

今天多云,午后到夜里局部有雷阵雨
气温 26 至 35℃

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:80%
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 11 日 17 时发布)

海洋预报:
今日涨潮:04:32 17:12
落潮:09:28 22:21

养生堂

五豆汤，清凉祛暑

夏天，人们都喜欢吃冷饮，但吃多了，容易出现一些身体不舒服的情况。那有没有替代的饮料呢？今天为大家推荐一道夏令消暑清热的佳品——五豆汤。

原料：

赤小豆 10 克,绿小豆 10 克,黑豆 10 克,白扁豆 10 克,生甘草 3 克。

制法：

(一)把白扁豆、绿小豆、红小豆和黑豆用水浸泡 10 个小时；把生甘草用纱布包扎。

(二)把经过 10 个小时浸泡的 4 种豆子和生甘草纱布包依次放到一个盛着适量水的陶锅中。

(三)先用武火煲沸后,改为文火煲 100 分钟,可淡服或加糖甜服。

点评：

五豆汤实际上是四豆一草。赤小豆:性味甘酸平,入心、小肠二经。功能利水除湿,止痒,活血排脓,消肿解毒。古人有“久食瘦人”之说。绿豆:性味甘平,入心、胃二经。功能清热解毒,消暑,利水。《本草纲目》谓本品“通行十二经脉,解一切药草、牛马、金石诸毒。”黑豆:性味甘平,入肝、肾二经。功能活血,利水,祛风,解毒。本品尚有润肾燥而止盗汗,补肾虚而止遗尿。扁豆:性味甘,微温。入肺、脾二经,健脾养胃,消暑除湿,补脾而不滋腻,化湿而不燥烈,为缓和滋养之品。甘草:味甘、性平,入脾、胃、肺经,具有和中之缓急、润肺、解毒、调和诸药的功效。因此,五豆汤不仅清热解毒,还有一定的补益作用。

宜忌：

此汤尤其适用于痰湿质、湿热质之人。从中医角度讲,痰湿质表现为形体大多肥胖,舌苔厚腻,大便烂,四肢沉重等。湿热质表现为面垢油光,易生痤疮,大便黏,有灼热感,舌苔黄等。而阳虚质、气虚质之人则不需要添加绿豆。因为气虚的人往往平素易乏力,肠胃不适,舌有齿痕等。阳虚的人则怕冷、手脚冰凉等。由于绿豆本身较寒凉,所以阳虚和气虚的人慎吃。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

今年粮油生产扶持政策已落实 种粮每亩最高补 145 元

记者上周末从市农林局获悉,中央、省、温州以及我市的粮油生产补贴已落实,我市已就如何开展 2010 年粮食直补工作进行了周密部署。今年,我市种植粮食每亩最高补贴 145 元。

今年,我市将认真抓好种粮直补和水稻主导品种良种补贴政策 的落实,对在农业生产中使用农作物良种的农民,由国家财政给予早稻、小麦和玉米每亩 10 元补贴;中稻、晚稻每亩 15 元补贴;对全年稻

麦种植面积 20 亩(含)以上的种植大户,省财政给予每亩 20 元的直接补贴;对种植早稻面积 10 亩(含)以上的种粮大户,市财政给予每亩 30 元补贴。凡推广种植“中早 22”、“中嘉早 17”、“中嘉早 32”、“金早 47”、“嘉育 253”的种粮大户,每亩补贴 10 元,由市农林局提供的早稻新品种“中嘉早 17”、“中嘉早 32”种子款免费,但不再享受本市级的良种补贴政策。

粮油扶持政策是党中央、

国务院为提高农民种粮积极性、保持粮食产量、增加农民收入、发展农村生产而给予补贴的一项支农政策。据了解,为进一步抓好粮油生产扶持政策兑现工作,完善政策落实监督,确保种粮农民利益,提高补贴资金使用效益,市农林局近日专门成立了粮油政策督查室。

请农民朋友及时到各村、乡镇申报。具体补贴情况可咨询市农林局。

(夏盈瑜)



上期回顾：转让和面机，原价 1800 元，转让价 1000 元，尚未成交，详见 7 月 9 日报纸。

转让世博门票

转让者:网友“冰淇淋的微笑”
世博会在上海举办,这么难得的机会我也打算去看看,于是就买了一张门票,可是现在突然改变主意想省心一点,跟旅游团出去玩,这张世博门票就闲置了,故欲将它转让给有需要的朋友。

这是一张平日普通票,原价为 160 元,我打算以 120 元的价格转让。如果你打算自己

到上海参观世博会,这张票再合适不过了。我家住在莘塍,如有需要,可当面交货。

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!

