

今天多云到阴有时有阵雨

气温 21 至 26℃

今日生活指数

紫外线指数:
2 级,辐射强度较弱

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%

森林火险等级:3 级,可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火

(瑞安气象台 6 月 1 日 17 时发布)

养生堂

Rui an

我的健康我做主

癌症患者食物推荐(十三)

海带

中国传统医学认为,海带有化痰、软坚、散结的作用,是中医常用的治疗肿瘤药物,多用于之于癭瘤、噎膈、瘰癧等,相当于现代医学所说的甲状腺、食管、胃、乳房、淋巴结系统的各种良性或恶性肿瘤。

海带富含碘,能防“大脖子”病,实际上,海带还有其他诸多“本领”。它含的海藻酸钠与具致癌作用的锶、镭有很强的结合能力,并将它们排出体外;海带可选择性杀灭或抑制肠道内能够产生致癌物的细菌,所含的纤维还能促进胆汁酸和胆固醇的排出;海带提取物对各种癌细胞有直接抑制作用。

紫菜

中医认为,紫菜性寒,味甘咸,有清热、软坚、化痰的功用,是癌症患者的理想食品,适宜脑肿瘤、乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤,以及各种肿瘤伴有淋巴结转移者经常食用,对抑制肿瘤生长、缩小肿块、缓解病情的发展可能有一定效果。

海藻

中医认为,海藻性寒,能软坚、散结、消痰,适宜头颈部、甲状腺、消化道、肺部以及淋巴系统各种恶性肿瘤之人食用。通常与海带同食,更为适宜。

黑木耳

传统医学认为,黑木耳性平,味甘,能益气、养阴。近代研究发现,黑木耳中含有一种多糖体,具有一定的抗癌活性。这种抗癌作用不是直接抑制或破坏癌细胞,而是通过提高人体的免疫力来抗癌,就是中医所说的扶正祛邪的效果。所以,黑木耳适宜各种癌症病人及放疗、化疗或术后体质衰弱者食用。

猴头菇

猴头菇是一种营养丰富的食用真菌,适宜各种癌症病人,尤其是消化系统癌症患者食用。猴头菇不仅营养价值高,它所含的多糖体、多肽类对癌细胞有较强的抑制作用,同时能使机体内蛋白组成成分明显增加,产生干扰素,增强了抗癌效果。因此,癌症病人常食猴头菇,有助于人体免疫球蛋白的升高,提高淋巴细胞转化率,提升白细胞,增强人体免疫功能,起到防癌治癌的作用。

(戴福仁)

端午节将至 粽子好吃 切莫贪多 可搭配蔬菜、水果,帮助消化

端午节将至,各大超市、菜市场摆满了琳琅满目的粽子,蛋黄肉馅、豆沙馅、蜜枣馅等等,数不胜数。

家住老城区的夏先生今年 66 岁,前几天晚上连吃了 3 个粽子,没过多久就觉得胃部不舒服,紧接着出现了腹痛和呕吐。夏老伯被家人送进了医院,经医生诊断,老伯吃了过量粽子导致急性胃扩张,必须马上治疗。

记者从市人民医院消化科了解到,每年端午节前后,总有一些市民因贪吃粽子出现不适。粽子主要原料是糯米,油性及黏性较大,不易消化,过量进食容易引起消化不良,并由此产生胃酸分泌增多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

日前,市消保委发出消费警示,提醒消费者在购买和食用粽子时要注意多个方面。

- 购买粽子
1. 购买粽子时,一定要到正规的商场、超市购买。

2. 不要买“三无产品”,要选购有厂名、厂址、生产日期的粽子。

3. 购买真空包装类粽子时要注意,不要购买和食用胀袋漏气的粽子。

4. 不要购买皮色鲜绿的粽子,因为粽叶很可能经过硫酸铜处理,安全性没有保障。
- 食用粽子
1. 粽子好吃,切勿贪多。粽子的原料是糯米,不易消化,吃得太多,容易引起腹胀。

