

今天多云
局部阴有阵雨或雷雨
气温 26 至 33℃

今日生活指数
紫外线指数：
3 级,辐射强度中等

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%
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 9 月 2 日 17 时发布)

R

养生堂

Rui an

我的健康我做主

秋季饮食调养(五)

白露、秋分节气常人的饮食养生

白露、秋分是真正意义上的秋天节气,早晚温度下降很快,正午依旧很热。身体虽少了暑湿的粘腻,但会出现周身乏力,故适时调解饮食,显得尤为重要。白露、秋分两个节气饮食宜选用味酸、平、性温的食品。

主食宜选用玉米、大米、甘薯、荞麦,有条件者可选用山药茯苓包子。

◆大米、玉米是本节气主食,兼配荞麦、甘薯,若能佐以山药茯苓包子则更佳,荞麦又称乌麦、花荞,味甘,性凉入脾、胃、大肠经。《本草求真》:“荞麦,……能降气宽肠,消积去秽,凡白带,白浊,泻痢……是其所宜。”

◆甘薯又称红薯、白薯,味甘,性平入脾、肾经。现代研究表明,甘薯可提供人体大量黏液物质,能保护人体呼吸道、消化道和骨关节的黏膜组织,并起到润滑、消炎作用,同时可保护血管壁的弹性,减少和消除血中胆固醇的含量。

◆山药茯苓包子,取山药 100 克,茯苓 100 克研粉放入盆中,加清水调成糊状,上笼蒸半小时后取出,再加入白糖、猪油、红绿丝、桂花调制成馅心。和面粉作包子蒸熟后香味入胃,具有补脾固肾的功效,适于食少便溏、尿频、遗尿等症,又为糖尿病病人的首选佳品。

蔬菜宜选用水芹、白木耳、鸽肉等。

◆水芹又称芹菜,为家常菜,味甘性凉入肺、胃经。芹菜食嫩茎,做菜肴,味香美,久食能消火。本品含铁量较高,为缺铁性贫血的食补佳品。芹菜叶中含胡萝卜素和维生素 C,可作馅心、拌菜食用,但大便溏薄者不宜多食。

◆白木耳又称银耳、雪耳,味甘、淡,性平入肺、胃、肾经,是滋阴润肺的佳品,高血压、血管硬化、便秘、月经过多者应经常食用。可作拌菜,或做银耳冰糖粥食用。取干银耳 6 克,糯米 100 克,加水煮粥,待粥成后加入冰糖,温食。

◆鸽子肉,味咸性平入肝、肾经。鸽子肉补益作用以白鸽肉最佳,对老年体弱、消渴尤为有益。食用方法:取白鸽子一只,枸杞 24 克,黄精 30 克,共炖或蒸煮食用。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

今日

广播电视节目预告

9月20日零时开始

市区严管区不准办丧事

记者从有关部门获悉,自 9 月 20 日零时开始,市区丧事严管区内丧事活动集中到市殡仪馆办理,在市殡仪馆完成守灵、悼念、告别等丧事活动。市区居民遇死亡的,其遗体须在 24 小时内送至殡仪馆(市殡仪馆安排专人专车负责接送遗体,接送遗体时间为每天 9 时至 18 时,丧户陪同车辆不得超过 2 辆)。其中,遇交通事故、刑事案件等特殊情况死亡的居民,其遗体可在 24 小时内任何时间接送至市殡仪馆,经相关部门处理完毕并由家属确认后,可

按市区丧事严管区内正常死亡居民有关规定开展丧事活动。丧事活动需在 3 天内办理完毕;超过 3 天的,须经市殡仪馆同意;遇特殊情况超过 7 天,须经市殡仪馆管理部门批准。

市区丧事严管区的丧事集中办理范围:东至莘阳大道,西至甬台温高速公路,北至瑞枫大道,南至陈虬路、拱瑞山路。安阳街道为华瑞、进源、之江、风荷、兴隆、瑞阳、祥云等 7 个社区和十八家、塘根、三圣门、周湖、筑篁桥、白岩桥、岭下、杨家桥等 8 个行政村;玉海街道

为硐桥、虹南、东门、滨江、南门、殿巷、沿江、云江、浦后、西门河头、县前、沙堤、凤山、东丰、望江、后垵等 16 个社区和东勇、后垵村;锦湖街道为花园、沙河社区和西门、城北、周岙、牛伏岭、联星、第一桥、外厂、三星、二号、天河、五星、龙星、西岙、同心、信心、胜利、瓦窑等 17 个行政村;莘城镇为红光、周家桥村的一部分(瑞祥大道以南,莘阳大道以西)。上述范围内的死亡人员,其丧事必须集中到市殡仪馆办理。

(陈绵绵)

本周后期降水多天气凉



通常台风过后天气会猛烈起来,不过记者昨从市气象台获悉,未来几天的天气由于受东风系统影响,降水过程比较多,所以气温上升不明显,天气都将比较凉爽。

据气象台消息,今天

多云到阴有阵雨或雷雨,局部雨量较大,最低气温 24 至 26℃,最高气温 32 至 34℃;明天多云到阴有阵雨或雷雨,局部雨量较大,最低气温 24 至 26℃,最高气温 32 至 34℃;后天多云到阴有阵雨或雷雨,最低气温 25 至 27℃,最高气温 32 至 34℃;周一多云到阴有阵雨或雷雨,最低气温 25 至 27℃,最高气温 33 至 35℃。

(陈绵绵 袁慧珍)

