

今天阴有时有小雨

气温 21 至 24℃

今日生活指数

紫外线指数:
2 级,辐射强度较弱

人体舒适度:
4 级,感觉微冷

晨练指数:
4 级,不太适宜晨练

相对湿度:85%

森林火险等级:2 级,较难燃

(瑞安气象台 9 月 28 日 17 时发布)

海洋预报:

今日涨潮: 13:04

落潮: 07:37 19:29

秋季运动保健(一)

秋季慢跑正当时

秋天,气候逐渐变凉,人体血液循环等生理功能相对减弱,此时要适当增加运动量,以加强心肺功能,抗御寒冷。宜动又宜静,是秋季运动养生的时令特点。

慢跑是一项很理想的秋季运动项目,它能增强血液循环,改善心功能、脑的血供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化。跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥健美。

对于老年人来说,跑步能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症,减少心肺功能衰老现象,能降低胆固醇,减少动脉硬化,有助于延年益寿。近来,科学家还发现,坚持慢跑者得癌症的机会比较少。气功慢跑是气功与跑步相结合的运动,要求形动而心静,动而不乱。既能增强人体的生理功能,以应秋凉,又不会导致阴津阳气的伤耗,以应秋收。

气功慢跑是气功方法在跑步中的具体应用。方法是:保持跑步姿势,头正,颈直,上身微向前倾,双目平视,两手自然握成空心拳,前臂弯曲呈 90 度;

采用自然呼吸,先是鼻吸口呼,待仅靠鼻吸感到憋气时,改用口鼻同时呼吸,这时口唇宜微微张开,舌抵上腭,让空气通过齿缝出入,呼吸宜均匀深长;

全身放松,保持乐观心情,面带微笑,意守丹田,祛除一切杂念,只想跑步是强身的有效手段,通过跑步可使自己精神振奋,体力、脑力增强。

初练跑步,开始宜短距离,而后逐渐增加。体弱多病者,常常会稍跑几步就气喘、出汗,难以胜任。此时可采用慢跑与散步结合的办法,即全身放松,意守丹田,跑几步,走几步,随体力增强,再逐渐减少行走量,增加跑步量。跑步结束后,要继续行走一段,做做深呼吸,两手在胸前划弧,让全身肌肉彻底放松。

本栏目特邀主持

戴福仁

瑞医营养科主任

国庆 7 天长假

这些信息您可能用得上

国庆长假将至,不少市民致电本报热线 66886688,咨询 10 月 1 日至 7 日医院作息时间安排和供水、供电等信息。记者整合了相关信息,您不妨看看。

■医院
国庆节期间,市人民医院急诊正常上班。10 月 2 日,门诊除内科、妇科、儿科和五官科正常开诊外,其他科室停诊半天,其余时间

10 月份 我市周末剧场 演出安排

金秋十月,我市周末剧场有多场文艺演出,地点均在市人民剧院,市民可免费观看。

10 月 9 日 19 时,歌舞、杂技、魔术等,演出单位:道存演艺团。
10 月 16 日 19 时,综艺晚会,演出单位:浦后社区。
10 月 23 日 19 时,歌舞晚会,演出单位:星光艺术团。
10 月 30 日 19 时,越剧、歌舞等,演出单位:越剧戏迷协会。

(管舒勤)

门诊均正常开诊。同时,10 月 1 日开始,医院执行新作息时,上午为 8 时至 11 时 30 分,下午 13 时 30 分至 17 时,请患者根据新作息时间来就诊。

市中医院国庆前后(含 10 月 1 日)周一至周五全天和周六上午门诊均照常开放,急诊全周无休。

■图书馆
10 月 1 日,市图书馆外借室、阅览室、电子阅览室照常开放。
儿童室:10 月 1 日至 7 日上午 8:00 至 11:00,下午 13:30 至 16:30 开放;10 月 9 日开放时间调整为下午 16:30 至 20:30。

10 月 7 日(周四)上午、10 月 4 日全天各科室不对外开放。图书馆逢周一(全天)、周四(上午)休息。

■供水
瑞安市水务集团有限公司抢修电话:65814149、65811110、65002899。
■供电
瑞安市电力抢修电话:95598。
■火车
火车票代售点地址:安民路 27 号,联系电话 66880911。售票点工作人员表示,由于购票市民较多,电话有时可能会没人接听,请谅解。