小贴士

在瑞缴住房公积金可否去温申办贷款

市民蔡先生:我跟老婆两个人的住房公积金都是在瑞安缴纳的,最近我们想去温州买房子,请问可否在温州申办住房公积金贷款,具体手续如何操作?

住房公积金管理中心瑞安分中心:申办人需携带夫妻双方的身份证到我中心开具缴存证明,再凭此证明到温州市住房公积金管理中心即可申办贷款,具体情况可登录温州市住房公积金网查看。
(李雅)

如何补办身份证?

市民王小姐:我在黑龙江读大学,放假后准备在那边打工不回瑞安,可我的身份证丢了。我的户口、身份证等都是瑞安本地的,现在想挂失和补办身份证。听说只要开具相关证明,就可请别人代为补办,我是不是也可请父母替我补办?

市公安局办证中心:早几年开具相关证明的话,是可以委托直系亲属办理的,但新的文件规定不允许了,必须要本人亲自回户籍所在地办理。
(李雅)

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)

	明天	后天
温州-北京	1240	1240
温州-成都	1070	1070
温州-长沙	600	640
温州-上海	460	460
温州-郑州	670	610
温州-西安	1530	920
温州-广州	640	690
温州-银川	1580	1780
温州-南通	660	530
温州-深圳	630	730
温州-青岛	980	980
温州-杭州	380	380
温州-南京	710	710
温州-太原	1410	1410
温州-重庆	990	850
温州-天津	1180	1040
温州-上海-沈阳		750
温州-大连	1060	950
温州-上海-南宁		800

往返特价参考:

温州-广州-温州	1260
温州-贵阳-温州	2150
温州-青岛-温州	1100
温州-大连-温州	1760
温州-武汉-温州	720
温州-上海-温州	880

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,商讨解决的办法。
11:30-12:30 民生直通车
7 月 12 日世界杯决赛,了解酒吧一月经营情况,听听球迷最后呼声,共同直击冠军赛。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
7 月 11 日是第 21 个世界人口日,采访市人口普查中心工作人员,了解我市人口调查相关内容。
节目热线:65834411,65834422
路况热线:15858859910
瑞安广电网:http://www.rabtv.cn

瑞安台
20:27 剧场
00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
11:55 时尚女人
22:00 剧场:男人之苦(4-6)
温州经济科教频道
19:02 剧场:新红楼梦(26、27)
22:03 新上海滩(30、31)
01:05 剧场:火鸟(7、8)
温州都市生活频道
20:07 剧场:牌坊下的女人(9、10)
22:30 剧场:极速传说
温州公共频道
18:40 剧场:白蛇后传(23、24)
22:50 奶娘(29、30)
浙江卫视频道
19:33 剧场:神枪手
21:21 爽食赢天下
浙江钱江都市频道
19:10 战后之战(36-38)

22:35 温柔的背后(11、12)
浙江经济生活频道
18:30 杜拉拉升职记(3、4)
21:50 经视好彩头
浙江教育科技频道
13:00 暗香(1-4)
18:58 剧场:娘妻(31、31)
23:11 剧场:猎鹰 1949(20、21)
浙江影视娱乐频道
13:05 新白娘子传奇(27-30)
18:30 包三姑外传(33、34)
21:30 剧场:鲜花朵朵(40-42)
浙江-6 频道
16:35 汽车版(首播)
20:46 欢乐英雄 PK 大擂台
浙江公共·新农村频道
12:40 书剑恩仇录(12-15)
18:35 不离不弃(28-30)
湖南电视台
07:30 还珠格格(1)
14:00 剧场
22:00 剧场

广东电视台
09:12 西游记(15-18)
13:08 小鱼儿与花无缺(12-15)
20:05 刁蛮娇妻苏小妹(16、18)
中央一台
17:40 第一精彩
21:41 精彩一刻
中央二台
18:15 环球财经连线
20:30 经济信息联播
中央三台
16:47 红旗渠的儿女(5、6)
18:29 快乐驿站
19:30 国际艺苑
中央四台
19:15 连续剧:成吉思汗(25)
20:00 走遍中国
22:45 快乐汉语
中央五台
09:40 世界杯决赛
12:00 体坛快讯
23:33 世界杯进球集锦

中央六台
13:05 故事片:江山美人
16:55 故事片:木棉袈裟
21:24 流金岁月
22:06 爱电影
中央七台
19:30 军事报道
20:03 军事纪实
中央八台
19:30 连续剧
22:05 紧紧抱着我(10-12)
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
18:13 名段欣赏
23:28 大明奇才(14-16)
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)