

今天晴到多云，午后到夜里局部阴有阵雨或雷雨，有雷雨时短时风雨较大
气温 25 至 32℃

今日生活指数
紫外线指数：
4级,辐射强度较强

人体舒适度：
7级,感觉热
晨练指数：
2级,适宜晨练

相对湿度:75%
森林火险等级:4级,容易引起森林火灾,林区严格控制野外用火
(瑞安气象台 9月14日17时发布)

海洋预报：
今日涨潮:08:44 20:46
落潮:01:33 14:51

秋季饮食调养(十二)

四类人秋季吃鱼要注意

秋季是体弱者进补的好时机，鱼是不错的进补水产食品，不仅味道鲜美,而且营养价值极高。鱼肉中脂肪含量虽低,但其中的不饱和脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。鱼肉中的维生素D、钙、磷,能有效地预防骨质疏松症。

祖国医学认为,食鱼要讲究对症,鱼的食用和医用价值才能显现出来。下面列举常见鱼类的药用性能和食疗作用,供参考。

■**鲫鱼**:又名鲋鱼,味甘性温。利水消肿、益气健脾、通脉下乳、清热解毒等,主治浮腫腹水、产妇乳少、胃下垂、脱肛等症。

■**带鱼**:可补五脏、祛风、杀虫,对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。可用作慢性肝炎辅助疗法。常吃带鱼还可滋润肌肤。

■**青鱼**:有补气养胃、化湿利水、祛风解烦等功效。食用可治疗气虚乏力、胃寒冷痛、脚气、湿痹、疟疾、头痛等症。

■**鲤鱼**:味甘性温。有利尿消肿、益气健脾、通脉下乳之功效,主治浮腫、乳汁不通、胎气不长等症。

■**草鱼**:又称鲩鱼,有青鲩、白鲩两色,味甘性温,有平肝、祛风、活痹、截疟之功效。古人认为,鲩鱼肉厚而松，治虚劳及风虚头痛,以其头蒸食尤良。

■**泥鳅**:味甘性平，有暖中益气、清利小便、解毒收痔之功效。泥鳅肉质细嫩，营养价值很高，其滑涎有抗菌消炎的作用。可治湿热黄疸、小便不利、病后盗汗等症。

需要注意的是患有以下疾病者不宜多吃鱼。

痛风患者。鱼类含有嘌呤类物质,痛风则是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱而引起的。

出血性疾病患者。如血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者，要少吃或不吃鱼,因为鱼肉中所含的一种物质,可抑制血小板凝集,从而加重出血性疾病的出血症状。

此外，肝硬化病人和服用异烟肼的结核病人,也应少食鱼。

(芳溪)

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

市民请注意,9月16日起二轮电动自行车要登记备案

为严厉打击二轮电动自行车盗窃、购销赃等违法犯罪行为，保护广大车主的财产安全，根据有关法律法规，结合我市实际，9月16日开始，市公安局在全市范围内开展二轮电动自行车登记备案。

据了解，在我市辖区居住的人员，凡拥有二轮电动自行车（又称二轮电动车、电瓶车）的，均应及时主动申请登记备案。登记备案不收取车辆所有人任何费用。

全市集中统一登记备案时间为2010年9月16日至2011年2

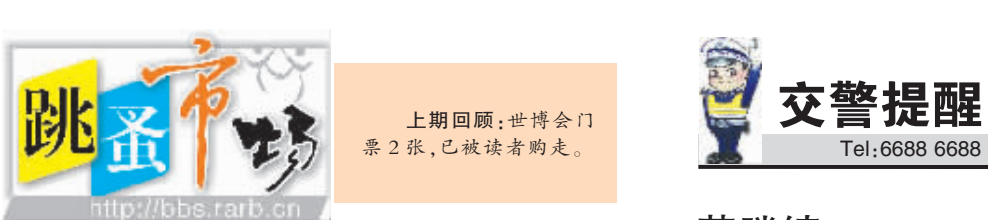
月15日（节假日除外），车辆所有人申请登记备案的，需提交车辆所有人居民身份证（暂住我市的，需提交公安机关核发的临时居住证）、购车发票原件及复印件和车辆合格证；发票、合格证遗失的，需提交车辆所有人所在的村（居）委会或单位出具的车辆属申请人的证明（注明车架号、电机号）。2011年2月15日以后，必须提交发票原件及复印件和车辆合格证。

车辆所有人携带资料和车辆到辖区派出所、流动登记点登记备案，具备代办资格的电动自行

车销售商对自销新车进行登记，登记后，均免费安装防伪贴和登记牌。对最高时速不超过20公里、整车重量不超过40公斤、具备脚踏骑行功能及符合其他相关国家技术标准的电动自行车，在完成登记备案后，还应到非机动车管理所登记上电动自行车牌。

据悉，公安机关将加大对电动自行车的管理和盘查力度，对权属不明或有赃车嫌疑的，一律予以查扣，构成违法犯罪的，依法追究法律责任。

(陈瑞建 曹小花 涂利星)



转让布艺沙发



转让者:方女士

家里打算换套皮质沙发,原来的布艺沙发就多余了,想转让给有需要的朋友。

这套布艺沙发为浅灰色,由单人、双人、三人沙发组成。沙发宽度均为0.85米,单人座长0.85米,双人座长1.35米,三人座长2.25米。这套沙发的扶手左右方向可自由搭配,3张沙发可灵活组合,摆成转角、一字形均可。沙发外套可拆卸,换洗、搬运很方便。另外,把沙发坐垫全部拿掉后,还可作为一张单人床使用。

