

今天多云到阴
有时有阵雨或雷雨
气温 26 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：
6 级,感觉微热
晨练指数：
3 级,较适宜晨练

相对湿度:75%
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 8 日 17 时发布)

海洋预报：
今日涨潮:04:47 17:10
落潮:09:49 22:13

Rui an

养生堂

我的健康我做主

秋季饮食调养(九)

多吃蜜少食姜

秋天的主要气候特点是干燥，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。为了适应秋天干燥的特点,我们必须经常给自己“补液”，以缓解干燥气候对人体的伤害。

多喝水是对付“秋燥”的一种重要手段。但是，如果我们光喝白开水，并不能完全抵御秋燥带给我们的负面效应。水分进入人体后,很快就会被蒸发或排泄出体外，我国古代医学学家提出一条对付“秋燥”的良方:多食蜂蜜。

蜂蜜是大自然赠给人类的贵重礼物,它所含的营养成分特别丰富。《本草纲目》记载:“蜂蜜有五功:清热、补中、解毒、润燥、止痛。”现代医学也证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复，而且还可以防止秋燥对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用,从而使人健康长寿。

喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，真是一举三得。

秋燥时节，一方面要多喝蜜水，另一方面不吃或少吃辛辣、烧烤之类的食品,包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等。这些食品属于热性，又在烹饪中失去不少水分，食后容易上火,加重“秋燥”对我们人体的危害。

当然，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。比如生姜,它含挥发油,可加速血液循环;同时含有姜辣素,具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促进消化的功能;生姜还含有姜酚,可减少胆结石的发生。所以它既有利亦有弊,民间也因此留下了“上床萝卜下床姜”一说,说明姜可吃,但不可多吃，特别是秋天，干燥气候容易伤肺,再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。

在古代医书中也出现这样的“警示”：“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”看来,秋天少食生姜以及其他辛辣的食物，早已引起古人的重视,这是很有道理的。

夏末皮肤病接踵而至 刺痛、斑点、局部冒痘…… 医生提醒：用温水洗脸、注意防晒和饮食

“最近晚上洗脸,总感觉脸部有些微微刺痛，还有泛红的现象,不知是怎么回事?”最近,家住市区天天家园的宋小姐每天洗脸时总感觉皮肤刺痛,但又找不到缓解的方法。每年的这个季节,斑点、痘痘总是困扰着她。

“洗脸微微刺痛是流汗的关系。夏日里,因为天气闷热,加上偶尔的局部小运动，很容易出汗，而汗液里含有少量的尿素、乳酸、脂肪酸,汗水顺着脸颊流下，刺激到了面部的皮肤,所以很容易造成刺痛。斑点的产生肯定是因为阳光紫外线的照射;冒痘痘则跟饮食、皮肤保养有关系。”市人民医院门诊



Tel:6688 6688

交警提醒 交警飞云中队：注意晨练地带行车安全

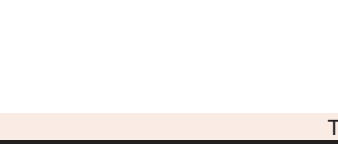
9月2日至9月8日,交警飞云中队辖区共接警129起，交通事故致人受伤13起，其中机动车与机动车发生碰撞6起，机动车与非机动车发生碰撞3起，机动车与行人发生碰撞2起，其他2起。事故的发生地点主要集中在56省道、桥仙线及飞云镇等辖区道路上。

案例回放:9月3日,丁某驾驶轿车，从仙降下社村驶往江溪大坑村晨练。5时35分许,行至仙降镇江溪大

皮肤科余医生说。

余医生表示，因为天气炎热，很多市民都喜欢用冷水洗脸，而往往用冷水洗脸会让刺痛感更强烈；其实只要用热水或温水洗脸，就可以缓解这一症状。斑点的产生应该是很多人对夏日辐射的误解，一些人认为，没有太阳就不会有紫外线,也不会产生斑点。其实就算是阴天,也是有紫外线的,紫外线的照射会导致斑点越来越多,夏日出门的时候,要避开阳光强烈的中午和下午，尽量选择早上或傍晚。出门一定要撑伞,带上宽边的遮阳帽,并涂抹防晒霜或防晒乳液。

