

今天多云午后多云转阴
有阵雨或雷雨
气温 26 至 32℃

今日生活指数
紫外线指数:
3 级,辐射强度中等

人体舒适度:
7 级,感觉热
晨练指数:
2 级,适宜晨练

相对湿度:85%
森林火险等级:4 级,容易引起森林
火灾,林区严格控制野外用火
(瑞安气象台 7 月 7 日 17 时发布)

海洋预报:
今日涨潮:00:32 13:30
落潮:05:46 19:05

养生堂
Rui an
我学健康我做主

学学孔子的 营养观(下)

“割不正不食”

对“割不正，不食”一句的理解,学者们一直有着分歧。笔者觉得最好的解释是指,不按照科学规范的宰割方法宰杀的肉不吃。

法国著名化学家健德的研究报告显示,市场上能够买到的肉类当中,都发现一种叫做“朊毒”的毒素,这种毒素是动物被宰杀时因痛苦恐惧所释放的。也有研究表明,如果不解除猪的恐惧和害怕心理,宰杀后会出现应激肉。应激肉有两种,一种是完全松懈了的,就像棉絮一样,同时还会分泌出大量液体,甚至产生毒素;另一种就是完全紧缩,就像橡胶一样,无法正常烹饪。而无痛苦宰杀的猪放血充分,肉的颜色好看,肉的味道也好吃。

因此,现在人们推行人道屠宰,代表我们国家标准的《生猪人道屠宰技术规范》已于 2009 年 2 月起开始实施。人道屠宰就是通过采取合乎动物行为的处置和宰杀方式,尽量减少动物的紧张、恐惧和痛苦,这样的肉安全健康味道好。

“不时不食”

不时不食,有两层意思。第一,不合季节及时令的食物不吃。比如西瓜,具有清热解暑、除烦止渴、利尿降压的作用,在夏天食用最为合时。比如羊肉,历来被当作冬令进补的重要食品之一,寒冬常吃羊肉可益气补虚,促进血液循环,增强御寒能力。但现在的人全然不顾这些,寒冬腊月照样捧着西瓜大啃,炎炎夏日依然围着火锅大涮羊肉。

第二层意思是指不该吃饭的时间不要吃东西。所谓该吃饭的时间一般来说是指一日三餐按时进行,不仅每餐进食要有规律,而且不能安排太早也不能安排太晚。“早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少”,这是一条重要的饮食养生之道。然而有不少人背其道而行之,早餐不吃或简单吃一点,晚餐却吃得太晚、太丰盛。这些对身体健康都非常不好。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任
戴福仁

电动车安装太阳伞安全隐患大 交警提醒 不要擅自安装

今年夏天,加宽、加长的飞碟状遮阳伞成了电动车和摩托车车主的新“宠儿”。然而,安全隐患亦随之而来。对此,交警玉海中队副中队长施昌国建议,不要擅自给车辆安装挡雨遮阳装置,已经安装好的要拆掉。

对于随处可见的飞碟状遮阳伞,施昌国表示非常担忧。他说,给摩托车、电动车安装挡雨遮阳装置的主要危害有:车体面积扩大,增加了碰撞事故的发生率;驾驶员视角

受到限制,扩大了盲区范围;影响了电动车转弯的灵活性,不利于驾驶员快速避险;发生交通事故时,限制了驾驶人跳车脱险的空间,增加了伤亡几率。此外,瑞安是多台风地区,遇上大风天气,安装此类装置还有可能引发事故。

出于对市民人身安全的考虑,交警部门建议,不要擅自给车辆安装或者加载此类挡雨遮阳装置,已安装的要拆掉。

(陈成成)



交警莘塍中队： 行车需心态良好

前天中午,彭某驾驶轿车行经汀田商业街中间地段时,见前方车辆行驶缓慢,欲借对向车道超车,不料与对向而来的一辆轿车相撞。本是一起小小的车损事故,谁知两车驾驶员起争执,差点打了起来。事后,两车驾驶员都表示,中午天气过热,情绪有点激动。

交警提醒:市民在参与交通时,一定要保持良好的心态,处理一起交通事故,可能需要几十分钟,甚至一两个小时,如果因为个人情绪而浪费时间,就很不值得。

(周树峰 李雅)

