

今天多云到阴有阵雨
局部雨量较大
气温 25 至 32℃

今日生活指数
紫外线指数：
2 级, 辐射强度较弱

人体舒适度：
7 级, 感觉热

晨练指数：
2 级, 适宜晨练

相对湿度:75%
森林火险等级:3 级, 可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火
(瑞安气象台 7 月 21 日 17 时发布)

养生堂
Rui an 我的健康我做主

夏季饮食调养(四)

不应过食生冷

烈日当空，酷暑难熬，人们腠理开泄，出汗很多，时时感到身热口渴。这时，喝点冷饮或吃点生冷制品，凉爽一下，一方面可以帮助体内散发热量，另一方面可补充体内流失的水分和盐分，起到清热解暑、生津止渴的作用。

不过，民间谚语说：“天时虽热，不可贪凉；瓜果虽美，不可多食。”这是人们长期生活经验的总结。过食生冷，虽可满足一时痛快，但对身体有害无益。尤其是老年人，脾胃阳气已逐渐衰退，过食生冷会进一步伤及肾阳，造成洞泻不止(洞泻：病名，指饮冷受寒，阴寒内盛所致大泻不止)。

儿童消化机能尚未充盈，在夏季又易感暑热湿邪，如常吃生冷食物尤其是冰激凌、饮料等，糖分又高，极易损伤脾胃的运作功能，出现长期食欲不振、腹痛、大便异常等症状。如果不从饮食上进行纠正，听之任之，就会造成胃肠疾病，可能影响孩子一生的健康。

女性有经、带、胎、产的特殊生理过程，容易气虚血亏。血的特性是喜温恶寒，所以女性更不能恣食生冷，尤其是经期、产后更要注意。过食生冷不仅伤害脾胃，更易造成子宫寒症，引起白带过多、痛经，甚至不孕。这可不是吓唬大家，中医治疗不孕症首先要求忌生冷。

因此，夏季饮食一般以温为宜。古人指出：“夏之一季是人脱精神之时，此时心旺肾衰，液化为水，不问老少，皆宜食暖物，独宿调养。”此处“心旺肾衰”，是指阳气旺而阴气弱，食暖物，是为了助阳气，符合“春夏养阳”的原则。

该如何食暖物呢？养生专家认为，在早、晚餐时喝点粥大有好处，如绿豆粥、赤豆粥、荷叶粥、莲子粥、百合粥、银耳粥和冬瓜粥等，都能生津止渴，清凉解暑，又能补养身体。喝粥时宜温热食用，不要喝凉粥。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任 戴福仁

市消保委发布消费警示

购买冷饮须“四注意”

看清生产日期和保质期

日前，市民张先生到一超市购买了两箱雪糕，买一送一的捆绑销售，让他觉得很实惠。不料，雪糕买回家后的第三天，妻子发现其中有一箱雪糕已经过期。

天气炎热，冷饮成为广大市民消暑解渴的佳品，冰爽、怡人的雪糕、饮料也成为夏日的畅销商品。不过，消费者在选购冷饮时，可别忽视了质量问题。

据市消保委工作人员介绍，有些冷饮放置时间过长，消费者

如不注意查看生产日期，可能会买到过期的产品；有的超市以捆绑销售即将过期的冷饮食品，消费者只图实惠，等买回家食用时，才发现其中“陷阱”。

市消保委发布 2010 年第 5 号消费警示，提醒消费者在购买冷饮时应注意以下事项：

■要到正规商店、超市购买冷饮，不要购买无证无照经营的冷饮，并务必索取消费凭证。

■要查看冷饮食品标签标识是否齐全，外包装上应标明商品

名称、厂名、厂址、标签标识、配料表、生产日期、保质期等，特别是乳品类饮料，不要购买标示不全的产品。

■不要过分追求冷饮的外观鲜艳，颜色过于鲜艳可能添加了过量色素。若有异味，则表明冷饮已变质，不要食用。

■不要购买沿街商贩出售的自制冷饮，这些冷饮卫生质量状况一般难以达标。

(张林 朱郁星)



交警提醒

Tel:6688 6688

塘下中心路翻修

7 月 20 日起，塘下镇中心路道路翻修,施工路段西起塘川街路口，东至塘下大道路口,预计工期 15 日。施工期间占据该路段半幅道路,7 月 22 日该路段全线封闭。

交警提醒,该路段处于塘下镇中心区域，商业店铺密集,交

通流量大，行人横穿道路频繁，本次施工极有可能引起交通堵塞，请广大驾驶员规范停车,提前选择行车路线,绕道行驶。如遇车辆缓慢行驶，请耐心等待，切勿从车队两侧穿插,服从交警指挥。

(程翔 陈瑞建)

塘下罗凤中路花园村、双桥村段铺设水管

7 月 20 日起，塘下罗凤中路花园村、双桥村段铺设水管，预计工期半个月,施工期间挖掘出的石方、土片将占据半幅路

面。

交警提醒来往车辆注意减速慢行，特别是夜间行车，注意施工标志,小心避让。(白永亨)



