

今天多云到阴有阵雨或雷雨,局部大雨  
气温 25 至 31°C

今日生活指数  
紫外线指数:  
2级,辐射强度较弱

人体舒适度:  
6级,感觉微热

晨练指数:  
4级,不太适宜晨练

相对湿度:85%

(瑞安气象台9月1日17时发布)

R 养生堂  
Rui an 我的健康我做主

秋季饮食  
调养(四)

秋季煲汤贵在“清润”

夏天喝的是消暑解热的汤水,秋天又应该喝什么?

秋天的主气是“燥”,燥邪侵犯人体就会出现一系列干燥的症状,如皮肤干燥皴裂、毛发不荣、口干、鼻干、咽干、舌干少津、少汗,干咳无痰或少痰,甚或咽喉肿痛、痰中带血、大便秘结等。要减轻或防止秋燥的发生,我们应该适当多补充一些水分,多喝一些汤水。这些汤水应该是“清润”的。

清润的汤水可以滋润我们的肌肤和内脏,减轻燥邪对肌体的伤害。下面介绍几款适合秋天的靓汤:

◆罗汉果白菜干汤

每次选用罗汉果 1/3 至 1/2 个,白菜干 50 克,瘦猪肉 100 克。用清水将罗汉果、白菜干洗净,瘦猪肉洗净切粗件,三物同放进汤煲内,先用武火后用文火煲汤,使菜干变软烂即可。本汤能养阴清肺、润燥化痰。

◆沙参玉竹煲老鸭汤

本汤选用沙参 50 克,玉竹 30 克,老鸭(大者半只,小者一只)。先将老鸭去毛及内脏洗净,切粗件;沙参、玉竹洗净。用中火至文火煲煮一个半小时,调味即可。本汤能滋阴润肺,养胃生津。

◆冰糖炖木瓜

选熟木瓜(小者一个,大者半个),去皮去核切件,放入炖盅内,加进适量冰糖,隔水炖 1 小时。本品有养阴清润养颜之功效。(芳溪)

本栏目特邀主持  
戴福仁  
瑞医营养科主任

夏暑未消 秋燥又起

拉肚子、烂嘴角、关节痛……

医生:注意饮食、保持心情平静

“最近我没吃什么不好的东西,怎么动不动就拉肚子?”这几天,家住市区瑞祥大道的李女士经常感觉肠胃不适,偏偏又找不出什么原因。“每年这个时候,我的嘴角就会非常‘准时’地溃烂,这都快成我的‘优良传统’了。”每年初秋,吴小姐都会被“烂嘴角”困扰。

“这些都是秋燥的表现。”市人民医院中医科主任潘光强告诉记者,立秋之后,随着天气逐渐转凉,空气湿度下降,水汽减少,蒸发速度加快,干燥度增大,“燥邪”乘机而入,易伤肺、伤阴、伤津。潘光强说,这种天气首

先殃及的是脾胃,因为脾胃对湿度最敏感,这时就容易出现腹泻等肠胃不适的毛病。在人体上表现为上燥下湿,导致烂嘴角、喉干舌燥、干咳、肠胃不适、关节湿痛等。

“现在是一年中最难调养的时节,既要祛湿又要润燥。”潘光强提醒,这段时间在饮食上不要过凉过燥,适当多吃些温食,少食寒凉之物,特别是肠胃不太好的人,还有老人、小孩要切忌贪凉,冰箱里存放的东西得加热后再吃,绿豆汤等凉性食物要少吃。在坚持平衡膳食的前提下,适当向养阴、生津、性味甘润的

食品倾斜。具体说来,一是清热祛燥的粗粮杂豆类,如麦片、黄小米、玉米、白芸豆等;二是应季的蔬果类,如萝卜、绿叶蔬菜、芋头、南瓜、黄瓜、梨、柿子、葡萄、柑橘、大枣、荸荠等;三是滋阴润燥的荤食类,如鸭肉、河鱼、河虾等。

其次,要保持心情平静,适当抑制肝火。再则,起居室内要注意通风,又要保持清爽干燥。早晚天凉,要增加“薄衣”御寒,晚上睡眠注意盖住小腹;睡眠宜“早睡早起,与鸡俱兴”。此外,要多运动,提高机体抵御燥侵袭的能力。(李雅)



交警提醒

Tel:6688 6688

交警飞云中队:  
车辆右转弯时  
请减速慢行

8月26日至9月1日,交警飞云中队辖区共接警149起,交通事故致人受伤16起,其中机动车与机动车发生碰撞8起,机动车与非机动车发生碰撞4起,机动车与行人发生碰撞2起,其他2起。事故发生地点主要集中在56省道、桥仙线及飞云镇等镇区道路上。

