

今天阴到多云有时有阵雨
气温 23 至 30℃

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：
3 级,较适宜晨练

相对湿度:80%

(瑞安气象台 9 月 26 日 17 时发布)

秋季饮食调养(十八)

降火除湿两手抓

夏季燥热已渐渐退去,一些秋季常见的烦恼也接踵而来。湿疹、手足癣、脚气等,让人在享受早秋带来的凉爽快意之时,肌体却在背地里“湿痒难耐”。

是什么原因让肌肤饱受湿痒之苦呢?专家认为,这皆源于“湿”。

人体“潮湿”。人体脾脏喜燥恶湿,而早秋时节,天气潮湿,在潮湿的环境下,脾胃功能自然降低,人体的耐受性也随之减弱。

饮食“潮湿”。人们常说,秋季饮食讲究“润”字。所以,立秋以后,很多人就开始大量食用百合、银耳、莲子、蜂蜜等。但是在外部环境潮湿、人体脾胃功能虚弱的情况下,食用“润”补食物太多的话,只会让肌体的耐受性变得更脆弱,更容易被外部的病菌所侵袭。

病菌繁殖活跃,人体机能降低,进补“湿润”食物,在三合一“湿”的状况下,湿疹、手足癣、脚气等皮肤病在早秋时节也就极易“傍”上人体。这就是为何早秋时节,一些“湿痒”之病开始“抛头露面”的原因。

眼下,秋分已过,温度适宜,不时还有几场秋雨,潮湿的天气极适于病菌繁殖,兼之人体胃肠功能经盛夏消磨,处于一年四季中的低谷期,饮食稍有不慎,即可导致肠道传染病的发生。因此,此时饮食还要把好食品卫生关,严防病从口入。

早秋时,饮食应以健脾利湿为主,而不应该过多“润”补。饮食中应适当加入扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿的食物,煮粥食用,以助脾胃运化。

进入晚秋,天气开始多风,变得干燥,人容易出现喉咙干燥、嗓子发炎等症状,这时应该预防秋燥,进行“润”补。适当多吃能够滋润润燥的食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、蟹肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等;酸甘化阴,宜进食带有酸味的食品,如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。(芳溪)

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

长假出行要警惕(下) 家庭、单位注意防盗

“空巢”要防盗

节假日探亲访友、外出旅游,家中“空巢”后容易被犯罪分子乘虚而入。窃贼往往大摇大摆“搬家”似的盗窃,碰到有人问及,窃贼以一句“我是他的朋友”、“我是他的亲戚”等理由,很容易混过去。

警方提醒,节假日间,如果要外出几日,临走前别忘给左邻右舍或保安打个招呼,千万不要在门上留有“主人外出,有事改日联系”等字样,这会给犯罪分子一个信号。外出前一定要检查门窗是否关好、锁好,但最好不要拉上窗帘,以免让犯罪分子看出破绽。为了麻痹对方,可以常开一盏耗电较小的节能灯,这样就能给窃贼造成“家中有人”的假象。

企业单位加强技防

长假期间,有的机关单位、学校人去楼空,防范薄弱,也易引来盗贼“光顾”。单位失窃的物品多为电脑、现金等。公司办公室、私营企业,特别是城乡结合部的小工厂、仓库,由于防范措施薄弱很容易被盗。

警方提醒,各企业、单位要加强对电脑等的集中保管,防止被盗;放假前要将财务室、仓库等重要部位的技防运行情况进行调试;值班力量要较日常加强,防止犯罪分子盗窃、抢劫。



转让世博门票

杨女士转让 4 张世博会门票,均为普通平日票,原价每张 160 元,现以每张 115 元的价格转让。

网友“Ting”转让两张世博会平日 3 次票,原价每张 400 元。现以两张 700 元的价格一并转让。

陈小姐转让两张世博会平日 3 次票,原价每张 400 元,现以每

孩子见网友要警惕

长假期间,一些大学生、高中生会约网友见面,有的中学生为见网友,甚至向家长隐瞒自己的去向。这期间,容易发生女生被侵害、男生被抢劫、伤害等恶性案件。

警方提醒,家长节假日间要多些心眼,尤其是女生外出时,家长一定要问清楚孩子的去向、同行学生及同行学生家长的联系方式,以免万一遭遇不测能及时报案。女生外出见陌生网友时,建议要有两名以上同学陪同;交谈中要告知对方,家长或同学知道自己的去向、返回时间和网友的基本情况等。这样即使对方真的心存不轨,也会担心自己的身份被暴露而罢手。

网上订票要防骗

黄金周外出,存在购票难、门票贵等问题,特价机票更是一票难求。随着网上淘票的日益流行,利用特价机票吸引顾客眼球的虚假网站也越来越多。

警方提醒,网上订票时应注意防范山寨网站。正规的网上票务代理商都会采用第三方在线支付平台或银行进行交易。如果有让用户通过直接汇款的方式交易的,一般都是骗子网站。所以,市民应尽量选择到正规代售点、客运部门的门户网站或服务规范、信誉良好的票务网站购票。

