灾,林区禁止一切野外用火
(瑞安气象台 7 月 1 日 17 时发布)

海洋预报：
今日涨潮:07:27 19:40
落潮:00:48 12:40

养生堂

不同的病 不同的茶(二)

肝炎——麦芽甜茶

取炒麦芽 500 克，磨成粗末状，每次取麦芽末 25~30 克，冰糖少许，一同煎水代茶饮，每日两次，经常饮用。

大麦芽不仅是助消化、开胃口的食物，更重要的是它具有疏肝理气，宽中除胀的功效。近代名医张锡纯认为：“大麦芽，虽为脾胃之药，而实善舒肝气。”这对慢性肝炎、心情抑郁不舒，肋胀痛者，最为有益。

胆石症——玉米须茶

取干玉米须 30~60 克，煎取两次汁水约 1000~1500 毫升，每日分 3~4 次代茶饮。

玉米须性平味甘，具有平肝、泄热、利尿、利胆作用。《中药大辞典》中说它治胆囊炎、胆结石。据现代药理研究发现，玉米须制剂能促进胆汁排泄，降低其粘度，减少其胆色素含量，因而可作为利胆药，用于无并发症的慢性胆囊炎。

习惯性便秘——当归泻叶茶

取当归片 10 克，番泻叶 3~10 克（可逐渐加量），开水冲泡，上下午各服 1 杯。用于中年人习惯性便秘，效果颇佳。

中药当归，民间也作食用，有养血润肠通便作用。番泻叶也是家喻户晓的实用中药，功专通便，其性寒味甘苦，故对中年体壮的慢性燥热便秘最为相宜。番泻叶的通便作用较强，在通便时可能会伴有轻微腹痛。配合当归，既可养血通便，也可缓和腹痛之弊，从而取得可靠而满意的效果。由于各人体质不同，敏感性不一，所以，在服用番泻叶时，其用量要自行掌握，由少渐多。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

宁益乡昨最高气温达 40℃,为连日来全市之最

未来几日以晴热天气为主 5 日前后将有一次降水



本周天气开晴以来,气温也随之飙升。室外,骄阳似火,在阳光底下走一圈便大汗淋漓,许多市民纷纷开启空调,躲进空调房里避暑。昨日,记者从市气象台了解到,这几天我市西部山区多处都出现了高温天气,东岩前日最高气温达 39.9℃,昨天气温有所回落,最高气温也达到 39.4℃;宁益昨日最高气温达 40℃,为连

日来全市高温之最;永安、林溪、顺泰等地连日来也均出现高温天气;而市区近日最高气温达到了 34℃左右。

未来几天,我市仍然以高温、晴热天气为主,午后局部地区伴有雷阵雨,市区最高气温依然在 34℃左右。不过到 5 日前后,将有一次明显的降水过程;届时气温也将有所回落。

据市气象台消息,今天多云,午后局部有雷阵雨,最低气温 25 至 27℃,最高气温 33 至 35℃;明天多云,午后到夜里局部有雷阵雨,最低气温 24 至 26℃,最高气温 32 至 34℃;后天多云,午后局部有雷阵雨,最低气温 24 至 26℃,最高

气温 34 至 36℃;5 日多云转阴,有阵雨或雷雨,最低气温 23 至 25℃,最高气温 30 至 32℃。

为了躲避高温天气,开放冷气的商场、超市都成了市民纳凉的好去处。天气炎热,不少人都有食欲不振、神疲乏力的感觉,去医院就诊的患者也增加了不少,大多是因气温升高引发的一系列季节病。

为此有关专家提醒市民,不要长时间待在空调房里,尤其不能正对电扇或空调出风口吹;尽量不要进行剧烈运动,要早睡早起,防止身体疲劳;大量出汗后不要马上冲凉、吹风。

(陈绵绵 许姝)



上期回顾：转让婴儿游泳池，“夏之恋”品牌,型号为 SY-A1004 支架式游泳池；规格为 80×80cm，适合 0 至 3 岁的宝宝使用。现已被读者购走。



转让钱币收藏品

转让者：市民冯先生
本人是钱币收藏爱好者,收藏钱币已有数年时间,藏品比较多。由于生意亏损,急需资金周转,故忍痛割爱,将自己的部分收藏品转让给志同道合的藏友。

这批钱币有民国纸币、解放区纸币、民国时期储蓄券、第一套及第二套人民币。其中第一套人民币品种有面值二十元的万寿山图样;面值五十元的工农、矿车驴子、火车等图样;面值一百元的万寿山、火车工厂、北海桥等图样;面值贰佰元的排云殿、颐和园等图样;面值五百元的耕地、农民、小桥等图样;面值一千元的耕地、拖拉机、拖车耕地等图样;面值五千元的渭河桥图样;面值一万元的双马耕地图样;面值五万元的收割机图样等。第二套人民币品种有 1953 年版的面值一元的天安门图样、二元的宝塔山图样、三元的井冈山图样、五元的大团结图样等样票。这些钱币品相优美,现以优惠价转让钱币爱好者收藏,具体价格面议。

有意购买的读者可以致电 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)



期待您的参与
如果您有什么东西想转让,如果您有什么东西要求购,请联系我们。您可以拨打本报热线 65916666, 登陆报网论坛(bbs.rarb.cn)跳蚤市场版块,或者加 QQ240104426, 也可发邮件至 rarbbj@126.com(请注明“跳蚤市场”),向我们提供您要转让物品的照片和说明,并留下联系方式。快加入进来吧!