案例回放:8月26日,潘某驾驶大型普通客车驶往飞云高速口,途经56省道飞云镇吴桥路口地段右转弯时,车身右前侧与在非非机动车道内行驶由程

某驾驶的电动车发生碰撞,造成程某受伤及两车不同程度受损。最近类似事故频发,如8月16日,方某驾车途经飞云镇阁巷路口,右转弯时车身后侧刮擦行人曾某,造成曾某受伤。

交警提醒:车辆倒车镜存在视角盲区,车速过快,驾驶员往往无法准确判断车辆右侧的道路情况,给右转弯通行的车辆造成不安全因素。因此驾驶员驾车途经路口地段,应当减速慢行,确保右侧道路安全的情况下通行。(李雅 赵变变)



人口普查  
如何开展?

市民李先生:听说今年要开始人口普查了,请问,人口普查是工作人员上门普查还是自己去社区里登记?

市统计局:2010年人口普查登记的方法是,采用普查员入户查点询问、当场填报的方式进行。如果个人因为职业原因早出晚归或者不在家,可以与社区提早预约时间,或者主动去社区内登记。(李雅)

R 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

特价酬宾 (单位:元)

目的地	特价
温州-北京	930
温州-成都	770
温州-长沙	430
温州-上海	490
温州-郑州	730
温州-西安	770
温州-广州	630
温州-银川	890
温州-昆明-丽江	730
温州-深圳	580
温州-青岛	550
温州-广州-三亚	740
温州-南京	390
温州-上海-太原	730
温州-重庆	710
温州-上海-济南	750
温州-武汉	480
温州-天津	740
温州-上海-沈阳	750
温州-昆明	720

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。

关于瑞祥大道与瑞光大道路口东首  
辅助车道实施交通限制的通告

因高架桥LED轮廓灯供电电缆埋地工程需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,决定自2010年9月7日起至2010年9月11日止,对瑞祥大道与瑞光大道路口东首辅助车道(万隆花园门口至耀光路路口)段实施交通限制,禁止机动车辆通行。请机动车驾驶人按交通标志指示行驶,并服从交通管理人员指挥。

瑞安市新区建设管理委员会 瑞安市公安局交通警察大队  
2010年9月2日

声明

机动车号牌浙CS2476的普通二轮摩托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:张晓伟  
2010年9月2日

招聘教学管理人员

因瑞安日报有限公司开展培训服务业的需要,特招聘教学管理工作人员一名。  
要求:1、师范类大专以上学历,中文相关专业;2、有教师资格证,普通话二甲以上;3、年龄34周岁以下,男女不限,区域不限(不包食宿)。

报名联系电话:13958843315 联系人:林先生

瑞安市供电局9月3日(星期五)停电公告

线路名称	停电区域
林南170线	南丹村、林北村、林中村、林南村、西湖村、凯勋、瑞工、林坪铸造厂
前埠527线	前埠村、南埠村、正和电线、方兴鞋业、企福塑料、正达鞋业、华宇铝压铸、瑞福印花、龙一玻璃、上村施工变、景发鞋业、春达鞋业、华伦伯特、瑞欣纱线、松宝鞋业、仙桥鞋业、富士鞋业、皇家鞋业、朝日箱包、争流鞋业、化兴电线、方邦机械、森源鞋业、云江五金、丰富不锈钢
临河254线	邵宅塘梅路
疗前181线、中龙180线	大池头工业区、林北村、中龙村、通力、龙凤铸造、东湖村、外甲村、直洛村、大桥村、疗前村、圣华金属、林南村



浓浓教师节 金秋有礼  
同悦舒适版巨惠5000元  
和悦导航版巨惠2000元



热烈祝贺江淮同悦入围首批国家节能产品惠民工程车型



现在购车即刻尊享

¥3000  
节能补贴



2009 中国汽车报“年度消费者信赖”、年度精品畅销车型  
2009 中国汽车报“中国年度汽车品牌”、最佳设计奖  
荣获J.D. Power  
2009 年度中国最佳售后服务奖  
荣获“中国年度最佳售后服务奖”第一名

乘用车全系 瑞风 瑞鹰 宾悦 和悦 同悦 悦悦

瑞安市南洋汽车销售服务有限公司  
4S店地址:瑞安市罗凤北工业园区104国道边  
销售热线:25898555