2. 空腹不宜吃粽子。如果空腹吃粽子,糯米就会在胃里停留很长时间,刺激胃酸分泌,可能导致有慢性胃炎、食道炎患者旧病复发。

3. 不宜食用刚从冰箱里拿出

来的粽子。又硬又冰的粽子,对有胃病的人来说无疑是雪上加霜,应充分加热变软后再吃。

4. 吃粽子时不宜喝冷饮。

5. 睡前两小时最好别吃粽子。

6. 老人和儿童,胃肠病、糖尿病、心血管病患者要慎食粽子。

7. 女性吃粽子一天最好不要超过 3 个,男性最好不要超过 5 个。

此外,吃粽子时可搭配蔬菜、水果,以帮助肠、胃蠕动,避免消化不良。粽子蒸或煮熟后,会释放出一种胶性物质,进食后会增加消化酶负荷,兼之其性温滞气,吃多了会加重胃肠负担,因此,患有胃及十二指肠溃疡的病人最好不食或少食。很多粽子馅中有咸肉、蛋黄等,从而成为高脂肪、高蛋白食品,对高血压、高血脂、冠心病患者不利。

(项颖 张林)



交警提醒

Tel:6688 6688

塘下镇邮政局前道路排污施工

因排污施工,5 月 25 日起,塘下镇邮政局前路段挖掘道路,预计工期 1 个月。期间,实行半封闭施工。交警提醒,过往车辆减速慢行,高峰期尽量绕道。

(宋华忠)

交警飞云中队提醒: 倒车前观察车后情况

5 月 25 日至 31 日,交警飞云中队辖区共接警 158 起,交通事故致人受伤 36 起。事故发生地点主要集中在 56 省道、104 国道、桥仙线及飞云街道、南滨街道等道路上。

案例回放:5 月 29 日,滕某驾驶小型普通客车,在南滨

街道沙园村一服装厂前倒车时,车尾与肖某驾驶的普通二轮摩托车发生碰撞,造成肖某受伤及两车不同程度损坏。

交警提醒:驾驶员在倒车时,应当察明车后情况,确认安全后再倒车,以避免交通事故的发生。

(朱金雅)

瑞安市供电局停电公告

因配合市政工程和线路检修等需要,瑞安市 6 月 3 日停电情况安排如下,遇天雨改期,希各相关用户谅解并做好生产安排。由停电给您带来的不便,敬请谅解。

变电所	线路名称	停电时间	停电区域
35KV 汀田变	金前 408 线、宣联 413 线	6:00—8:00	全线停电

记者帮你忙

帮忙热线:
66886688

中药门诊报销提高了吗?

市民朱先生:我的身体不好,医生说最好服用一段时间的中药调理。听说今年参加城乡居民医疗保障人员,中草药费用报销比例比普通的药品高,具体比例是多少?

市劳动和社会保障局:根据政策,中草药费用报销比例比普通药品高 3 至 5%。

(李雅)

驾照并证 如何办理?

市民张先生:我以前已经考了摩托车驾驶证,最近在参加汽车驾驶证培训,请问考到汽车驾驶证后,我该如何办理并证?

车管所:原先持有摩托车驾驶证后增加汽车驾驶证人员,在考试结束成绩合格后,发给的驾驶证上直接会有 E 照跟 C1 一起的字样。

(李雅)

小贴士

Rui an

Tel:6688 6688

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24 小时

特价热线

6688 8080

桔子航空 特价机票

为方便市民买到最实惠的机票,桔子航空特开通特价机票咨询热线 66888080。除了温州始发,回程和异地至异地机票也在热售中,敬请来电。

近日温州始发机票价格:

