

今天多云到阴有阵雨或雷雨
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: 4 级, 容易引起森林火灾, 林区严格控制野外用火
(瑞安气象台 7 月 22 日 17 时发布)

海洋预报:
今日涨潮: 01:57 14:50
落潮: 07:16 20:22

养生堂

夏季饮食调养(五)

注意饮食卫生

夏季饮食调养, 一个不可忽视的环节就是一定要注意饮食卫生, 把好“病从口入”这一关, 具体的措施是:

■慎食剩饭剩菜。饭菜烧多了, 吃不完, 扔掉又太浪费。但大热天放置时间过长, 细菌很容易大量繁殖, 导致食物迅速发馊变质, 吃了很容易引起腹泻、腹痛等胃肠道疾病。因此, 最好不吃剩饭剩菜。若确有剩余, 先要烧透, 再放到冰箱里保鲜; 有冰箱的, 放在阴凉透风的地方, 吃前一定要回锅烧透。剩菜的保存时间, 以不隔餐为宜, 早剩午吃, 午剩晚吃, 尽量在 5 至 6 小时以内解决, 最好不吃隔夜菜。

■最好不生吃水产品。夏季上市较多的水产品如咸梭子蟹、黄泥螺、牡蛎、毛蚶等, 不少人一般喜欢生拌冷吃或略加烫泡后即食用。如不注意卫生, 很容易引起食物中毒等肠道传染病。因此, 夏天最好不要生吃水产品。

■少食街头卤菜。街头卤菜摊点大都没有相应的降温、灭菌设施, 在夏季高温下细菌繁殖迅速, 卤肉、凉拌菜三四个小时就可能变质, 建议少吃。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

今天“大暑” 年中最热

保健专家: 8 种方法预防中暑



昨日上午 10 时许, 市区突降倾盆大雨。这场大暴雨仿佛是炎夏的一首插曲, 来得凶猛, 去得干脆。约半个小时后, 暴雨停歇, 地上的积水退去, 骄阳又继续坚守“岗位”, 炙烤着大地, 气温又“喇”地上升。据了解, 雨过天晴之后, 昨日市区最高气温仍达到 31.6℃。

据气象台消息, 今天多云到阴, 有时有阵雨或雷雨, 最低气温

25 至 27℃, 最高气温 31 至 33℃; 明天多云, 最低气温 25 至 27℃, 最高气温 33 至 35℃; 后天多云, 午后到夜里局部有阵雨或雷雨, 最低气温 26 至 28℃, 最高气温 33 至 35℃; 26 日多云, 午后到夜里局部有雷阵雨, 最低气温 26 至 28℃, 最高气温 34 至 36℃。

今天是二十四节气中的“大暑”。大暑节气正值“三伏天”内, 是一年中最热的时期, 气温最高。天文专家表示, 大暑时节最突出的特点就是“热”, 这给人们的工作、生产、学习、生活各方面都带来了不良影响。一般来说, 在最高气温高于 35℃ 的炎热日子里, 中暑的人明显较多; 而在最高气温达 37℃ 以上的酷热日子里, 中暑人数会急剧增加。因此, 这段时间内市民要

注意防暑降温。

为了预防中暑, 保健专家建议市民可采用 8 种方法: 中午前后尽量减少户外活动, 多喝水、注意防暑降温; 避免在烈日下暴晒, 白天出门最好打伞、戴帽子; 要充分饮用凉开水、饮料, 并加少量盐, 以补充体内盐分; 避免过度劳累, 保证充足的休息和睡眠; 室内要有良好的通风; 积极治疗各种原发病, 增强抵抗力, 减少中暑诱发的因素; 可随身准备仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等; 注意多食含钾食物。

一旦中暑, 应立即将患者移至通风处休息, 给其喝些淡盐水、绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。

(陈绵绵 许妹)

高速公路 ETC 第二批电子标签优惠价 175 元/套

记者昨从温州市高速公路不停车收费服务处获悉, 根据浙公路[2010]79 号文件, 电子标签的成本价格确定为 350 元/套。为进一步推进高速公路不停车收费项目的发展, 经省公路管理局决定, 第二批电子标签按成本价优惠 50% 销售, 即价格为 175 元/套(第一批的 1 万套全部为赠送); 且第二批的优惠数量由原计划 1 万套增至 2 万套。

