

今天阴到多云

有阵雨或雷雨

气温 25 至 29℃

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:80%

(瑞安气象台7月14日17时发布)

海洋预报:

今日涨潮:06:49 19:16

落潮:12:00

养生堂

Rui an

我的健康我做主

夏季饮食调养(一)

夏季是人体新陈代谢旺盛的时候，一方面机体营养素消耗增加;另一方面,天热大量出汗,又导致许多营养素从汗液流失。不仅如此,夏天人们的食欲减低,又限制了营养素的正常摄取,所有这些均有可能导致机体营养素代谢的紊乱,甚至引起相应的营养缺乏症或其他疾病。因此,夏天的饮食调养十分必要。

应以清补为主

许多人对夏季饮食的清补原则有片面的理解,认为清补就等于只吃蔬菜瓜果。然而追求饮食的绝对清、素,就会导致人体蛋白质和脂肪的摄入不足,势必会削弱机体的抵抗力,也就达不到补养的目的。那么,夏季哪些食物具有清补的作用呢?

鸭肉:四季之中,鸭肉特别适合夏季食用,俗话说得好:“防苦夏吃烤鸭。”鸭属水禽,性寒凉,从中医“热者寒之”的治病原则看,凡体内湿热、虚火过重的人适宜食鸭肉,体质虚弱、食欲不振、大便干燥和脾虚水肿的人食之更为有益。

推荐菜肴:冬瓜炖鸭肉。

泥鳅:肉质细嫩、味道鲜美,含有丰富的营养物质,具有一定的食疗价值,被称为“水中人参”。《本草纲目》上记载:泥鳅性味甘平,具有清热解毒、解渴醒酒、利尿消肿等功效,对肝炎、小儿盗汗、痔疮、皮肤痒痒、阳痿等症均有一定疗效。

推荐菜肴:泥鳅炖豆腐。

鲤鱼:夏初的鲤鱼正值产卵季,临近产卵期的鱼体内积蓄了很多脂肪和营养成分,肉的味道最鲜美。夏季气候温热潮湿,适当喝些鲤鱼汤,有助于祛湿开胃、利水消肿。而从营养学角度来说,鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素,极易被消化吸收,老少皆宜。吃鲤鱼还可以适当加一些祛湿的食材一起煲汤,比如陈皮、冬瓜、葱白等。

西洋参:性凉而补,能扶正气、降火、生津液、除烦倦。炎热多汗会损耗正气,损耗人体的阴津,伤阴生虚火,出现疲乏怠惰、心烦易怒等症状,可取西洋参1至2克,泡开水代茶饮。

此外,炎热夏季还宜食螺蛳、蚌肉、蚬肉、甲鱼以及牛奶和豆浆等清补食品。

本栏目特邀主持

戴福仁

瑞医营养科主任

夏季防火(下) 大功率电器最好用专线

在瑞安,有不少老房子,这些房子的电线线路多数已经老化,而且线路布置不合理,如果电压变大,再加上高温,也很容易引发火灾。市消防大队提醒住在老房子的市民,尤其是住在出租房的外来务工者,夏季用电应该注意以下几点:

科学布置配电盘。不能将配电盘布置在堆放有可燃物品的上方,防止炽热的熔珠落下后引燃可燃物。家中如果选用的保险丝符合规格却经常熔断,应及时查找原因清除隐患,切不可随意

更换粗保险丝或干脆用铜丝、铁丝代替。另外,有条件的家庭还可以安装漏电保护器,当家中发生人员触电等事故时,它可以及时动作并切断电流。

及早更换电线。很多老房子使用的电源线路是十几年前或更早时期建房时铺设的,经过十几年使用,电线绝缘层逐渐松散老化,会造成轻微漏电,严重时短路起火。另外,老房子设计使用的电线承载负荷小,与现代家庭电气化的要求不相适应,在过负荷情况下,电线绝缘层的老

化速度加快,如果线芯放出的热量使绝缘层的温度超过 250℃,电线就会着火,因此必须及早更换电线。

合理布置电线。在铺设电线时,要防止绝缘层受损,对于需要穿过墙壁的电线,为了防止绝缘层破损,应将硬塑料管砌于墙内,空调器、电暖器、电磁炉等大功率电器最好使用专线,家中的延长线不能压在家具或重物下方,以避免发生损坏而产生危险。

(陈绵绵 施翊)

小贴士

Rui an

Tel:6688 6688

记者帮你忙

帮忙热线:

66886688

创建省级示范文明城市 多条道路维修

近段时间,我市开展市政公共设施建设,包括沥青混凝土路面维修、水泥混凝土路面维修、人行道路面维修、无障碍通道维修等。施工期间,请市民予以配合和监督。

沥青混凝土路面维修:瑞祥大道一期慢行道、隆山路(望东大道段)、瑞湖路、虹桥南路、仓前街、万松路(高架桥以西段),工程量约 5000 平方米,8月30日前完成。

水泥混凝土路面维修:解放路、邮电北路、沙河大道、小东门街、沿江东路、所坦街,工程量约 5500 平方米,7月30日前完成。

人行道路面维修:商城大

道、沿江东路、万松西路、解放路、瑞光大道(高架桥以西段),工程量约 4000 平方米,7月30日前完成。

无障碍通道维修:瑞光大道、沿江东路、商城大道、隆山路(高架桥以西段)、周松路、广场路、解放南路、解放中路、万松西路、瑞湖路,工程量为 243 处,7月30日前完成。

