

今天多云转阴  
局部有阵雨  
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:76%  
森林火险等级:4 级，可以引起森林火灾,林区严格控制野外用火  
(瑞安气象台 7 月 18 日 17 时发布)

海洋预报：  
今日涨潮:09:44 21:59  
落潮:02:49 15:38

养生堂  
Rui an 我的健康我做主

## 夏季饮食调养(二)

### 多吃能清热利湿的食物

夏季饮食调养,除了要注意补充一些营养外,还必须多吃一些能够清热、利湿的食物。那么,有哪些食物具有上述作用呢?

**西瓜:**我国民间有一句谚语:“热天吃西瓜,不用把药抓。”西瓜性寒,味甘,具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。但民谚说得好,“西瓜祛暑,多食伤气。”这是因为西瓜清暑力强,故脾胃虚寒之人,虽在三伏大热天气,亦当少吃或勿食,否则积寒助湿,变生他病。若加入好酒数滴食之,或可消除此弊。故谚云:“西瓜一只,好酒数滴,味甜且香,寒温相宜。”

**绿豆:**李时珍曾高度评价绿豆为“济世之良谷也”。在炎炎夏日,绿豆汤更是老百姓喜欢的消暑饮料。绿豆亦食亦药,可用以清热解毒、消暑除烦。明代养生学家高谦《遵生八笺》中介绍:“解暑:绿豆淘净,下锅加水,大火一滚,取汤停冷色碧食之。如多滚则色浊,不堪食矣。”这是高谦的经验之谈。

**黄瓜:**性凉,味甘,具有清热解暑、生津止渴的功用。黄瓜的含水量为 96 至 98%,为蔬菜中含水量最高的。黄瓜生用或凉拌为佳,加上大蒜和醋,不但好吃,还可杀菌,可防止肠道疾病,是夏日应时佳蔬。黄瓜煨汤,也是炎夏消暑解渴的天然保健饮料。

**白扁豆:**性平,味甘,有清暑化湿、健脾益气的作用,尤其是长夏之时,暑湿吐泻,食少久泄,脾虚呕逆者,食之最宜。《会约医镜》中指出:“生用清暑养胃,炒用健脾止泻。”健康之人,常用白扁豆煮粥服食,也颇适宜。

**薏苡仁:**性凉,味甘淡,有清热利湿和健脾补肺的作用,最适宜长夏季节,暑热挟湿者服食,煮粥服用,最为有益。

此外,炎热夏季还宜服食苦瓜、冬瓜、丝瓜、甜瓜、番茄、苋菜、赤小豆、茭白、莼菜、香蕉、椰汁、柠檬、菠萝、薄荷、紫菜、金银花、菊花、荷叶等清热利湿的食物。

本栏目特邀主持  
瑞营营养科主任

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  
高考录取通知书投递工作已开始,记者洋洋也体验了一回邮递员的工作,一起为考生投递高考录取通知书。

22:00-23:00 月光倾城  
一份听得见的枕边情怀。本栏目为情感文字作品为主,音乐伴随的晚间情感音乐节目。

瑞安有线广播·新农村频道  
10:30-11:00 乡土乡音  
汛期来临,37 个乡镇(街道)建立防汛抗旱指挥部,采访防汛办负责人,了解防汛防台准备工作。

节目热线:65834411,65834422  
路况热线:15858859910  
瑞安广电网:http://www.rabtv.cn

## 3 骗子一唱一和兜售药材“猪结石”店主上当失财 2000 元 警方提醒:谨防该类诈骗

近日,我市发生一起以兜售药材“猪结石”为名的诈骗案件,犯罪嫌疑人利用受害人对药材“猪结石”知之甚少,夸大其治疗效果,并声称可以从中谋利,取得受害人的信任后,骗走受害人财物。此类案件在我市尚属首例,警方发布预警,提醒市民谨防以兜售药材“猪结石”为名实施诈骗。

7 月 13 日 10 时许,塘下镇上金繁金路一家小卖部内,男子张某称要找朋友卖一个很昂贵的药材“猪结石”。这时,到小店买饮料的“顾客”叶某称,自己有

开药店的朋友李某识“货”。

于是,叶某喊李某过来看货。李某看过后称,该“猪结石”市场上价值 36000 元。李某离开后,叶某与张某经过一番讨价还价,张某决定以 28000 元价格卖出。

叶某偷偷地对店主说,可以赚取差价 8000 元,并称自己身上的钱不够,叫店主帮其垫付部分,有钱大家一起赚。

店主信以为真,就将现金 2000 元交给叶某。叶某将“猪结石”交给店主后称出去一趟,一会儿就回来付钱。但过了半个小

时后,叶某、李某均未回来,店主才发现被骗。

据警方介绍,以兜售药材“猪结石”为名实施的诈骗案件,系 3 名男子共同作案。嫌疑人张某,50 多岁,身高约 1.70 米,较胖;嫌疑人叶某,30 多岁,身高约 1.7 米,较胖;嫌疑人李某,50 多岁,身高约 1.7 米,中等身材。市民如发现有人兜售膏药、药物之类物品,要提高警惕;若发现有上述 3 人的行迹,请及时报案。联系电话:65209117。

