

今天多云到阴
有阵雨或雷雨
气温 27 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:
6 级,感觉微热
晨练指数:
3 级,较适宜晨练

相对湿度:70%

(瑞安气象台 9 月 7 日 17 时发布)

海洋预报:
今日涨潮:03:57 16:36
落潮:09:03 21:34

养生堂
Rui an 我的健康我做主

秋季饮食 调养(八)

秋季润燥养肺 吃点“五仁”

我国传统的“五仁”包括杏仁、核桃仁、花生仁、芝麻仁和松子仁等,均具有滋养肝肾、润燥滑肠的功能。“五仁”也泛指各种坚果。

核桃仁:核桃在中国被称为“长寿果”,它被认为是最适合脑力劳动者食用的坚果。食用时要注意,不要将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉,这样会损失一部分营养。核桃含磷脂较高,可维护脑细胞正常代谢,防止脑细胞衰退,提高大脑的生理功能,具有促进脑循环、增强记忆力的作用,能够缓解用脑过度。核桃有“润肌肤、乌须发”的作用,核桃中含有的多种维生素可以提高皮肤的生理活性,能让皮肤更加细嫩,面色更加润泽。中医认为,核桃性味甘温,补肾固精,温肺平喘,润肠护肤。

花生仁:历来有“长生果”的美称,花生仁中含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素 A、维生素 B、维生素 E 以及钙、磷、铁等元素。中医认为,能补脾益气、润肺化痰、催乳、滑肠、止血。

芝麻仁:芝麻中的亚油酸有调节胆固醇的作用;芝麻中含有丰富的维生素 E,能防止过氧化脂质对皮肤的危害,抵消或中和细胞内有害物质游离基的积聚,可使皮肤白皙润泽,并能防止各种皮肤炎症;中医认为,能补肺助脾,润肠通便,益肌肤。

松子仁:具有很高的营养和药用价值,它含有人体必需的多种营养。经常适量吃松子仁,可防止胆固醇过高而引起心血管疾病。松子仁中所含的磷脂对脑和神经系统也有裨益。中医认为,具有补肾益气、养血润肠、滑肠通便、润肺止咳等作用。

甜杏仁:杏仁除了含有丰富的不饱和脂肪酸外,还含有较高的维生素 C 和维生素 E,这使得杏仁的美容作用凸显出来了。当然,杏仁中钙、磷、铁等人体不可缺少的微量元素含量,也同样不逊色。这些营养素的共同作用,还让杏仁能够有效降低心脏病的发病危险。中医认为,杏仁有滋润肺燥,止咳平喘,润肠通便的功效。

坚果虽有很多好处,但不可多吃,以避免摄入大量油脂。此外,需要特别注意的是,苦杏仁含苦杏仁甙,有毒,不可生食。还有,秋季润燥要因人、因症、因时、因地而给予不同的膳食。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

假冒消防员行骗花样多 市民谨防 4 类消防骗局

不久前,市区瑞湖路某足浴店负责人林先生接到一个电话,对方自称是“温州消防支队支队长”,称林先生的足浴店需要参加“消防知识培训”,要求林先生将 4000 元培训资料费汇到某账号上。心存疑惑的林先生向市消防大队咨询,却被告知消防部门根本没有成立这样的培训机构。

诈骗花样多

近期,我市不少企事业单位接到类似电话,对方以行政处罚、购买消防书籍、推销消防产品等为由,实施诈骗。市消防大队提醒市民,消防部门不会推销消防书籍,也不经营消防器材,市民谨防上当受骗。

除了打电话诈骗之外,还有不少单位遭遇了上门诈骗。9 月 2 日下午,市长途客运中心

来了一伙人,自称消防大队工作人员,对车站内消防情况进行检查,并叫人粘贴安全疏散指示标志、消防器材指示标志等。

车站负责人见这些“消防工作人员”没穿制服,而且粘贴的标志大多已经损坏,张贴点乱七八糟,就起了疑心。当“消防工作人员”催要付款时,车站负责人以标志未粘贴完毕为由,拒绝付款。“消防工作人员”见车站不肯付款,遂悻悻离去。

据市消防大队工作人员介绍,这是典型的以“消防”名义上门的诈骗案件,虽然目前这类案件数量不多,但市民如果疏忽大意,很可能掉进骗子的陷阱。

提防“消防诈骗”

记者从市消防大队获悉,



上期回顾:转让 9 张世博会门票,都是普通平日票,已被读者购走。

转让上网本

转让者:市民李先生

这台上网本品牌型号为宏碁 Acer Aspire AO751H,是去年 7 月 24 日在市数码广场购买的,九成新。3 年质保,现在还在保修期内。

这台上网本是黑色的,外观非常漂亮,轻薄又时尚。硬盘容量 160G,屏幕为 11.6 英寸,网络摄像头像素为 30 万,续航时间约 4 小时,支持五合一读卡器,支持内置麦克风等。这款上网本携带方便,适合浏览网页、处理文档和观看视频。

这台上网本当时的购价为 3350 元,比一般的上网本价格稍高,但物有所值,现在这款上网本在淘宝网上的价格仍需 3000 元左右。因为平时用得少,现在我打算以 2200 元的价格转让,包括鼠标、内胆包及一切标配物品。

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)



期待您的参与

如果您有什么东西想转让,如果您有什么东西要求购,请联系我们。您可以拨打本报热线 65916666,登陆报网论坛(bbs.rarb.cn)跳蚤市场版块,或者加 QQ240104426,也可发邮件至 rarbbj@126.com(请注明“跳蚤市场”),向我们提供您要转让物品的照片和说明,并留下联系方式。快加入进来吧!