66886688

瑞安日报报网论坛网友“心随我动”：残疾鉴定多久举行一次？听说视力残疾鉴定半年才举行一次？

市残联办证室工作人员:对于不同残疾类别，残疾鉴定时间也有区别。市残联每月举行一次肢体残疾鉴定，想做鉴定的残疾人士可提前预约。听力残疾鉴定需要和市人民医院预约，每周三上午由市人民医

残疾鉴定多长时间一次？

住院部 17 楼戴波医生进行鉴定。智力和精神方面残疾鉴定，每周二上午在市第五人民医院举行。市残联本来每周组织视力残疾鉴定，但近期由于医生请假半年，因此要半年后才能恢复鉴定。

上述人士鉴定完毕后，携带本人身份证和 4 张 2 寸单人照片到市残联办证室确认办证。(金汝)

失业人员养老金可以返还吗？

市民陈先生:我今年 48 岁，以前在城镇集体企业上班,不过现在失业了。我个人自费缴纳养老保险已有 17 年,最近听说,自费缴纳养老保险的失业人员可每月返还 300 多元,请问是不是有这个政策？

市劳动和社会保障局:养老保险是没有返还的,缴纳了失业保险的人才可以在失业后领到相应的保险金。(李雅)

小贴士
Rui an Tel:6688 6688

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24 小时特价热线

6688 8080

买机票、乘飞机注意事项

- 多人订票，组团订票，价格比单人订票优惠许多。
- 同时预订来回程机票，可享受来回程特价优惠。
- 提前半个月时间或更早订票，可享受超低折扣优惠。
- 务必在飞机起飞前 1 个小时到达机场，并办好登机手续。
- 所带的物品只要不超过 20 公斤，托运是免费的。
- 危害航空安全的锐器、钝器，禁止随身携带，但可以作为行李托运。
- 液体物品尽可能少带，包装好的白酒限带 1 公斤。
- 托运行李的凭证一般贴在登机牌上，到达并取行李时，会有工作人员检查托运凭证和行李上的标签是否相对应。
- 出发去机场前，要检查并确认自己已经携带乘机人本人的有效证件，如身份证、驾驶证、护照、户口簿等。
- 机票预订成功后，在机场签超时，要注意核对机票行程单上的行程信息、旅客姓名、证件号等，如有发现异常，应马上与预订方联系并更正。
- 航空保险须单独购买，机票价中不含有保险费。

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
全市菜市场改造正在紧锣密鼓进行中,昨天记者亲临西门菜市场拆迁现场,采访相关负责人和社区居民,了解拆迁进程等情况。

14:00-15:00 快乐方向盘
交通服务节目,接受各类道路交通方面的投诉和咨询。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
飞云贾先生办理土地证的难题终于得到解决,记者联系相关部门,跟踪报道此事。

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
20:45 闹热打头冲
22:00 建筑有情天(11-13)
温州经济科教频道
19:02 剧场:新红楼梦(45、46)
22:03 魔剑生死棋(6、7)
01:05 皇太子的初恋(6、7)
温州都市生活频道
20:07 牌坊下的女人(29、30)
22:30 剧场:迟来的真爱
温州公共频道
18:40 剧场:尖刀(25、26)
22:50 天下兄弟(29、30)
浙江卫视频道
19:33 剧场:狙击生死线
21:21 相亲才会赢
浙江钱江都市频道
19:10 剧场:尖刀(27-29)
22:35 温柔的背后(29、30)

浙江经济生活频道
18:35 杜拉拉升职记(23、24)
22:30 新闻深呼吸
浙江教育科技频道
18:58 剧场:红楼梦(11、12)
23:11 枪声背后(1、2)
浙江影视娱乐频道
18:35 女孩冲冲冲(16、17)
21:35 杜拉拉升职记(22-24)
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:复婚(16-18)
22:25 缤纷影院
湖南电视台
14:00 我的爱情面包(17、18)
22:00 爱就宅一起(15、16)
广东电视台
09:12 西游记(46-48)
13:08 风流少年唐伯虎(4-6)
20:05 孽缘(15-17)

中央一台
20:00 一路格桑花(7、8)
22:28 流星蝴蝶剑(21、22)
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(21、22)
19:30 咏乐汇
20:36 快乐驿站
中央四台
19:15 连续剧:大宋奇案(9)
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 年国际田联钻石联赛洛桑站
中央六台
13:20 故事片:十全九美
15:10 美国片:玉龙的诅咒

19:35 故事片:飞天神兽
22:05 故事片:冷血十三鹰
01:41 故事片:神警天降
中央七台
19:30 军事报道
20:03 军事纪实
中央八台
13:13 夜深沉(16-19)
19:30 茶馆(18-20)
22:05 紧紧抱着我(40-42)
02:40 大宋提刑官(10-13)
中央十台
19:57 百科探秘
20:30 走近科学
中央十一台
19:23 越剧:红楼梦
23:07 三国演义(一)(14-16)
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(42、43)
(节目以当日播出为准)