对已办理 ETC 业务的车主, 如果想查询通行明细的话, 可以登录浙江省高速公路不停车收费用户服务网(<http://www.zjetc.cn/>), 注册后即可自助查询。

温州市高速公路不停车收费服务处的热线电话为 86709558。对于办理流程有疑问的客户(即使在非上班时间)可拨打该热线电话, 有语

音系统介绍办理相关流程。

另据悉, ETC 新政策出台后, 企业在中信银行开户办理 ETC 业务的保证金, 也由最初的 5000 元/辆, 调整为营运车辆 2500 元/辆, 非营运车辆 1000 元/辆。

个人办理信用卡也有绿色通道: 条件为信用卡申请者即为行驶证上登记的所有人, 且不需要高透支额。市民可在申请时提出要求, 并提供车辆行驶证。对于车产价值 10 万元以上的申请者, 审批透支额不低于 2000 元人民币; 对于车产价值 10 万元以下的申请者, 审批透支额不低于 500 元人民币。

我市民可在万松东路中信银行办完银行手续后, 再到温州高速公路不停车服务处购买设备。(陈瑞建 林炜)



白天亮着路灯是怎么回事?

热心读者: 昨天早上, 我路过我市高速路口时, 发现路灯一直亮着, 这是怎么回事?

市供电局: 最近几天, 从早上 8 时 30 分开始, 有关工作人员都在检修高速附近的路灯。如果以后市民白天看见路灯亮着, 就表示在维修。(孙文静)

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。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。
11:30—12:30 民生直通车
残疾人朋友可以报名学开车了。刚刚通过体检报考理论学习的残疾人朋友, 在节目中讲述报名学车的经历。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30—11:00 乡土乡音
60 周岁以下老人可领取每月养老金, 采访农村养老保险办主任林芳了解详情。
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
20:54 有话直说
22:00 建筑有情天(17—19)
温州经济科教频道
19:03 剧场: 新红楼梦(47、48)
22:03 剧场: 魔剑生死棋(8、9)
01:05 皇太子的初恋(8、9)
温州都市生活频道
20:07 牌坊下的女人(31、32)
22:30 剧场: 永远的詹尼弗
温州公共频道
18:40 剧场: 尖刀(27、28)
22:50 剧场: 天下兄弟(31、32)
浙江卫视频道
19:33 剧场: 狙击生死线
21:21 我爱记歌词
浙江钱江都市频道
19:10 剧场: 尖刀(30—31)
22:35 温柔的背后(31、32)

浙江经济生活频道
18:35 杜拉拉升职记(25、26)
23:30 理财大赢家
浙江教育科技频道
18:58 剧场: 红楼梦(13、14)
23:11 枪声背后(3、4)
浙江影视娱乐频道
18:35 女孩冲冲冲(18、19)
23:20 美丽心愿
浙江—6 频道
16:59 生活一点通(首播)
20:10 相亲才会赢
浙江公共·新农村频道
18:35 剧场: 复婚(19—21)
22:25 缤纷影院
湖南电视台
13:30 我的爱情面包(19—22)
22:30 2010 快乐男声全国总决赛第三场
广东电视台
09:30 西游记(49—51)
13:08 风流少年唐伯虎(7—9)

20:06 孽缘(18—19)
中央一台
20:00 一路格桑花(9、10)
22:28 流星蝴蝶剑(23、24)
中央二台
18:15 环球财经连线
20:30 经济信息联播
21:55 今日观察
中央三台
16:37 红旗渠的儿女们(23、24)
19:30 欢乐今宵—2008 年“五一”特别节目
21:06 演艺竞技场
中央四台
19:15 连续剧: 大宋奇案(10)
20:00 走遍中国
22:00 深度国际
中央五台
19:30 2010 年新疆广汇—山东黄金篮球友谊赛
中央六台
15:10 译制片: 终极特工