交警飞云中队： 横穿道路要小心

7 月 1 日至 7 月 7 日,交警飞云中队辖区共接警 142 起,其中致人受伤 15 起。

案例回放:7 月 4 日 10 时 25 分许,张某驾驶无牌电动车,途经 56 省道 6KM+100M 仙降新河路口地段。当其横过道路行至道路中间时,遇道路右方驶来一辆大货车,张某下意识停下车并向后退。这时张某左后方行驶的轿车立即采取紧急制动并向右,但车头左侧还是与电动车后轮发生碰撞,造成张某受伤。

交警提醒:56 省道路况较好,过往车辆车速较快,且其路口较多,车辆、行人横过道路时,需在确保安全后直行通过,机动车遇车辆、行人横过道路应当减速慢行。

(朱金雅 李雅)



上期回顾: 转让
液晶电视,原价 1200
元,转让价 800 元,尚
未成交,详见 7 月 6
日报纸。

转让空调

转让者:市民林女士

这台空调是松下牌子,直立式,去年购买的,保修书、说明书都还在。因为是自己用,没有维修过,有八九成新。

这台空调的原价是 6600 元,现我打算以 3500 元的价格转让。我家住在望江菜场附近,有意购买者可上门看货,成交后运费需自理。空调的外机现已拆卸下来,购买空调时就无需请专业师

傅过来拆装了,可以直接运走。

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 rarbj@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!

今日

广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台
11:30-12:30 民生直通车 瑞城迎来电高峰,采访市 供电局办公室工作人员,了解详 情。
18:30-19:30 你来接歌词 互动娱乐类节目,听众打进 热线后,以过关的形式接歌词, 丰厚的奖品等着您。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音 2010 年大中学生暑期实践 活动开始啦! 采访团市委工作 人员,了解我市回乡大学生实践 活动的相关内容。
节目热线:65834411,65834422 路况热线:15858859910 瑞安广电网:http://www.rarbtv.cn

瑞安台
20:27 剧场 00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
16:05 闹热打头冲 22:00 松花江上(41-43)
温州经济科教频道
19:02 剧场:新红楼梦(19、20) 22:03 新上海滩(24、25) 01:05 剧场:火鸟(19)
温州都市生活频道
20:07 剧场:牌坊下的女人(1、2) 22:30 剧场:风之河大战
温州公共频道
18:40 剧场:白蛇后传(13、14) 22:50 奶娘(19、20)
浙江卫视频道
19:33 剧场:神枪手 21:21 相亲才会赢
浙江钱江都市频道
19:10 战后之战(25-27) 22:35 温柔的背叛(5、6)

浙江经济生活频道
18:35 铁梨花(38、39) 22:30 新闻深呼吸
浙江教育科技频道
13:30 倾城之恋(21-24) 18:58 剧场:娘妻(22、23) 23:11 剧场:猎鹰 1949(12、13)
浙江影视娱乐频道
13:05 新白娘子传奇(13-16) 18:30 包三姑外传(25、26) 21:35 剧场:鲜花朵朵(28-30)
浙江-6 频道
16:35 汽车版(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(32-35) 18:35 不离不弃(16-18)
湖南电视台
07:30 还珠格格 2(25-30) 14:00 剧场 22:00 剧场
广东电视台

09:12 我的兄弟叫顺溜(4-6) 13:08 媳妇的美好时代(34-36) 20:05 刁蛮娇妻苏小妹(10-12)
中央一台
19:50 身边的感动 21:45 世博传奇
中央二台
18:15 环球财经连线 21:20 经济半小时 22:30 市场分析室
中央三台
16:36 红旗渠的儿女(1、2) 18:19 快乐驿站 19:30 咏乐汇
中央四台
19:15 连续剧:成吉思汗(21) 20:00 走遍中国 22:45 快乐汉语
中央五台
09:40 世界杯半决赛 12:55 世界杯半决赛 21:30 体育世界

中央六台
12:30 故事片:狼牙 16:00 故事片:太极张三丰 22:45 玩命双雄 01:37 故事片:武圣
中央七台
17:30 和平年代 20:03 军事纪实
中央八台
19:30 连续剧 22:05 海的儿子(19、20) 02:40 神探狄仁杰(二)
中央十台
19:57 百科探秘 20:30 走近科学
中央十一台
19:23 戏曲艺术片 22:37 大明奇才(2-4)
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)