

今天多云,午后到夜里
局部有雷阵雨
气温 25 至 35℃

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:
3级,较适宜晨练

相对湿度:80%
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 28 日 17 时发布)

海洋预报:
今日涨潮:05:58 18:31
落潮:11:10 23:44

养生堂

夏季睡眠保健(二)

■睡姿以右侧为最佳

不少人睡眠醒来,觉得头昏眼花,腰酸背痛,疲惫不堪。究其原因,主要是因为睡姿不当。

仰卧是最常见的睡卧姿势。采用这种睡姿,身体和下肢只能固定在伸直部位,不能达到全身休息的目的。腹腔内压力增高时,仰卧又容易使人产生胸闷、憋得慌的感觉。仰卧时还会不自觉地把手放在胸前,使心肺受压,容易做噩梦。

俯卧时,全身大部分重量压在肋骨和腹部,使胸部和横膈膜受压,影响呼吸,加重心脏负荷;还会增加腰椎弧度,导致脊椎后方的小关节受压。俯卧时,颈部向侧面扭转才能使头歪向一边,这样又很容易造成颈肌受损。

左侧卧时,双腿微曲,虽有利于身体放松,有助消除疲劳,但心脏位于胸腔内左右两肺之间而偏左,胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧,所以左侧卧时不仅使心脏受到挤压,而且胃肠受到压迫,胃排空减慢。

中医学认为,正确的睡觉姿势应该是向右侧卧,微曲双腿。这样,心脏处于高位,不受压迫;肝脏处于低位,供血较好,有利新陈代谢;胃内食物借重力作用,朝十二指肠推进,可促进消化吸收。同时,全身处于放松状态,心跳减慢,大脑、心、肺、胃肠、肌肉、骨骼得到充分的休息和氧气供给。

■舒适环境有助睡眠

要在夏季睡个好觉,营造舒适凉爽的家居环境也很重要。夏日除了选择使用亚麻凉席、草席、竹席外,还可以把卧室里暖色调的窗帘、床单、沙发套等换成淡雅的冷色调,从而布置出一个清爽、宁静的居室空间。夏季为了通风凉快,很多人会放弃使用窗帘,这样室外的光线就可会长驱直入,影响睡眠,所以夏季还是应该用厚的窗帘或百叶窗来隔绝室外的光线。如果噪音过大,可以戴耳塞睡觉,因为噪音会干扰睡眠质量,影响睡眠深度。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

一天内,塘下 3 辆本田轿车被盗

警方提醒车主加强防范 严禁乱停放,安装防盗装置

7 月 19 日,陈女士将一辆白色本田轿车停放在塘下镇赵宅村广场中路,第二天上午 8 时发现被盗,价值 10 万元;同日,陈先生的灰色奥德赛轿车也被盗,价值 10 万余元;同日受害的还有塘下人黄先生,他停放在邵宅村临河花园楼下的一辆白色本田奥德赛轿车被盗,价值 10 万余元。

被盗车辆的 3 名车主反映,他们的车辆均开启防盗报警器,但车辆被盗时,未听到报警器发出的警报。

警方调查发现,歹徒作案时间选择在下半夜,以凌晨零时至 6 时之间居多。作案地点

主要选择在僻静公路、居民小区门口及防盗措施差的厂矿企业门口。作案时,犯罪团伙自备交通工具,利用专用解码器开锁后驾车逃离现场。

警方提醒车主,应采取多种措施防范车辆被盗。

提高防盗意识。车主应养成离车时熄火锁车,取下钥匙,关好车窗、天窗等习惯;去公共场所时,最好不要把车交由他人代为停车,那样很容易让盗贼趁机偷配车钥匙;不要把钥匙和遥控器放在一起,也不要把备用钥匙留在车内;汽车尽量不外借或外租,减少汽车钥匙被偷配的机会。

停车时选择有专人看管的停车场所,严禁乱停乱放。在公共场所停车,应自觉把车存放在有人看护的停车场;选择停车位时,避免将车停在人迹稀少或灯光昏暗的地方,最好把车头朝向马路方向;夜间应停放在路灯或室内灯光可以照射到的地方。

切记要安装汽车防盗装置。汽车防盗装置包括各种防盗锁和防盗器,防盗锁类有方向盘锁、离合器锁、刹车踏板锁、车轮锁等;防盗器是汽车的保护神,将防盗器与汽车电路配接在一起,可以防止车辆被盗。

(孙文静 池矛维)

小贴士

Rui an Tel:6688 6688

创建省级示范文明城市

多处外墙整修、围墙粉刷

近段时间,我市开展市政公共设施建设,整修多处外墙,重新粉刷围墙。施工期间,请市民予以配合和监督。

围墙粉刷
集云实验学校前围墙,工程长度 180 米,工程面积 414 平方米,8 月 16 日前完成;

兴隆南路围墙,工程长度 384 米,工程面积 883.2 平方米,8 月 16 日前完成;

位于万松东路的加油站对面围墙,工程长度 254 米,工程面积 584.2 平方米,8 月 16 日前完成;

望湖家园对面围墙,工程长度 96 米,工程面积 220.8 平方米,8 月 16 日前完成;

拱瑞山路围墙(风荷泵站围墙有倾斜),工程长度 228 米,工程面积 524.4 平方米,9 月 5 日前完成;

拱瑞山路与瑞光大道围墙,工程长度 220 米,工程面积 506 平方米,9 月 5 日前完成;