温州至上海:6 月 5 日,400 元;6 月 6 日,340 元;6 月 7 日,460 元。

温州至重庆:6 月 5 日至 7 日,630 元。

温州至成都:6 月 5 日,690 元;6 月 6 日,770 元;6 月 7 日,610 元。

温州至北京:6 月 5 日,540 元;6 月 6 日,620 元;6 月 7 日,540 元。

温州至昆明:6 月 5 日至 6 日,890 元;6 月 7 日,1070 元。

温州至长沙:6 月 5 日,640 元;6 月 6 日,600 元;6 月 7 日,720 元。

温州至贵阳:6 月 5 日,860 元;6 月 6 日,930 元;6 月 7 日,860 元。

温州至天津:6 月 5 日,1040 元;6 月 8 日,890 元;6 月 10 日,890 元。

温州至武汉:6 月 5 日至 7 日,320 元。

温州至青岛:6 月 5 日,930 元;6 月 6 日至 7 日,870 元。

温州至广州:6 月 5 日至 6 日,530 元;6 月 7 日,630 元。

温州至深圳:6 月 5 日,580 元;6 月 6 日至 7 日,670 元。

近日,温州至上海、昆明、长沙、贵阳、天津、青岛、广州、深圳的机票较为紧张,有需要的市民请尽早预订。

(以上所有机票价格均不含税)

(李雅)

今日广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台

11:00—12:00 食乐天天
吃喝玩乐全网罗,空中交易最方便。今天推出的秒杀项目:某餐馆提供的价值 152 元的法国进口生蚝加上全场 6.8 折。

17:00—18:00 真真好听
轻松愉快的脱口秀节目,下班途中主持人一路陪伴。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30—11:00 乡土乡音
本地杨梅还得等大半个月,外地杨梅抢尽市场先机。记者采访高楼杨梅合作社负责人毛传松,了解详细情况。

瑞安电视台

20:27 剧场
00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
14:05 爱拼才会赢(32—34)
20:16 松花江上(17、18)
22:35 女婿当家(17、18)
温州经济科教频道
13:00 铁齿铜牙纪晓岚(四)(33—36)
19:02 像傻瓜一样去爱(10、11)
01:11 茶母(13)
温州都市生活频道
07:52 义本同心(34—36)
20:05 新京城四少(7、8)
22:22 蜗居(20、21)
温州公共民生频道
08:06 再婚劫(27—29)
18:40 别对我说谎(23、24)
22:50 暗香(8、9)
浙江卫视频道
19:33 来不及说我爱你

21:21 天下达人秀
浙江钱江都市频道
13:10 红色电波(15—18)
19:10 温柔的谎言(28—30)
浙江经济生活频道
18:32 回家的诱惑(33)
21:25 给你说法
浙江教育科技频道
14:05 天涯赤子心(10—12)
18:58 红槐花(5、6)
23:21 内线(6、7)
浙江影视娱乐频道
08:10 新白娘子传奇(30—32)
18:35 流泪的新娘(4、5)
21:35 谍影重重(14—16)
浙江—6 频道
16:35 汽车版
18:18 1818 黄金眼(民生版)
20:46 欢乐英雄 PK 大擂台
浙江公共·新农村频道
08:40 家常菜(6—8)
18:11 神断狄仁杰(27、28)

22:50 老牛家的战争(9—11)
中央一台
20:00 中国 1921(31、32)
22:28 红色摇篮(25、26)
中央二台
19:18 消费主张
20:00 经济与法
21:20 经济半小时
中央三台
18:30 开心辞典
19:30 星光大道
21:00 非常 6+1
中央四台
19:15 刀锋 1937(21)
20:00 走遍中国
20:30 海峡两岸
中央五台
19:30 2011 年中国国际女排精英赛(北仑站)中国队—多米尼加队
中央六台
19:35 故事片:飞虎队谍战
22:02 故事片:薄荷咖啡

00:00 故事片:鏖行天下前传之虎口夺镖
中央七台
19:00 农广天地
20:03 军事纪实
21:17 致富经
中央八台
17:00 在那遥远的地方(7、8)
19:30 延安爱情(26—30)
00:00 比爱更多(一)(10—12)
02:40 闯关东(5—8)
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
20:25 黄梅戏:天仙配、女驸马选段
22:57 快乐戏园
中央电视台—少儿频道
19:00 动画梦工场
20:00 银河剧场
(节目以当日播出为准)