小贴士
Rui an Tel:6688 6688

市周末剧场

九月份演出安排

时间:9 月 11 日晚 7 时
地点:市人民剧院
博爱艺术团 庆典综艺晚会

时间:9 月 18 日晚 7 时
地点:市人民剧院
永嘉昆剧团 赴香港演出优秀剧目

时间:9 月 25 日晚 7 时
地点:市人民剧院
市越剧戏迷协会 越剧、舞蹈等

交警提醒
Tel:6688 6688

瑞祥大道与瑞光大道 交叉路口施工

9 月 1 日起,市区瑞祥大道与瑞光大道交叉路口地段,因埋设电缆,需挖掘路面施工,工期预计 15 天。请过往车辆减速慢行或改道通行。(彭国胜)

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	
温州-北京	780
温州-成都	770
温州-长沙	430
温州-上海	400
温州-郑州	670
温州-西安	920
温州-广州	530
温州-银川	890
温州-昆明-丽江	730
温州-深圳	620
温州-青岛	650
温州-广州-三亚	740
温州-南京	420
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
温州-海口	740
温州-贵阳	790
温州-广州-桂林	770
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-青岛-温州	1090
温州-天津-温州	1480
温州-郑州-温州	1340
温州-上海-温州	860
温州-长沙-温州	680

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
阳光行动·局长在线
今日上线嘉宾:市水利局局长蔡桂友。
11:30--12:30 民生直通车
从本月起,我市对新增从事客、货运输经营的车辆进行严格的车辆燃料消耗量限值核查。记者通过市运管所了解此规定实施的具体情况。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30--11:00 乡土乡音
浦发银行温州瑞安支行开展扶贫帮困结对村下乡活动,采访该行行长,了解扶贫资金问题。
节目热线:65834411,65834422
路况热线:15858859910
瑞安广电网:http:// www.rabtv.cn

瑞安电视台
20:27 剧场
00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
20:48 有话直说
22:00 天道(18--20)
温州经济科教频道
19:03 杜拉拉升职记(12、13)
22:03 凤凰四重奏(5、6)
01:05 明朗少女成功记(15、16)
温州都市生活频道
20:07 温柔的背叛(23、24)
22:35 剧场:有情饮水饱
温州公共频道
18:40 书剑恩仇录(16、17)
22:50 剧场:热爱(21、22)
浙江卫视频道
19:33 大丫囍
21:21 谁笑到最后
浙江钱江都市频道
19:10 隐形将军(38--40)
23:00 风雨雕花楼(30)

浙江经济生活频道
18:30 大内低手(17、18)
22:30 新闻深呼吸
浙江教育科技频道
18:58 我的三个母亲(27、28)
23:11 惊天阴谋(14、15)
浙江影视娱乐频道
18:35 三国(74、75)
21:35 剧场:铁梨花(34--36)
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(13、14)
22:55 书剑恩仇录(39、40)
湖南电视台
13:30 剧场
22:00 剧场:泡沫之夏(15、16)
广东电视台
08:25 侠客行(26--29)
15:05 红楼梦(27--28)
20:05 真情错爱(18--20)

中央一台
20:00 永不消逝的电波(17、18)
22:28 山间铃响马帮来(18、19)
中央二台
18:15 环球财经连线
22:30 市场分析室
23:17 经济信息联播
中央三台
16:00 宝莲灯(4--6)
18:30 乐气腾腾
21:30 艺术人生
中央四台
19:15 大女当嫁(25)
20:00 走遍中国
22:45 快乐汉语
中央五台
19:30 2010 年世界斯诺克上海大师赛第一轮
22:35 2010 年世界男篮锦标赛 1/4 决赛
中央六台
10:30 故事片:末日杀手

13:35 故事片:窈窕绅士
19:35 故事片:敌后武工队
02:45 故事片:红高粱
中央七台
16:04 动画城
20:03 军事纪实
中央八台
12:36 大爱无言(20、21)
19:30 黄金强档:传说(13--15)
22:05 急救生活(15、16)
02:40 孔雀东南飞(14--17)
中央十台
19:57 百科探秘
20:30 走近科学
中央十一台
10:42 大宋提刑官(39、40)
19:20 京剧:霍小玉
23:26 雍正王朝(22--24)
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)