

今天阴有阵雨或雷雨，雨量中到大,局部大到暴雨
气温 25 至 31℃

今日生活指数
紫外线指数：
2 级,辐射强度较小

人体舒适度：
5 级,感觉舒适
晨练指数：
4 级,不太适宜晨练

相对湿度:80%

(瑞安气象台 9 月 19 日 17 时发布)

海洋预报：
今日涨潮:07:46 20:22
落潮:02:33 14:51

秋季饮食调养(十五)

中秋饮食注意事项

中秋佳节即将到来,中秋夜宴是和家人团圆、朋友聚会的日子,在欢乐的同时,饮食一定要科学合理,有益健康。

■荤素搭配

荤素搭配平衡可激发人的食欲,保持营养平衡。其中食用鱼肉比食用猪、牛、羊肉与家禽肉更好。此外,冷热菜肴的口味要甜咸巧调理,五味俱全才会胃口大开。

■粗细搭配

要适当吃些粗粮和粗纤维食物,做到粗粮、细粮搭配,以帮助消化。主食花样要多,馒头、水饺、米饭都有才好。粥、汤、甜饮等品种也要经常变换,力求口味多样。

■肥瘦搭配

荤食应少而精,肥瘦搭配,以瘦为主。口味要清淡,可多选择牛肉、狗肉、兔肉、鸽肉、猪蹄、肉皮冻、鸡鸭鹅爪等,以及海鲜类。鱼、肉的制作最好以清蒸为主。

■日夜搭配

节日里,人们为了玩个痛快,常到深夜甚至通宵达旦,因此免不了吃点夜宵。由于白天饮食丰富,夜宵吃点馒头、包子、面条或喝点牛奶等热饮即可,既充了饥,又不伤脾胃,还有利于睡眠。

■零食搭配

针对三餐油腻食品较多,故零食应以开胃、理气、消肿、降火、祛燥为主,如饭间吃点苹果、梨、香蕉等水果。少吃花生、瓜子、糖果等。

■喝酒要多饭

人们在饮酒、尤其是大量饮酒后,要多吃饭,多吃蔬菜和水果,补充维生素 C、维生素 E、微量元素硒等重要的抗氧化剂,以减少酒精对人体伤害。

■勿暴饮暴食

暴饮暴食、过贪过饱会导致急性胃炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病发生,切勿以身相试。

(芳溪)

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

夜间,车上货物频频被盗 警方发布预警 货车司机需提高警惕

昨日早上,开货车的王师傅准备开车去送货。突然,他看到停靠在上埠新村路旁的货车门开着。想到前晚已锁好车门,现在车门却开着,他有些着急,赶紧上前查看,发现货车内要送的一台电冰箱、一台电视机、一台空调外机

被盗,损失货物价值 10000 元左右。他赶紧报警。

据办案民警介绍,连日来,我市连续接到类似报警 4 起,报案人均称自己停放在路边的货车上的货物被盗。据了解,此类案件多发于凌晨,主要针对停靠在路边

防范松懈的过夜货车。

为此,我市警方发布预警,提醒广大货车司机,一定要增强防范意识,注意看守车上货物,夜间最好将车辆停放在正规停车场或者

有监控设备的路段。

(朱郁星 金良成)



上期回顾:转让世博会门票,已被读者购走。



开小卖部 需何手续

市民叶先生:

我想在市妇幼保健院后面开一家小卖部,请问需要去哪些部门办理审批手续?

市工商局:

申请人需携带健康证、房产证、房屋租赁合同前往当地工商部门,取得食品流通许可证后,再凭借食品流通许可证、房产证、房屋租赁合同等证件,办理工商营业执照。

(李雅)

设户外广告 需何条件

市民范先生:

我在市区开了一家美容美发店,现在想设置一块户外广告牌。请问,申请设置户外广告需要符合什么条件?

市市政园林局:

申请户外广告需要符合《浙江省市容和环境卫生管理条例》中的相关条件。办理手续视户外广告的种类而定。具体可以参照《瑞安市户外广告设施管理办法》。范先生可以到审批中心窗口办理,咨询电话:65833526。

(陈绵绵)

转让木床

转让者:市民陈女士

我有两张床,都是实木材质,几年前家里装修时请木工定制的。两张床款式相同,宽度分别为 1.4 米和 1.5 米,目前还有七八成新。

这两张床包括席梦思和床头柜,我打算以每张 600 元的价格转让,单独或两张一起转让均可。我家住在市区虹桥花园,有意者可上门看货。成交后运费自理。



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!

明日 市民政局局长郑光德 接听 12345 市长公开电话

明日上午 9 时至 10 时 30 分,市民政局局长郑光德接听 12345 市长公开电话。接听主题:低保申请、五保(三无)对象申报、重点优抚对象社会救助、殡葬改革管理及婚姻登记

相关审批手续办理等方面问题。

市民可围绕接听主题,向 12345 或者本报热线 66886688 反映,本报记者整理信息后将转交给郑光德。

今日 广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台
09:00—10:00 财富人生
特邀“中国黄金”总经理助理周军先生做客直播室,与大家交流黄金文化,给黄金爱好者提供收藏、投资等多方面信息。
11:30—12:30 民生直通车
下周一零点开始,丧事集中办理工作将在市区严管区全面推行,规定的具体内容包括哪些?居民对丧事集中办理能接受吗?记者分别进行采访。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30—11:00 乡土乡音
东海开渔,渔民为第一网作好全面准备,采访东山双托渔船老大周学胜。
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 老三届(6-8)
温州经济科教频道
19:03 女人的战争(2、3)
22:05 凤凰四重奏(25、26)
01:05 巴黎恋人(17、18)
温州都市生活频道
20:07 兄弟门(11、12)
22:35 剧场:同是天涯快乐人
温州公共频道
18:40 名门新娘(1)
22:50 江湖往事(18、19)
浙江卫视频道
12:00 百姓剧场
21:21 爽食赢天下
浙江钱江都市频道
19:10 依本多情(2-4)
23:00 女人无悔(1、2)

浙江经济生活频道
18:30 黎明之前(11、12)
21:50 经视好彩头
浙江教育科技频道
18:58 内线(18、19)
23:11 苏菲的供词(6、7)
浙江影视娱乐频道
18:35 雪豹(3、4)
21:35 剧场:泡沫之夏(6-8)
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 春草(5-9)
18:12 红楼梦老版(35、36)
22:55 小姨多鹤(23、24)
湖南电视台
08:00 偶像独播剧场
22:00 单身公主相亲记(7、8)
广东电视台
13:08 木棉花的春天(23-26)
20:05 一剪梅(13-15)

中央一台
20:00 牵挂(3、4)
22:28 上海,上海(15、16)
中央二台
19:18 消费主张
20:00 经济与法
中央三台
16:00 当家的女人(5-7)
19:00 巅峰音乐汇
22:30 综艺星天地
中央四台
19:15 女人的村庄(12)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注
中央五台
16:48 第二届亚洲女排赛(中国——伊朗队)
23:05 2010 年世界举重锦标赛
中央六台
07:55 故事片:天籟
19:35 故事片:黑花杀手
21:12 流金岁月

中央七台
20:03 军事纪实
20:35 人与自然
中央八台
12:36 错爱一生(6-9)
17:00 我的美丽人生(22、23)
19:30 大路朝天(7-9)
22:05 明日新闻(3、4)
02:40 李小龙传奇(26-29)
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(11、12)
19:20 京剧精粹
23:11 名段欣赏
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)