(金行哲 赵小鸡)

上期回顾:消毒柜和电视机,尚未转让,感兴趣的读者可翻看 9 月 26 日的报纸。



104 国道塘下凤胜路道路施工

9 月 25 日起,104 国道线塘下镇凤胜路段半幅封闭施工,工期约为 30 天,目前施工段为瑞安往温州方向的半幅。

交警提醒,途经此路段由瑞安往温州行驶的车辆,借走对向靠中央绿化带的快车道行驶;由温州向瑞安行驶的车辆靠右走。

(林侯文 陈瑞建)

塘下塘西塑料市场门口修路

9 月 26 日起,塘下镇塘西路口(塑料市场门口)因路面翻新,需半幅封闭维修路面,预计工期半个月。

交警提醒驾驶员,提前选择路线,绕道行驶。

(林忠华 陈瑞建)

塘下中心路封闭道路施工

因道路改造,9 月 25 日起,塘下塘川街和塘下大道交叉处中心路需封闭道路施工,预计工期 10 天。

交警提醒,途经车辆请绕道或改道行驶,以免造成交通堵塞。

(林忠华 陈瑞建)

小贴士 Rui an 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)

温州-北京	930
温州-成都	840
温州-长沙	510
温州-上海	400
温州-郑州	850
温州-西安	770
温州-广州	530
温州-深圳	670
温州-青岛	440
温州-重庆	630
温州-武汉	360
温州-天津	740
温州-南京	420
温州-上海-三亚	750
温州-上海-太原	940
温州-上海-济南	670
温州-昆明-丽江	730
温州-上海-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

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	1780
温州-郑州-温州	1700
温州-上海-温州	910
温州-长沙-温州	860
温州-厦门-温州	840

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。

温州华大拍卖有限公司拍卖公告

本公司受锦湖街道周岙村经济合作社委托,定于 2010 年 10 月 12 日下午 3 时整,依法将下列标的向社会公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、标的:
坐落于锦湖街道周岙村厂前路房产,一层建筑面积大约 700 平方米,二层建筑面积大约 3000 平方米,土地性质:国有划拨。用途:商业。该标的未经政府相关部门竣工验收,尚未取得房屋所有权证、土地使用权证,仅有建设工程许可证、规划许可证。起拍价:4350 万元。

二、报名地点、时间:瑞安市隆山东路 28 号 3 楼(本公司),即日起至 2010 年 10 月 11 日下午 4:30 时止(节假日休息)

三、展示时间:即日起至 2010 年 10 月 10 日止

四、展示地点:标的物现场

五、拍卖地点:瑞安市华都大酒店

六、注意事项:拍卖保证金交周岙村村民委员会,凭周岙村村民委员会拍卖保证金收据到本公司报名。

有意竞买者,单位凭营业执照副本及法人证明,个人凭身份证原件及复印件到本公司办理报名登记手续,成交者保证金在成交款中冲抵,不成交者保证金次日起退还(不计息)。

拍卖公司联系电话:65613858 65631698
工商监督电话:65611172
网址:www.huadapaimai.com

温州华大拍卖有限公司
2010 年 9 月 27 日

瑞安市供电局 9 月 27 日(星期一)停电公告

计划检修(5:00-22:00)天雨改期	
线路名称	停电区域
鹿木 631 线	河岙村、下社制砖厂、溪沙建材公司、飞瑞金属厂、花草垟村、岙底村、缸窑村、下店村、路头村、殿后村、宋湾村、下林垟村、春秋工艺品公司、彭埠村、中心垟村、呈山坪村、前大村、前小村、青山村、乘达工艺品公司
中泰 130 线	新桥头村 3#、6#、4#、5# 变、瑞安市缪德龙机械铸造厂、瑞安市登峰橡胶线厂、瑞安市登峰印刷机械厂、瑞安市莘滕友华针织厂、瑞安市上望街道南隅村经济合作社
山都 161 线、上颜 160 线	上金工业区
上灶 258 线	下林村
五甲 547 线	江西村、江浦村、后姜村、红外线鞋厂

瑞安市供电局 9 月 28 日(星期二)停电公告

计划检修(5:00-22:00)天雨改期	
线路名称	停电区域
万龙 701 线	联一村 8# 变、瑞安金标机械配件厂、瑞安市汀田凯达水暖器材厂(1)、瑞安岑岐轻工机械厂、瑞安昌银冲床配件厂、瑞安市联前机械厂、瑞安隆健机车部件公司、瑞安市必挺织带机械厂
富乐 604 线	蔡宅村、钢材市场、宏都水产冷冻
华特 131 线、高雅 132 线	蔡宅村、林东村、新桥头村、上望派出所、南隅经济合作社
曹畚 659 线	林岙村、芦蒲村
泥城 194 线	天成小区、太平村公变、丰湖公变、范大桥大桥公变、新湖大厦、长春路配电房
嘉园 252 线、五洲 251 线	赵宅老公公寓、陈宅村、塘下医院