余医生说,高温的夏天,市



Tel:6688 6688

交警提醒 交警安阳中队：安康路列为严管

昨起，交警部门将市区安康路列入严管路段。交警提醒广大驾驶员，遵守交通安全法规，规范停车。

(顾爱光)

拱瑞山路部分路段施工

9月1日起,市区拱瑞山路部分路段施工，工期预计25天,请过往车辆减速慢行。

(顾爱光)

民还要特别注意个人卫生。夏天真菌生长得快,容易被感染,所以就容易出现皮肤问题。如果你已经出现了一些皮肤问题，一定要对症下药;如果尚未感觉不适，那么最好的方法就是防患于未然。

做完“面子”护肤功课，内调也很重要。在饮食上要注意不要吃辛辣和刺激的食物，多喝水、吃水果、绿色蔬菜。

“夏秋交替,是皮肤较难调理的季节，很多市民在这个时候总会抱怨自己的皮肤不好，特别是女性和儿童，要特别注意生活中的一些小细节，对自己多一些关心。”余医生说。

(见习记者 项颖)



Tel:6688 6688

交警提醒 交警安阳中队：安康路列为严管

昨起，交警部门将市区安康路列入严管路段。交警提醒广大驾驶员，遵守交通安全法规，规范停车。

(顾爱光)

拱瑞山路部分路段施工

9月1日起,市区拱瑞山路部分路段施工，工期预计25天,请过往车辆减速慢行。

(顾爱光)

Rui an

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	730	
温州-西安	690	
温州-广州	630	
温州-银川	890	
温州-昆明-丽江	770	
温州-深圳	620	
温州-青岛	550	
温州-广州-三亚	740	
温州-南京	390	
温州-上海-太原	700	
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	630	
温州-海口	740	
温州-贵阳	750	
温州-广州-桂林	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-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

11:00-11:30 商海八角桥

现场接受听众转让、求购、求取信息的发布，搭建商家和消费者的沟通桥梁。

11:30-12:30 民生直通车

瑞祥新区经济适用房申请工作已接近尾声，记者通过走访社区，了解目前各大社区的申请情况。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音

晚稻进入病虫害防治阶段,采访种粮大户项宝荣,了解今年晚稻生产情况。

节目热线:65834411,65834422

路况热线:15858859910

瑞安广电网:http// www.rabt.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(21-23)
温州经济科教频道
19:03 杜拉拉升职记(14,15)
22:03 凤凰四重奏(7,8)
01:05 明朗少女成功记(17,18)
温州都市生活频道
20:07 温柔的背叛(25、26)
22:35 剧场:极速传说
温州公共频道
18:40 书剑恩仇录(18,19)
22:50 剧场:热爱(23,24)
浙江卫视频道
19:33 大丫鬏
21:21 越跳越美丽
浙江钱江都市频道
19:10 隐形将军(41)
23:00 风雨雕花楼(31、32)

浙江经济生活频道
18:30 大内低手(19、20)
23:30 理财大赢家
浙江教育科技频道
18:58 我的三个母亲(29、30)
23:11 惊天阴谋(16、17)
浙江影视娱乐频道
18:35 三国(76、77)
21:35 剧场:铁梨花(37-39)
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(15、16)
22:55 小姨多鹤(1、2)
湖南电视台
13:30 剧场
22:00 剧场:泡沫之夏(17、18)
广东电视台
08:25 侠客行(30-33)
15:05 红楼梦(29-30)
20:05 真情错爱(21-23)

中央一台
20:00 永不消逝的电波(19、20)
22:28 山间铃响马帮来(20、21)
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(7-9)
18:30 乐气腾腾
21:30 文化访谈录
中央四台
19:15 女人的村庄(1)
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二轮
22:35 2010 年世界男篮锦标赛 1/4 决赛
中央六台
13:05 故事片:非常完美

17:00 故事片:索命飞刀
19:35 故事片:玉树声征战豫西
21:50 故事片:飞龙斩
中央七台
16:04 动画城
20:03 军事纪实
中央八台
12:36 把日子过好(3-6)
19:30 黄金强档:传说(16-18)
22:05 急救生活(17、18)
02:40 孔雀东南飞(18-21)
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(41、42)
19:20 豫剧
23:12 雍正王朝(25-27)
中央电视台-少儿频道
19:00 动画梦工场
20:00 宋代足球小将
(节目以当日播出为准)