

今天晴到多云，午后到夜里局部有阵雨或雷雨  
气温 26 至 32℃

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：  
1 级，非常适宜晨练

相对湿度:75%  
森林火险等级:5 级，极易引起森林火灾，林区严禁一切野外用火  
(瑞安气象台 9 月 13 日 17 时发布)

海洋预报：  
今日涨潮:08:02 20:01  
落潮:00:47 13:44

# 秋季饮食调养(十一)

## 秋季 9 饮防感冒

秋季天气变化异常，容易患感冒。下列“九饮”能增强人体抵御“外邪”的能力，晚上睡觉前饮用，可以有效地预防感冒的发生。

- 1.葱白饮：大葱白 100 克，切碎煎汤，趁热饮。
- 2.姜茶饮：生姜 10 片，茶叶 7 克，煎汤，趁热饮。
- 3.菜根饮：大白菜鲜根 200 克，切片煎汤，趁热饮。
- 4.姜枣饮：生姜 5 片，大枣 10 枚，煎汤，趁热饮。
- 5.萝卜饮：萝卜适量，切片煎汤，加食醋少许，趁热饮。
- 6.三辣饮：大蒜、葱白、生姜各适量，煎汤，趁热饮。
- 7.姜糖饮：鲜姜末 3 克、红糖（或白糖）30 克，开水冲泡代茶饮。
- 8.桔皮饮：鲜桔皮 50 克，糖适量，开水冲泡代茶饮。
- 9.菊花饮：菊花 6 克，开水冲泡代茶饮。

(芳溪)

本栏目特邀主持  
瑞医营养科主任

戴福仁

# 受副高边缘影响 我市天气持续闷热



强热带风暴“莫兰蒂”刚过，晴朗、闷热的天气又重现了。虽然已进入农历八月份，但近段时间我市仍处在副热带高压边缘影响下，最高气温依然在 33℃左右徘徊，盛夏的余热消之不去。记者从市气象台获悉，未来几天这样的

闷热天气还将持续，天气以晴到多云为主，午后局部有雷阵雨，有雷雨时，短时风雨较大。

据气象台消息，今天晴到多云，午后到夜里局部阴有阵雨或雷雨，最低气温 25 至 27℃，最高气温 31 至 33℃；明天晴到多云，午后到夜里局部阴有阵雨或雷雨，最低气温 24 至 26℃，最高气温 30 至 32℃；后天多云，午后到夜里局部阴有阵雨或雷雨，最低气温 24 至 26℃，最高气温 30 至 31℃。

(陈绵绵 陈瑶)



上期回顾:转让梳妆台,已被读者购走。

# 转让世博会门票

转让者:市民周小姐

我手头的这两张世博会门票都是普通平日票，现在因为时间安排有冲突，实在抽不出时间去看世博会，所以打算将这两张票转让给有需要的朋友。

这两张票原价都是 160 元一张，现在我想两张票一并转让，两

张价格为 240 元。

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。

(朱郁星)

# 小贴士

## 明日 市质监局 局长吴功宜 接听局长在线

明日上午 10 时至 11 时，市质监局局长吴功宜作客《阳光行动 局长在线》。市民可就产品质量日常监管、伪劣产品举报、特种设备安全隐患举报、质量监管部门相关审批手续办理、办事态度等日常工作提出看法和建议。

节目直播热线：  
65834411 65834422；

短信参与：编辑数字 129 加短信内容发送到 106277779；

网络参与：登陆瑞安广电网、瑞安日报报网论坛（网址：bbs.rarb.cn）点击《阳光行动·局长在线》专栏进行预约留言。

(李心)

# 近期特价机票专区

## 桔子航空 6688 8080

| 特价酬宾  | (单位:元) |
|-------|--------|
| 温州-北京 | 780    |
| 温州-成都 | 610    |
| 温州-长沙 | 380    |
| 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    |

| 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 | 1340   |
| 温州-郑州-温州 | 1400   |
| 温州-上海-温州 | 1120   |
| 温州-长沙-温州 | 680    |
| 温州-武汉-温州 | 720    |
| 温州-重庆-温州 | 1260   |
| 温州-厦门-温州 | 580    |

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。

2010 國際名都  
瑞安购物节  
2010 RUIAN SHOPPING FESTIVAL

“全城大乐购”

杂志式特刊

——商家品牌展播平台 有效锁定目标消费群

活动时间:

2010年10月1日-31日(暂定)

版块设置:

美食美客、美容美发、换季打折、超市卖场、装饰建材、家居电器、户外娱乐、亲子早教、珠宝首饰、靓妆服饰等。

不同凡响的活动亮点:

特刊版块内容丰富，设计新颖  
消费资讯与促销活动相互交融，实用兼具收藏  
5万份发行量，覆盖瑞安城乡  
定向投递和随报发行相结合，确保发行效果

本活动已云集数十商家，现余少量版面继续寻找商家加盟!

主办单位:瑞安日报社

冠名单位:浙江正国房地产开发有限公司

加盟热线:

65818098 65917777