(孙文静 池予维)

## 瑞安市政园林网正式开通

想了解户外广告(含条幅)设置需要什么审批手续吗?想知道燃气经营许可证怎么办理吗?临时占用城市道路收费情况是怎样的?现在,登陆瑞安市政园林网(http://www.raszyl.com/)就可以找到你要的答案。

为进一步推进我市市政基础设施、公用事业、园林绿化、市容环卫等建设工作,促进我市市政园林管理水平整体提高,7 月 16 日,市政园林局开通门户网站“瑞安市政园林网”。

网站内容涵盖组织机构、信息公开、工作动态、网上办公、工作专题、人文精神、瑞安风情、互动交流、便民通道等 9 大版块。

(孙文静)

## 自闭症教育专家免费讲座

7 月 19 日至 8 月 2 日,北京资深自闭症教育专家王增刚将在我市举办自闭症教育学术交流会。届时,他将为广大自闭症、问题行为和学习障碍儿童家长免费授课,并与家长交流孩子相关的针对性训练信息、如何解决孩子注意力缺损和问题行为频繁出现等。

讲座免费,有兴趣的市民均可参加。地址:三毛特殊儿童培训中心(周湖加油站斜对面),电话:65670283、13736924648。

(陈绵绵)



上期回顾:转让《辞海》,全新,原价 260 元,转让价 180 元,已被读者购走。

## 转让气泵和排风扇

**转让者:**市民陈女士  
我以前做过几年油漆生意,开了一家油漆店,购置了一些设备。现在因转行,想将店里用过的气泵(即空气压缩机,左图)和排风扇(右图)转让出去。

这批气泵共有 6 台,五六成新和七八成新的都有,购置以来,都是用来喷漆,不过,除此之外很多行业可能都用得到它,如修车店可以用它来给汽车轮胎充气等。原价为每台 1300 元,我打算以每台 500 至 800 元的价格转让,具体价格视气泵的新旧程度而定。

另外还有 4 台排风扇,大约五成新,原价为每台 180 元,现在以每台 50 元的价格转让。



### 浙江经济生活频道

18:30 杜拉拉升职记(17、18)

21:50 经视好彩头

#### 浙江教育科技频道

18:58 剧场:红楼梦(5、6)

23:11 猎鹰 1949(34、35)

#### 浙江影视娱乐频道

18:30 女孩冲冲冲(10、11)

21:30 杜拉拉升职记(13-15)

#### 浙江-6 频道

18:18 1818 黄金眼

20:46 欢乐英雄 PK 大擂台

#### 浙江公共·新农村频道

18:35 剧场:复婚(7-9)

22:25 缤纷影院

#### 湖南电视台

14:00 我的爱情面包(7-10)

22:00 爱就宅一起(9、10)

#### 广东电视台

09:26 西游记(37-39)

13:08 小鱼儿与花无缺(35-37)

20:05 孽缘(6-8)

### 中央一台

20:00 一路格桑花(1、2)

22:28 流星蝴蝶剑(15、16)

#### 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

16:47 红旗渠的儿女们(15、16)

19:04 世界各地:冲击波(八)

20:36 欢乐今宵

#### 中央四台

19:15 连续剧:大宋奇案(6)

20:00 走遍中国

20:30 海峡两岸

#### 中央五台

18:35 体育人间

22:20 2010 年中国男篮系列热身赛(中国队-立陶宛队)

#### 中央六台

15:10 史酷比(二)怪兽偷跑

19:35 电影:青春冲动

22:31 美国片:爱情故事(字幕)

00:23 电影:新忠烈图

02:07 电影:大泽龙蛇

#### 中央七台

19:30 军事报道

20:03 军事纪实

#### 中央八台

13:13 夜深沈(4-7)

19:30 茶馆(9-11)

22:05 紧紧抱着我(31-33)

02:40 大宋奇案(28-30)

#### 中央十台

19:57 百科探秘

20:30 走近科学

#### 中央十一台

19:23 京剧音录像:牛皋招亲等

23:13 三国演义(一)(5-7)

#### 中央电视台-少儿频道

19:00 动画梦工场

20:00 银河剧场

21:00 暑假动画大巴 3 号

(节目以当日播出为准)