塘下公园路 埋设电力钢管

6 月 28 日起,塘下镇公园路因埋设电力钢管,需挖掘路面,预计工期 7 天,施工期间,该路段全线封道。交警提醒广大驾驶员提前选择行车路线,绕道行驶。

(程翔 陈瑞建)

市自来水公司 至安阳大厦前 修理人行道

从前日起,市区万松东路自来水公司至安阳大厦前,需进行花岗岩人行道修理施工,工期约 30 天左右,期间会影响正常通行。希行经该路段的行人注意避让。

(彭国胜)

小贴士

近期特价机票专区

瑞安日报旗下产业
桔子航空
24 小时特价热线
6688 8080

温馨提醒：
提前半月购票，或订往返机票，优惠多多，并送精美小礼品！

特价酬宾 (单位:元)

	特价	全价
温州—北京	930	1550
温州—成都	840	1530
温州—长沙	510	850
温州—上海	250	1140
温州—郑州	730	1210
温州—西安	840	1530
温州—广州	420	1050
温州—银川	790	1980
温州—南通	400	660
温州—深圳	670	960
温州—青岛	760	1090
温州—杭州	290	690
温州—南京	320	710
温州—太原	560	1410
温州—重庆	850	1410
温州—天津	740	1480
温州—上海—沈阳	750	1650
温州—大连	950	1360
温州—上海—桂林	770	
温州—上海—南宁	670	
温州—上海—合肥	570	

以上票价均不含燃油基建费,机票折扣随时变动,详情请来电咨询。

今日

广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台
10:00---11:00 910 服务台 您身边的服务台,为您搭建沟通、理解、互信的桥梁。在节目现场受理听众各类投诉和咨询,并连线被咨询、投诉的单位,商讨解决方法。
11:00-11:30 商海八角桥 现场接受听众转让、求购、求职信息的发布,搭建商家和消费者的沟通桥梁。
11:30-12:30 民生直通车 变幻莫测的天气,就市民关心的天气现象采访市气象台工作人员。
节目热线:65834411,65834422 路况热线:15858859910 瑞安广电网:http://www.rarbv.cn

瑞安台
20:27 剧场 00:23 午夜影院 温州新闻综合频道 20:54 有话直说 22:00 松花江上(23-25) 温州经济科教频道 19:03 剧场:新红楼梦(8、9) 22:03 新上海滩(15、16) 01:05 剧场:火鸟(8、9) 温州都市生活频道 20:07 剧场:包青天(36、37) 22:30 剧场:炮制女朋友 温州公共频道 18:40 剧场:白蛇后传(2、3) 22:50 奶娘(9、10) 浙江卫视频道 19:33 剧场:神枪手 21:21 超级领唱直播 浙江钱江都市频道 19:10 难为女儿红(8-10) 22:35 温柔的背叛(40、41)

浙江经济生活频道
18:35 铁梨花(26、27) 22:30 理财大赢家 浙江教育科技频道 13:00 倾城之恋(3-6) 18:58 剧场:娘妻(10、11) 23:11 剧场:剑谍(32) 浙江影视娱乐频道 13:05 地下铁(11-14) 18:35 包三姑外传(13、14) 21:35 剧场:鲜花朵朵(10-12) 浙江-6 频道 16:59 生活一点通(首播) 20:10 相亲才会赢 浙江公共·新农村频道 12:40 媳妇的美好时代(8-11) 18:35 历史的进程(25-27) 22:25 缤纷影院 湖南电视台 08:30 还珠格格 2(7-12) 13:30 剧场 22:00 剧场:仲夏之梦

广东电视台
13:09 媳妇的美好时代(10-13) 20:22 暗算之捕风(5-8) 中央一台 19:50 身边的感动(57) 21:45 世博传奇 中央二台 18:15 环球财经连线 20:30 经济信息联播 21:55 今日观察 中央三台 16:35 小兵张嘎(13、14) 19:30 第十四届青年歌手电视大奖赛颁奖晚会 中央四台 19:15 连续剧:成吉思汗(15) 20:00 走遍中国 22:00 深度国际 中央五台 09:00 世界杯小组赛(意大利-巴拉圭队) 16:43 2010 年世界健美操锦标

赛
中央六台 19:35 故事片:少林英雄 21:46 光影周刊 22:10 黑帮大佬医生梦 中央七台 19:00 农广天地 20:03 军事纪实 中央八台 19:30 那些迷人的往事(28-30) 22:05 海的儿子(新加坡)(7、8) 漫漫回家路(12-14) 中央十台 19:57 百科探秘 20:30 走近科学 中央十一台 19:25 青春戏苑 22:35 大明宫词(21-23) 中央电视台-少儿频道 19:00 动画梦工场 20:00 银河剧场 (节目以当日播出为准)