

今天雨止转阴到多云
气温 25 至 31℃

今日生活指数
紫外线指数：
2 级, 辐射强度较弱

人体舒适度：
5 级, 感觉舒适
晨练指数：
4 级, 不太适宜晨练

相对湿度 :85%

(瑞安气象台 7 月 26 日 17 时发布)

海洋预报：
今日涨潮 :04:51 17:36
落潮 :10:08 22:50

夏季饮食 调养(七)

饮水应有道

■晨起一杯温开水
可以在晨起洗漱之前准备一杯白开水,洗漱完毕之后空腹小口慢慢喝下。水温以不烫口又不感到凉为宜(约 20 至 25℃),饮水量则以普通茶杯一杯,即约 200 至 300 毫升为宜。

■少量、多次、缓饮
平时要少量多次饮水,不要等到口渴了再喝水,那样体内已严重缺水。也不要暴饮,一次大量饮水会增加心脏负担。

■选择健康好水
世界卫生组织(WHO)提出的优质健康饮水的 6 条标准是:(1)水中不含细菌、氯、杂质、有机物、重金属等;(2)水中必须保有适当比例的原始矿物质及微量元素,且呈离子态存在,适合人体吸收;(3)PH 值呈弱碱性(7.2 至 8.0);(4)小分子团水,渗透力强,溶解性好;(5)负电位,能清除人体内多余的“自由基”;(6)含有适量的氧(5mg/L 左右)。

■选择健康水杯
时下流行的硬塑料水瓶虽然结实耐热、耐冷、无异味,但存在安全隐患,应尽量避免使用,改用更安全的玻璃瓶、钢制水瓶和陶瓷杯(最好选用本色杯,杯内没有彩釉)。

■换一种方式补水
除了喝白开水外,补充水分的方式很多。夏天瓜果特别丰富,如西瓜、黄瓜、西红柿等,既可以当菜,又可以补充水分和营养。

此外,可在家中常备一些具有药理功效的金银花茶、菊花茶等凉茶,对防止中暑和预防某些皮肤病更是大有裨益。还有就是“喝粥喝汤喝豆浆”,不仅是补水的好方法,而且还是最好、最简单的食养益寿之道。

■饮水量因人而异
很多人会觉得喝水少不好,喝水多就健康,其实也不绝对。因为人体摄入的水不仅来自饮用水,汤汁、水果、蔬菜里都含有水分,连米饭和面包等食物里都有一定的水分,只要总量够了就行。饮水量要根据爱不爱喝汤、爱不爱吃水果、运动多不多、出汗多不多等估算。

一般来说,200 毫升的水杯每天喝 6 杯左右,基本差不多。还有可以用尿量来客观评价饮水量。正常人一天的尿量为 1000 至 1500 毫升。若尿量过少,颜色深黄,则说明饮水不够。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

24 日 8 时至 26 日 8 时,市区降水量达 169.7 毫米

强降水结束天气转好 本周后期天气晴热气温逐步回升



这两天,我市出现了暴雨天气,很多地方都出现了积水。很多市民在问,是不是有台风?市气象台气象预报员说,这几天的强降水不是台风,而是由于受沿海东风波影响,全市普

降大到暴雨,局部大暴雨。

据了解,从 7 月 24 日 8 时至 26 日 8 时,我市累计面雨量达 179.1 毫米;市区降水量为 169.7 毫米;雨量最大为顺泰,累计降水量达 356.1 毫米;超过 200 毫米的有桂峰、永安、鹿木、梅屿等 10 个乡镇(监测站点)。

截至昨日,强降水过程减弱,暴雨天气也随即结束。本周前期,我市将以午后局部雷阵雨天气为主,后期天气晴热,降水结束,气温也将逐步回升。

据气象台消息,今天雨止转阴到多云,最低气温 23 至 25℃,最高气温 29 至 31℃;明天多云,午后到夜里局部有时有雷阵雨,最低气温 24 至 26℃,最高气温 31 至 33℃;后天多云,午后到夜里局部有时有雷阵雨,最低气温 25 至 27℃,最高气温 34 至 36℃。

近段时间,天气尚不稳定,炎炎夏日,时不时又有雷阵雨侵袭。在此提醒市民出行尤需注意安全。(陈绵绵 王红雷)



转让世博门票

转让者: 市民陈女士
我有两张世博门票,都是平日 3 次票,打算低价转让。我们一家三口 6 月份去看了世博,原本打算看 3 天,但是当时只看了一天,第二天家中来电有客人远道而来,我们便急忙赶回家。所以两张 3 次票各用了一天,还剩下两次。本来想抽空再去上海看世博,但因为一直很忙,抽不出时间。与其门票放着浪费,不如

上期回顾:转让三星手机,触摸屏,转让价 2200 元,尚未成交,有兴趣的读者可翻看昨日报纸。

将它转让给准备去上海看世博的朋友。这两张平日 3 次票每张面值 400 元,两张共 800 元。由于我们看了一天,大概还值 535 元。现在我打算以两张 280 到 300 元的价格转让,超级划算,不要错过哦!
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)

小贴士

Tel:6688 6688

明日市房管局副局长 周丰接听局长在线

明日上午 10 时至 11 时,市房管局副局长周丰做客《阳光行动·局长在线》。市民可以就我市房产办证、物业服务行业管理、廉租住房申请等有关政策和审批手续办理,工作人员办事态度等,发表意见和建议。

参与方式:
节目直播热线电话:

65834411、65834422;
短信平台:移动、联通、电信用户,编辑数字 129 加短信内容发送到 106277779;
网络参与:登录瑞安广电网、瑞安日报报网论坛(www.rarb.cn),点击《阳光行动·局长在线》专栏预约留言。(李心)

合同没到期被裁 可否要求补偿?