19:35 故事片: 少林豪侠传
22:12 译制片: 蜘蛛侠
00:30 故事片: 龙闯中原
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(20—23)
19:30 茶馆(21—23)
22:05 紧紧抱着我(43—45)
02:40 大宋提刑官(14—17)
中央十台
19:57 百科探秘
20:30 走近科学
中央十一台
19:25 青春戏苑
22:35 三国演义(一)(17—19)
中央电视台—少儿频道
19:00 动画梦工场
20:00 恐龙宝贝之龙神勇士
21:00 动画大巴: 西游记
(节目以当日播出为准)

学海无涯

服务热线: 65917777

●2010 佳思秋季招生报名中(9 月 11 日开学)

小学	初中	高中
少儿班	初一加强	初升高加强
兴趣班	初一特训	初升高特训
高年级加强	初二加强	高二加强
高年级特训	初二特训	高二特训
高考特训班	中考特训班	
初、高中 10 人特训班	5 人合同班	
特收: 满分冲刺班		曹士环 亲授
特收: 成绩差的 进步慢的, 怕英语的		
电话: 65901582, 13706643451	地址: 华侨饭店西侧	

瑞教广备(2010)032 号

●琼林学校举办的温职院大专班、“双证制”高中班及免费成考复习班报名啦! 招生热线: 65068929, 地址: 万松西路锦湖大厦七楼 A1 (瑞教广备(2010)006 号)

●瑞安春华学校隆重推出《税收实务及税务筹划》实战班, 帮助财务人员解决增值税、企业所得税、其他税费等问题, 注册税务师手把手执教。19 年的专注使我们在财务教育培训卓越成效。来春华学习与梦想同飞! 详情请咨询: 65648333 66882211 地址: 瑞安市安阳新区开泰大厦 B 栋 1—2 楼(新葡萄园大酒店后面) (教民 3303817000063 号)

●会计电算化培训: 瑞安市盛明电脑培训中心是市财政局指定的会计电算化培训基地、指定会计电算化考点, 现在开始招生。地址: 青松路 66 号四、五楼 电话: 65654999, 13806809877 (劳社证字 30305022 号)

●PLC 触摸屏编程, 伺服电机培训招生: 电话: 86000206 嵇老师。

●山东大学成人专、本科招生: 专业: 临床医学、中医学、口腔医学、中药学、土木工程、电气工程、广告学、音乐学、舞蹈表演等百余专业。地址: 瑞安市篁筍桥小区 10 幢 6 号 电话: 83515000 13587499988 (温教广备 126 号)

●现代外语学校招生 现代翻译社口译笔译 28 种外文 幼儿 KK 班、小学剑桥班、中学生新概念班 外教口语班、剑桥 A—Level 班、成人口语班 外贸口语班、意西法德俄日韩出国口语班等 英语一对一特训法校长主讲免费讲座预约中! 瑞安大厦 9 层 A 室(65654477 13506658566) 另诚聘: 专兼职英语和其他外语老师和译员 瑞教广备(2010)014 号

●立信财会学校秋季招生: 本校是专门培养会计人才的学校, 办学十六年, 桃李遍瑞安。现招收: 1. 具有成人大专、中专合格文凭班; 2. 半年普及班; 3. 一年会计专科班; 4. 三个月会计模拟实习班; 尚有外贸会计班、初级会计电算化班。在帮助考取“会计证”前提下, 不同程度地掌握担任助理会计、主办会计的业务技术。早报收费优惠。(老城区和飞云以外学生, 放学回程车费补贴。) 详询: 82521418 网址: www.ralxcx.com 瑞教广备(2010)011 号

●山东大学 江南大学 远程教育 国家承认学历 教育部电子注册 高升专、专升本: 会计学、法学、行政管理、工商企业管理、工程管理、自动化、水利水电、园林、教育学、学前教育、药学、护理学、卫生管理等。地址: 安阳书城对面篁筍桥小区 10 幢 6 号, 电话: 65655065, 83515000, 13587477488 (温教广备 126 号)

声 明 机动车号牌浙 CMP307 的小货车所有权人已申请机动车状态锁定, 请车辆使用人见报后 30 日内到辖区车管所申请办理机动车转移登记手续, 逾期后果自负。 车主: 戴晓节 2010 年 7 月 23 日