这套沙发有八成新,原价4500元,我打算以1400元转让,附赠数个靠垫。我家在安阳,有意向的朋友可上门看货。如成交,运费需自理。

有意购买的读者可以致电65916666,或加QQ1536338365,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。(管舒勤)



瑞安市供电局 9月16日(星期四)停电公告	
计划检修(5:00-22:00)天雨改期	
线路名称	停电区域
丰和356线	门前山村、云桥村
岑歧415线、寨下414线、凤岙416线	全线停电
长山653线	长山村、砚下村、寺前村、上溪村、龙虎锻压厂

瑞安市铭源服饰有限公司解散公告	
瑞安市铭源服饰有限公司股东会于2010年9月13日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。(联系人:陈积威,联系电话:13967797863,地址:瑞安市莘塍镇菜市场38-40号,邮编:325206)	瑞安市铭源服饰有限公司清算组
2010年9月15日	



莘塍镇多条道路施工

9月13日起,莘塍镇富周路、富民路、镇府路、莘阳大道路面漆画标线,工期约为5天。请过往车辆减速慢行,尤其是夜间行车,更需谨慎。

另外,经过为期3个月的施工,莘塍镇民莘路现已恢复交通。交警提醒市民,新路虽好,仍须注意安全。(周树锋)

新高桐线部分路段施工

因山体滑坡,桐浦乡陶岙村新高桐线12公里+100米(桐浦往温州方向)半幅路面施工,工期预计需两个月。请过往车辆注意减速慢行。(章敏)

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)

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	610
温州-广州	630
温州-深圳	620
温州-青岛	650
温州-重庆	630
温州-武汉	480
温州-天津	740
温州-南京	420
温州-广州-三亚	750
温州-上海-太原	730
温州-上海-济南	600
温州-昆明-丽江	730
温州-广州-桂林	770
温州-北京-哈尔滨	1200
温州-北京-乌鲁木齐	1400
温州-上海-沈阳	750
温州-贵阳	790
温州-昆明	630
温州-海口	890
温州-银川	1290

往返特价参考 (单位:元)

温州-广州-温州	1260
温州-青岛-温州	1200
温州-天津-温州	1620
温州-郑州-温州	1520
温州-上海-温州	1120
温州-长沙-温州	680
温州-厦门-温州	580
温州-武汉-温州	900
温州-重庆-温州	1260
温州-昆明-温州	1440
温州-海口-温州	1620
温州-成都-温州	1380
温州-北京-温州	1700

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 局长在线 今日上线嘉宾:市质监局局长吴功宜。
11:30-12:30 民生直通车 中秋快到了,许多市民会向国外的亲朋邮递月饼。今年境外邮递月饼门槛更高了,采访市邮政局工作人员,了解今年境外邮递月饼的新规定。
瑞安有线广播·新农村频道 10:30-11:00 乡土乡音 采访瑞安农村合作银行信贷部经理张春俗,了解农民建房银行贷款中的热点与难点。
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 开盘(15-17) 温州经济科教频道 19:03 杜拉拉升职记(25、26) 22:05 凤凰四重奏(17、18) 01:05 巴黎恋人(8、9) 温州都市生活频道 20:07 义本同心(1、2) 22:35 剧场:最后生机 温州公共频道 18:40 书剑恩仇录(30、31) 22:50 江湖往事(8、9) 浙江卫视频道 19:33 剧场:大丫鬟 21:21 谁笑到最后 浙江钱江都市频道 19:10 天敌(18-20) 23:00 风雨雕花楼(43、44)

浙江经济生活频道
18:30 黎明之前(1、2) 22:30 新闻深呼吸 浙江教育科技频道 18:58 内线(8、9) 23:11 惊天阴谋(28、29) 浙江影视娱乐频道 18:35 三国(88、89) 21:35 剧场:铁梨花(54-56) 浙江-6频道 18:18 1818 黄金眼(民生版) 20:46 欢迎英雄 PK 大擂台 浙江公共·新农村频道 12:33 名门劫(9-13) 18:12 红楼梦老版(26、27) 22:55 小姨多鹤(13、14) 湖南电视台 08:00 杨贵妃秘史(21-25) 22:00 单身公主相亲记(1、2) 广东电视台 13:08 真情错爱(33、34) 20:05 一剪梅(3-5)

中央一台
20:00 永不消逝的电波(31、32) 22:28 上海,上海(5、6) 中央二台 19:18 消费主张 20:00 经济与法 中央三台 16:00 宝莲灯(25-27) 19:00 笑星大联盟 20:30 曲苑杂坛 中央四台 19:15 女人的村庄(7) 20:00 走遍中国 21:30 今日关注 中央五台 19:30 2010年360°中国乒乓球超级联赛女团半决赛 00:30 美国网球公开赛精选 中央六台 16:50 故事片:满汉全席 19:35 鏖行天下之风云际会 21:55 译制片:夺命地图(印度)

中央七台
20:03 军事纪实 20:35 人与自然 中央八台 12:36 当家的女人(4-7) 17:00 我的美丽人生(12、13) 19:30 传说(34-36) 22:05 梅林(7、8)(英国) 02:40 李小龙传奇(6-9) 中央十台 19:57 百科探秘 20:30 走近科学 22:40 百家讲坛 中央十一台 10:42 东归英雄(1、2) 19:20 京剧:伍子胥 22:05 京剧:状元媒·官中 中央电视台-少儿频道 19:00 动画梦工场 小鸡不好惹 20:00 银河剧场 21:00 动画片:哪吒传奇 (节目以当日播出为准)