市民蔡先生:今年年初,我跟塘下一家企业签订了一年的劳动合同。前两天,老板说,因为企业效益不好,要裁减人员,他说要把我裁掉。但是我的合同还没到期,请问我可以要求企业对我做出经济补偿吗?

市劳动和社会保障局:可以,根据《劳动合同法》第 41、46 条规定,用人单位因效益不好裁减人员,应向劳动者支付经济补偿。根据该法第 47 条,劳动者工作不满 6 个月,应向劳动者支付半个月工资的经济补偿。你可以据此要求企业老板补偿你半个月的工资作为经济补偿。(李雅)

小贴士

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

特价酬宾	(单位:元)	
	特价	全价
温州-北京	780	1550
温州-成都	770	1530
温州-长沙		850
温州-上海	360	1140
温州-郑州	540	1210
温州-西安	950	1530
温州-广州	530	1050
温州-银川	790	1980
温州-南通	300	660
温州-深圳	580	960
温州-南京	390	710
温州-太原	653	1410
温州-重庆	710	1410
温州-天津	740	1480
温州-上海-沈阳	560	1650
温州-昆明	890	1790
温州-大连	1020	1360
温州-杭州	460	690
温州-上海-青岛	750	1090
温州-上海-济南	590	1000
温州-上海-桂林	670	
温州-天津	740	1480
温州-上海-呼和浩特	800	

往返特价参考:	单位(元)
温州-哈尔滨-温州	2210
温州-天津-温州	1480
温州-郑州-温州	1150
温州-重庆-温州	1550
温州-大连-温州	1360
温州-长沙-温州	940
温州-武汉-温州	720
温州-三亚-温州	1610

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

FM91.0 瑞安电台
10:00-11:00 910 服务台 7 月 21 日市民政局局长郑光德接听局长在线,《阳光行动·报道反馈》将对现场个案作出反馈。
11:30-12:30 民生直通车 上周六晚 18 时,我市户外三人行组织户外运动爱好者,开展高楼至市区徒步活动,宣传低碳环保生活方式。采访参与者,聊聊他们的经历与感受。
17:00-18:00 真真好听 轻松愉快的笑话脱口秀节目,下班路上有主持人的陪伴,把工作的疲惫和堵车的烦恼甩在脑后吧。
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 20:04 有话直说 22:00 活佛济公(6-8) 温州经济科教频道 19:02 剧场:宁为女人(4、5) 22:03 魔剑生死棋(15、16) 00:56 皇太子的初恋(15、16) 温州都市生活频道 20:07 聊斋(三)(4、5) 22:30 剧场:奇逢对手 温州公共频道 18:40 尖刀(21、22) 22:50 天下兄弟(25、26) 浙江卫视频道 19:33 钻石豪门 21:21 我爱记歌词 浙江钱江都市频道 19:10 剧场:尖刀(41) 23:00 温柔的背后(37)

浙江经济生活频道
18:35 泡沫之夏(1、2) 23:00 经视看地产 浙江教育科技频道 18:58 剧场:红楼梦(21、22) 23:11 枪声背后(11、12) 浙江影视娱乐频道 18:35 女孩冲冲冲(26、27) 21:35 杜拉拉升职记(34-36) 浙江-6 频道 19:34 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:惊天阴谋(1-3) 22:25 缤纷影院 湖南电视台 13:30 剧场 22:00 丝丝心动(3、4) 广东电视台 09:12 八仙全传之八仙过海 13:08 风流少年唐伯虎(21-23) 20:05 包青天Ⅲ(4-6)

中央一台
20:00 一路格桑花(17、18) 22:28 广府太极传奇(1、2) 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 16:00 乡村爱情(4-6) 18:30 快乐驿站 19:30 暑假七天乐大讲堂 中央四台 19:15 连续剧:大宋奇案(14) 20:00 走遍中国 20:30 海峡两岸 中央五台 18:35 武林大会 19:30 2010 年国际田联钻石联赛盖茨黑德站精选 中央六台 13:05 电影:保持通话 15:10 译制片:伞中情(法国)

16:55 故事片:少林寺弟子 19:35 王者之风—黄飞鸿之四 21:59 美国片:借刀杀人(字幕) 中央七台 19:30 军事报道 20:03 军事纪实 中央八台 12:36 红楼梦(2-5) 19:30 茶馆(33-35) 22:05 紧紧抱着我(55-57) 02:40 大宋提刑官(30-33) 中央十台 19:57 百科探秘 20:30 走近科学 中央十一台 19:23 戏苑百家 23:17 三国演义(二)(29-31) 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)
