

今天多云，
午后局部有雷阵雨
气温 25 至 34℃

市发改局民生价格
监测目录表
ui an Tel:6688 6688

一、粮食品种

(单位:500 克)

早籼米(标一) 1.6 元
晚籼米(标一) 1.8 元
粳米(标一) 1.8 元
面粉(特一粉) 1.7 元

二、食用油

(单位:500 克)

菜籽油(散装) 5 元
大豆油(散装) 4.2 元
大豆调和油(一级桶装浸出 5 升) 53 元

三、肉禽蛋

(单位:500 克)

鲜猪肉(精工瘦肉) 12 元
鲜猪肉(前夹肉) 11 元
鲜牛肉(新鲜去骨) 21 元
鲜羊肉(新鲜去骨) 19 元
鲜羊肉(新鲜带骨) 22 元
活鸡笼养(当地主销)7.5 元
鸡肉(白条鸡开膛上等) 8 元
活鸭(当地主销) 12.5 元
鸡蛋(鸡场蛋) 4 元

四、水产品

(单位:500 克)

带鱼(冰鲜 250 克左右/条) 10 元
小黄鱼(冰鲜 150 克左右/条) 30 元
鲫鱼(活 300 克左右/条) 6 元
鲤鱼(活 500 克左右/条) 6 元

五、蔬菜品

(单位:500 克)

芹菜(新鲜一级) 2 元
大白菜(新鲜一级) 1.5 元
青菜(油菜)(新鲜一级) 2.5 元
黄瓜(新鲜一级) 2 元
萝卜(新鲜一级) 1 元
茄子(新鲜一级) 4 元
西红柿(新鲜一级) 2 元
四季豆(新鲜一级) 5 元
青椒(新鲜一级) 3 元

六、副食品

(单位:500 克)

食用盐(精致含碘盐) 1 元
白砂糖(当地主销<袋装>) 6 元
红糖(当地主销<袋装>) 6.2 元
酱油(当地主销<袋装>) 2.6 元
醋(当地主销<袋装>) 3.1 元

七、建筑材料

水泥(普通硅酸盐水泥 32.5 强度) 370 元/吨
砖(普通红砖) 0.43 元/块
石棉瓦(小波瓦 1800×720mm) 19 元/张
玻璃(浮法平板 5mm) 23.5 元/平方米
线材(普线6.5Q235) 4400 元/吨

(监测时间:2010 年 7 月 12 日)

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:76%
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 12 日 17 时发布)

海洋预报：
今日涨潮:05:14 17:57
落潮:10:19 23:09

未来几日多云为主,午后时有阴雨
盛夏,谨防“情绪中暑”

前两天天气晴朗，气温也随之升高。昨日，宁益、东岩、平阳坑、龙湖、曹村等乡镇都达到高温天气。不过相对而言，市区气温略低，预计未来几天也不会出现高温天气。今天我市处于副高边缘，以多云天气为主，午后局部有雷阵雨；明后两天受切变线影响，将出现阴有雷阵雨天气，气温也将有所回落。

据市气象台消息，今天多云，午后阴有雷阵雨，最低气温 24 至 26℃，最高气温 32 至 34℃；明天多云到阴，有阵雨或雷雨，最低气温 23 至 25℃，最高气温 28 至 30℃；后天多云到阴，有阵雨或雷雨，最低气温 23 至 25℃，最高气温 29 至 31℃。

最近由于气温偏高，天气炎热，市人民医院有关专家提醒市民，在注意防止身体中暑

的同时，更要提防夏季情感障碍症的发生，即“情绪中暑”。

夏季情感障碍症的发生与气温、出汗、饮食情况和睡眠时间有密切关系。当环境温度超过 35℃，日照时间超过 12 小时，湿度高于 80%时，情感障碍发生率明显上升，加上出汗增多，人体内的钙、镁、钾、钠等电解质代谢出现障碍，影响大脑神经活动，从而产生情绪、心境和行为方面的异常。

有研究数据表明，16%的正常人会因高温而乱发脾气。约有 10%的人会出现情绪、心境和行为异常。天气太热，导致大量出汗，加上睡眠和食欲不好，以及工作压力大，很容易令人发生情绪和行为方面的异常，造成“情绪中暑”。

专家指出，“情绪中暑”的主要症状是心情烦躁，易动肝火，好发脾气，思维紊乱，

行为异常，对事物缺少兴趣，不少人常因一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火，注意力不集中，容易健忘。如果觉得自己有以上症状，就要注意是否患上夏季情感障碍症了。

为了预防“情绪中暑”，专家建议，天热时，要保证充足睡眠。当环境超过 33℃时，要减少工作量或暂停工作，不要做剧烈运动，以免造成体能消耗过多，有损身体新陈代谢。

情感障碍患者要时刻注意增加营养，食物以清淡、易消化为好，少吃油腻、辛辣的食物，多吃祛火的食物，少饮烈酒，少抽烟。

另外，一定要做好心理调节。在盛夏时节要静心、安神、戒躁、息怒。越是天热，遇事越要心平气和。遇到不顺心的事，要学会情绪转移，进行“冷处理”。 (陈绵绵 施明芳)



上期回顾：转让
世博门票，原价 160 元,转让价 120 元,已成交。

转让电脑桌

转让者：市民陈女士
这张电脑桌是前年买的,因现在搬家更换了电脑,这张电脑桌就成了闲置品,所以想将它转让给有需要的朋友。

这张电脑桌适用台式电脑,有活动键盘格,下面置放电脑主机,当然,如果您使用的是笔记本电脑,这张电脑桌也可当书桌使用。它的材质是实木的,颜色为棕色,因为保存良好,还有九成新,没有任何破损。它的规格比

较小，放在房间里不会太占空间。这张电脑桌原价为 300 元,现在我打算以 80 元的价格转让。有意者可上门看货,我家在虹桥路附近,成交之后运费需自理。

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!

今日

广播电视节目预告

瑞安台
20:27 剧场 00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
12:50 有话直播 22:00 剧场:男人之苦(7-9)
温州经济科教频道
19:03 剧场:新红楼梦(28、29) 22:03 新上海滩 (32、33)
温州都市生活频道
20:07 牌坊下的女人(11、12) 22:30 剧场:侠骨仁心
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 我爱记歌词
浙江钱江都市频道
19:10 战后之战(39) 22:35 温柔的背后(13、14)

浙江经济生活频道
18:30 杜拉拉升职记(5、6) 23:00 经视看地产
浙江教育科技频道
18:58 剧场:娘妻(32、33) 23:11 剧场:猎鹰 1949(22、23)
浙江影视娱乐频道
18:35 包三姑外传(35、36) 21:35 剧场:鲜花朵朵(43-45)
浙江公共·新农村频道
12:40 书剑恩仇录(16-19) 18:35 不离不弃(31-33)
湖南电视台
08:30 还珠格格(2-6)
广东电视台
09:12 西游记(23-26) 13:08 小鱼儿与花无缺(20-23)
中央一台
21:41 精彩一刻
中央二台

小贴士
ui an Tel:6688 6688

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)

	14 日	15 日
温州-北京	930	930
温州-成都	1070	1380
温州-长沙	600	600
温州-上海	460	460
温州-郑州	790	730
温州-西安	1070	1070
温州-广州	680	790
温州-银川	1390	1580
温州-南通	660	660
温州-深圳	580	680
温州-青岛	1090	1090
温州-杭州	380	380
温州-南京	710	710
温州-太原	1410	1410
温州-重庆	850	920
温州-天津	890	890
温州-厦门	450	450
温州-武汉	560	560

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。