安阳路西侧围墙,工程长度 353.3 米,工程面积 812.59 平方米,9 月 5 日前完成;

安阳路东侧围墙,工程长度 325 米,工程面积 747.5 平方米,9 月 5 日前完成。

粉刷、整修围墙
大润发超市后至桥边围墙,工程长度 228 米,工程面积 524.4 平方米,8 月 16 日前完成;

仲容路围墙,工程长度 972.9 米,工程面积 2237.67 平方米,8 月 16 日前完成;

安康路围墙,工程长度 163 米,工程面积 374.9 平方米,8 月 16 日前完成;

拱瑞山路烟墩山下围墙,工程长度 150 米,工程面积 345 平方米,9 月 5 日前完成;

陈虬路北侧围墙,工程长度 693 米,工程面积 1593.9 平方米,9 月 5 日前完成;

陈虬路南侧围墙,工程长度 877 米,工程面积 2017.1 平方米,9 月 5 日前完成;

市公安局前围墙,工程长度 548 米,工程面积 1260.4 平方米,9 月 5 日前完成。

粉刷、新建围墙
紫金花苑至隆山东路段围墙,工程长度 297 米,工程面积 683.1 平方米,8 月 16 日前完成。

上述工程项目责任单位均为新区管委会。(李雅)



交警提醒

Tel:6688 6688

万松东路各路口 修理盲道

因市区万松东路各路口盲道放坡及人行道修理施工需要,7 月 26 日起,将挖掘部分路面,预计工期 20 天左右。希行经该路段的车辆减速慢行,确保安全。

(彭国胜 陈瑞建)

塘下肇平垟 下村文明路 道路破损施工

因道路破损严重,7 月 28 日起,塘下镇肇平垟下村文明路施工,施工期间占据该路段半幅路面,预计工期 7 天。请途经该路段的车辆绕道行驶,以免引起交通堵塞。

(陈荣林 陈瑞建)

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)	
	特价	全价
温州—北京	780	1550
温州—成都	770	1530
温州—长沙	600	850
温州—上海	380	1140
温州—郑州	540	1210
温州—西安	920	1530
温州—广州	640	1050
温州—银川	890	1980
温州—南通	330	660
温州—深圳	580	960
温州—南京	230	710
温州—太原	630	1410
温州—重庆	710	1410
温州—大连	1020	1360
温州—杭州	460	690
温州—天津	740	1480

往返特价参考:	单位(元)
温州—哈尔滨—温州	2410
温州—天津—温州	1480
温州—郑州—温州	1080
温州—重庆—温州	1560
温州—武汉—温州	1040
温州—三亚—温州	1770
温州—广州—温州	1260
温州—贵阳—温州	1860

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
11:30—12:30 民生直通车
7 月 1 日起,日本放宽了中国公民旅游签证最低收入要求,我市掀起日本游热潮。采访市公安局出入境管理大队工作人员,了解出境游情况。
13:00—14:00 缤纷点歌
点上最想听的歌曲,送上最温暖的祝福,主持人和你一起制造午后温馨时光。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30—11:00 乡土乡音
天气阴晴不定,影响早稻收割,今年种粮农户亏损大。采访飞云种粮大户项宝荣。
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 活佛济公(12—14)
温州经济科教频道
19:02 剧场:宁为女人(8、9)
22:03 魔剑生死棋(19、20)
01:05 皇太子的初恋(19、20)
温州都市生活频道
20:07 聊斋(三)(8、9)
22:30 剧场:河东狮吼
温州公共频道
18:40 尖刀(25、26)
22:50 天下兄弟(29、30)
浙江卫视频道
19:36 钻石豪门
21:21 相亲才会赢
浙江钱江都市频道
19:10 剧场:谍变 1939(6—8)
22:35 剧场:锁清秋(4、5)

浙江经济生活频道
18:35 泡沫之夏(5、6)
22:30 新闻深呼吸
浙江教育科技频道
18:58 剧场:红楼梦(25、26)
23:11 枪声背后(15、16)
浙江影视娱乐频道
18:35 女孩冲冲冲(30、31)
21:35 杜拉拉升职记(40—42)
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:惊天阴谋(7—9)
22:25 缤纷影院
湖南电视台
15:30 剧场
22:00 丝丝心动(7、8)
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(27、28)
20:05 包青天Ⅲ(10—12)

中央一台
20:00 剧场:江姐(1、2)
22:28 广府太极传奇(5、6)
中央二台
18:15 环球财经连线
21:20 经济半小时
22:30 市场分析室
中央三台
16:00 乡村爱情(10—12)
18:30 快乐驿站
19:30 2010 暑假七天乐大讲堂
中央四台
19:15 连续剧:大宋奇案(16)
20:00 走遍中国
20:30 海峡两岸
中央五台
18:35 足球之夜
22:19 2009 年世界斯诺克英国锦标赛精选
中央六台
13:00 故事片:麻辣母女
16:30 故事片:神话

19:35 故事片:辣嫂
21:54 故事片:泰山屠龙
23:51 故事片:边陲威龙
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(10—13)
19:30 茶馆(39)
22:05 紧紧抱着我(61—63)
02:40 大宋提刑官(38—41)
中央十台
19:57 百科探秘
20:30 走近科学
中央十一台
19:23 绍剧:真假悟空
23:43 三国演义(二)(34、35)
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)