围棋——开启智慧大门的金钥匙

自古中国文人雅士酷爱琴、棋、书、画,“棋”指的就是围棋。围棋规则简单但变化无穷,并蕴含兵法、策略、治国与天象的内涵,是一项源远流长的国粹。多年的实践证明,学习围棋的孩子在学校的学习表现都有显著进步,在数学学科方面尤为突出。

因为学围棋有助于大脑智力开发,可以说学围棋的孩子更聪明、更有智慧。那么,几岁的儿童最适合开始学围棋呢?一般来说,学习围棋的开始适龄期是 4—5 岁,因为科学家研究表明,4 岁是儿童智力发育的一个重要时期,只要宝宝能区分棋子的黑和白,认识一些简单文字就可以学习了。

给家长的话:

学围棋是一种在游戏趣味中带来的自然学习,它包括知、情、意三个部分的锻炼,在这种周密与严谨的学习中,本身就乐趣无穷。

儿童教育切勿以成绩的胜负过度苛责儿童。而是,必须看到他们“游于艺”的欣然成长。

胜负是一时的,人生的学习之旅则永无止境,给孩童一个快乐、充实的童年则更为重要。永无止境的好奇心、深度强烈的兴趣以及追寻过程的兴奋、充实感,这就是蕴育天才的摇篮!上天送给孩子们围棋这样的礼物,让他们可以从学围棋出发,展开激发脑力的学习。我们亦希望以此为奠基石,燃放出孩童最内在的创造力以及永无止息的智慧学习动能。

据了解, 聂卫平围棋教室瑞安培训基地即日起开始招生! 教学时间为每周两次, 具体时间安排可咨询各教学点。在培训基地开业期间, 开展培训费 9 折优惠活动, 并且每个教学点前 12 名报名者送大礼包一个(价值 100 元, 发放地址: 清莲小区报刊亭<安阳路和马鞍山路交叉口>, 凭招生点交费收据领取)。

在孩子学习围棋一个月之内如果没兴趣或觉得不满意, 可无条件全额退回学费。

咨询热线: 13506659511 660181(市府网)

毛老师

聂卫平围棋教室瑞安教学点:(请小朋友就近入学)

安阳教学点 1:清莲小区 13—3—306 室

13567754052 霍老师

安阳教学点 2:瑞嘉庭院 2 幢 1 楼(瑞安市华夏艺校)

13967715055 缪老师

外滩教学点:佳鸿芝园 7—301 室

15157792463 梁老师

莘塍教学点:莘塍新兴小区二期 A 幢(莘塍昂立外语学校)

65122288 潘老师

老城区教学点:市青少年活动中心(不参加打折及礼包优惠活动)

65800279

瑞安电视台
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 天道(3—5)
温州经济科教频道
19:03 剧场:杜拉拉升职记(3、4)
22:03 铁齿铜牙纪晓岚(38、39)
01:05 明朗少女成功记(6、7)
温州都市生活频道
20:07 温柔的背叛(12、13)
22:30 剧场:黑城劫难
温州公共频道
18:40 书剑恩仇录(6、7)
22:50 剧场:热爱(11、12)
浙江卫视频道
19:33 大丫髻
21:21 我爱记歌词
浙江钱江都市频道
19:10 隐形将军(23—25)

22:35 风雨雕花楼(21、22)
浙江经济生活频道
18:35 大内低手(7、8)
23:30 理财大赢家
浙江教育科技频道
18:58 我的三个母亲(17、18)
23:11 惊天阴谋(4、5)
浙江影视娱乐频道
18:35 三国(64、65)
21:35 剧场:铁梨花(20—22)
浙江—6 频道
16:59 生活一点通
20:10 相亲才会赢
浙江公共·新农村频道
18:12 剧场:红楼梦(4、5)
22:55 书剑恩仇录(29、30)
湖南电视台
13:30 剧场
22:30 快男总决赛
广东电视台
08:08 侠客行(8—11)
13:08 红楼梦(20—23)

20:05 真情错爱(6、7)
中央一台
20:00 永不消逝的电波(7、8)
22:28 山间铃响马帮来(8、9)
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
16:00 小兵张嘎(9—11)
19:00 向幸福出发
21:00 我要上春晚
中央四台
19:15 大女当嫁(20)
20:00 走遍中国
22:45 快乐汉语
中央五台
14:55 2010 年世界女排大奖赛总决赛中国队精选
22:05 2010 年世界男篮锦标赛
中央六台
12:40 故事片:父子

14:55 故事片:三个爸爸一个妈
19:35 故事片:太行山上
21:45 爱电影
中央七台
19:30 军事报道
20:03 军事纪实
中央八台
12:36 魅力 100 分
19:30 经纬天地(47—49)
22:05 急救生活(5、6)
02:40 大人物(25—28)
中央十台
19:57 百科探秘
20:30 走近科学
中央十一台
10:47 大宋提刑官(29、30)
19:20 青春戏苑
22:23 康熙王朝(7—9)
中央电视台—少儿频道
19:00 孔子
20:00 宋代足球小将
(节目以当日播出为准)

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)

	特价
温州—北京	780
温州—成都	770
温州—长沙	430
温州—上海	400
温州—郑州	730
温州—西安	770
温州—广州	530
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	400
温州—天津	740
温州—上海—沈阳	750
温州—昆明	540
温州—海口	890
温州贵阳	1000
温州—上海—桂林	730
温州—上海—南宁	730
温州—北京—哈尔滨	1200
温州—北京—乌鲁木齐	1400

往返特价参考 (单位:元)

温州—广州—温州	1260
温州—南宁—温州	2220
温州—青岛—温州	1090
温州—天津—温州	1340
温州—郑州—温州	1580
温州—昆明—温州	1260