沿河安全护栏维修:沿江东路、万松西路,工程量为 180 米,7月30日前完成。

道路改造:瑞湖路(虹桥北路至阳光北路),工程量约 1000 米,约在9月20日前完成。

上述工程项目责任单位均为市市政园林局。(李雅)

7月11日起,汀田镇大殿下联余路埋放管道,工期预计1个月。请过往车辆改道通行,尽量改行联中路。(陈荣林)

巾子山路路面维修施工

东山街道巾子山路路面维修施工,工期约 20 天(7月10日至7月30日)。交警提醒行经该路段的车辆,减速慢行或改道通行。(彭国胜)

户口上的名字与出生证上不同,行吗?

市民叶女士:我的孩子今年4岁,户口一直没有报。最近我打算去报户口,但是孩子出生证明上的名字是我临时想出来的,现在要上户口了,我们重新取了一个新名字。请问户口上的名字跟出生证上的不一样,行吗?

市公安局办证中心:上户口时名字必须要跟出生证明上是一样的,不过有一次更改名字的机会,这次改后就再也无法变更了。需要注意的是,因牵涉到证件、档案、学历等,孩子上学以后就不可以更改名字了。(李雅)

未满16岁可否缴纳养老保险?

市民蔡先生:我儿子今年15岁,还在上初中。听说养老保险交的越早越好,请问,我现在可以为他交城镇职工基本养老保险吗?

市劳动保障局:目前暂时不能缴纳。缴纳城镇职工基本养老保险除了必须是本地户籍外,还必须年满16周岁。(李雅)

小贴士

Rui 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)

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

今日

广播电视节目预告

瑞安台

20:27 剧场

11:30—12:30 民生直通车

电动车加装飞碟状遮阳伞,凉快了,却十分危险。记者就此现象,采访商家、车主和交警。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30—11:00 乡土乡音

大风摧毁农户大棚,采访农业站唐筱春了解最新情况。

节目热线:65834411,65834422

路况热线:15858859910

瑞安广电网:http://www.rabtv.cn

20:27 剧场

00:23 午夜影院

温州新闻综合频道

20:45 闹热打头冲

22:00 男人之苦(13—15)

温州经济科教频道

19:02 剧场:新红楼梦(32、33)

22:03 新上海滩(36、37)

01:05 火鸟之燃烧的爱(13、14)

温州都市生活频道

20:07 牌坊下的女人(15、16)

22:30 剧场:青涩恋爱

温州公共频道

18:40 剧场:白蛇后传(27、28)

22:50 深宅(1、2)

浙江卫视频道

19:36 剧场:狙击生死线

22:40 剧场:单亲妈妈

浙江钱江都市频道

19:10 剧场:尖刀(6—8)

22:35 温柔的背后(17、18)

浙江经济生活频道

18:35 杜拉拉升职记(9、10)

22:30 新闻深呼吸

浙江教育科技频道

18:58 剧场:娘妻(36、37)

23:11 猎鹰 1949(26、27)

浙江影视娱乐频道

18:35 女孩冲冲冲(2、3)

21:35 杜拉拉升职记(1—3)

浙江—6频道

19:35 直播:钱塘老娘舅

20:10 相亲才会赢

浙江公共·新农村频道

18:35 剧场:不离不弃(37—39)

22:25 缤纷影院

湖南电视台

14:00 梦幻华尔兹(48—50)

22:00 爱就宅一起(3、4)

广东电视台

09:12 西游记(31—34)

13:08 小鱼儿与花无缺(28—31)

20:06 刁蛮娇妻苏小妹(28—30)

中央一台

20:00 洪湖赤卫队(21、22)

22:28 剧场:流星蝴蝶剑(7、8)

中央二台

18:15 环球财经连线

20:00 经济与法

20:30 经济信息联播

中央三台

16:37 红旗渠的女儿们(11、12)

19:30 咏乐汇

20:36 快乐驿站

中央四台

19:15 连续剧:大宋奇案(2)

20:00 走遍中国

20:30 海峡两岸

中央五台

18:35 足球之夜

19:30 黄金赛场:2010年瑞士女排精英赛中国队精选

中央六台

15:20 美国片:偷心王妃

19:35 电影:三女休夫

21:53 故事片:决杀令

23:51 巴林石传奇

01:38 故事片:摇滚杀手

中央七台

19:30 军事报道

20:03 军事纪实

中央八台

13:13 酒巷深深(8—11)

19:30 天地民心(37—39)

22:05 紧紧抱着我(19—21)

02:40 大宋奇案(12—15)

中央十台

19:57 百科探秘

20:30 走近科学

中央十一台

19:23 评剧:花为媒

22:45 大明奇才(23—25)

中央电视台—少儿频道

19:00 动画梦工场

20:00 银河剧场

21:00 西游记(21、22)

(节目以当日播出为准)