(李雅)

第六届少儿书信大赛活动启动

瑞安市第六届少儿书信大赛活动已于 9 月中旬启动。

该活动以“注意安全,珍爱生命”、“给父母、亲友及伙伴的一封信安全家书”为主题,引导孩子加强安全预防知识学习,通过学习“守护生命十大黄金法则”等安全自救知识,提高孩子的生命自救意识与能力。同时通过与家长、亲友家书互动的形式,让全社会都

来参与和关注孩子的生命安全教育,进而提升每个家庭成员的安全与生命意识。

该活动将于 10 月底截止,详情见瑞安教育信息网公文快车栏目。活动由市委宣传部、市教育局、团市委、市邮政局、市关心下一代工作委员会和中国人保财险瑞安支公司联合举办。

(曾向燕)

AUTO RUIAN

抽奖互动 团购优惠 模特方阵

2010“消费与服务”瑞安汽车展

瑞安体育中心 9月30日-10月2日

9月30日09:30 大型开幕式

暨瑞安市十大汽车销售服务诚信示范商授牌仪式

14:00 奥迪A3瑞安上市发布会

10月1日 10:00 瑞麒汽车温州久龄久4S店开业庆典

15:00 新瑞虎1.6S 发布会

现场品牌

Mercedes-Benz

BMW

Audi

ROEWE 荣威

NISSAN

MAZDA

MG

RENAULT

VW

HONDA

KIA 东风悦达·起亚

Chevrolet 雪佛兰

Ford

BUICK

SUBARU

北京现代

BYD

CITROËN

CHERY

JAC

主办: 瑞安市消费者权益保护委员会、温州市汽车流通行业协会《温州车市》 承办: 温州车市广告有限公司

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:市外经贸局局长陈继昌。

11:30-12:30 民生直通车
昨晚在市区湖滨公园举行了瑞安首个“爸妈相亲会”,记者专程赶到现场,感受这场不一样的相亲会。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
采访市公安局基础管理大队工作人员,了解超标电动车实行实名登记一段时间后的情况,提醒大家要及时办理登记手续。

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
20:04 闹热打头冲
22:00 香甜苦辣(8-10)
温州经济科教频道
19:03 女人的战争(19、20)
22:05 天配良缘(9、10)
01:05 沐浴阳光(4、5)
温州都市生活频道
20:07 兄弟门(29、30)
22:35 剧场:爱与恨
温州公共频道
18:40 特别节目
22:50 封神榜(6、7)
浙江卫视频道
19:33 剧场:爱上女主播
21:21 谁笑到最后
浙江钱江都市频道
19:10 依本多情(27-29)
23:00 女人无悔(16、17)

浙江经济生活频道
18:30 黎明之前(29、30)
22:30 新闻深呼吸
浙江教育科技频道
18:58 来不及说我爱你(5、6)
23:11 苏菲的供词(24、25)
浙江影视娱乐频道
18:35 雪豹(21、22)
21:35 泡沫之夏(29-31)
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 你永远不会独行(16-20)
18:12 谁懂女儿心(16、17)
22:55 不离不弃(7、8)
湖南电视台
19:35 智勇大冲关
22:00 单身公主相亲记(23、24)
广东电视台
13:05 机智师爷斗娇妻(1-4)
20:05 新一剪梅(35-37)

中央一台
20:00 牵挂(19、20)
22:28 电影:三毛从军记
中央二台
19:18 消费主张
20:00 经济与法
20:30 经济信息联播
中央三台
16:00 阿霞(14-16)
19:00 笑星大联盟
21:30 艺术人生
中央四台
19:15 女人的村庄(21)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注
中央五台
19:30 2010 年世界女篮锦标赛中国队精选
中央六台
10:00 故事片:拉郎配
13:15 《狄仁杰之通天帝国》全球首映庆典

19:35 故事片:功夫之王
22:43 译制片:水啸雾都
中央七台
20:03 军事纪实
20:35 人与自然
中央八台
17:00 香气迷人(13、14)
19:30 铁肩担道义(4-6)
22:05 明日新闻(21、22)(美国)
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
10:41 东归英雄(29、30)
19:20 京剧:花木兰
23:29 汉武大帝(21-23)
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
(节目以当日播出为准)