

今天阴有阵雨或雷雨
雨量中等
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:
4 级,不太适宜晨练

相对湿度:90%

(瑞安气象台6月12日17时发布)

养生堂
Rui an 我的健康我做主

孕妇饮食
七大禁忌

想生个健康聪明的娃娃,准妈妈可要先“端正”自己的日常饮食,除必要的营养补充外,饮食上的禁忌要特别注意。以下综合归纳了孕妇饮食七大禁忌。

1、忌偏食。孕妇若偏食的话,易导致营养失衡,进而影响母体及胎儿正常的生长发育。因此,孕妇每天的饮食,应按照中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔,均衡摄取多种食物,并且将其均衡分配在三餐中。孕妇每天膳食一般包括谷物粮食类 300 至 500 克,蔬菜 400 至 500 克,水果 100 至 200 克,畜、禽、鱼肉类 150 至 200 克,蛋类 50 至 100 克,豆类及豆制品 50 至 100 克,牛奶 250 克,植物油 25 克,动物内脏 50 克(每周 1~2 次)等。在做到饮食多样化的同时,孕妇的饮食要保持五味得当(忌过酸、过甘、过苦、过辛、过咸),以及寒、热、温、凉适度。

2、忌烟。吸烟会对孕妇的营养状况产生不良影响,继而损害胎儿的营养状态,使胎儿的生长减缓,影响胎儿的生理发育,从而导致以后出现行为和智力问题。吸烟的母亲容易难产,而且生出的孩子往往为低体重量儿。

3、忌酗酒。孕期饮酒威胁胎儿健康,表现为无法弥补的大脑损伤、生长迟缓、智力迟钝、面部异常、视力异常以及其它健康问题,合称胎儿酒精综合症。为了下一代健康着想,禁酒或严格限制饮酒量是十分重要的。

4、忌咖啡因。摄取太多咖啡因会影响胎儿的骨骼成长,有可能出现手指、脚趾畸形的情况,也会增加流产、早产、婴儿体重过轻的情况。因此,孕妇最好避免饮用咖啡、茶、可乐等含咖啡因的饮品。

5、忌“三高”饮食。为了宝宝的成长,许多准妈妈猛吃高营养食品。吃太多高盐、高糖、高脂肪食物,常常导致肥胖和动脉硬化,从而增加妊娠性糖尿病、妊娠性高血压等情况,除增加日后患糖尿病和高血压的机会之外,还会导致巨大儿,分娩困难。

6、忌垃圾食品。最近,世界卫生组织公布了十大垃圾食品,这些食物往往美味可口,但它们的营养价值却比天然食品要低。而且这些食品在加工过程中常常添加了人工合成的添加剂,以及有些在加工过程中产生了一些致癌物质。因此,孕妇应尽量少吃或不吃这些食物,以免对胎儿和母体造成不良影响。

7、忌滥服药材。怀孕期间应尽量避免服药,但很多人不大注意,既是药品又是食品的药食妙品当中,也有一些需要慎用的。(戴福仁)

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,敬请致电!

近日温州始发机票价格:
温州至上海:6月15日至17日,400元。
温州至重庆:6月15日,850元;6月16日,780元;6月17日,710元。
温州至成都:6月15日至16日,840元;6月17日,920元。
温州至北京:6月15日,850元;6月16日,780元;6月17日,850元。
温州至昆明:6月15日,1070元;6月16日至17日,900元。

温州至长沙:6月15日,640元;6月16日,770元;6月17日,680元。
温州至贵阳:6月15日,1220元;6月16日至17日,1070元。
温州至天津:6月15日,1180元;6月16日,1110元;6月17日,1040元。
温州至武汉:6月15日,400元;6月16日至17日,440元。
温州至青岛:6月15日至16日,980元;6月17日,760元。
温州至广州:6月15日至16日,530元;6月17日,470元。
温州至深圳:6月15日至17日,620元。
近日,温州至北京、昆明、长沙、天津、青岛的机票较为紧张,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)

需要的市民请尽早预订。(以上所有机票价格均不含税)(李雅)

瑞安日报旗下产业
桔子航空
24小时特价热线
6688 8080



上期回顾:陈奕迅演唱会门票,转让价两张 2200 元,尚未成交,有兴趣的读者可翻看 6 月 1 日的报纸。

交警提醒
Tel:6688 6688

转让女童凉鞋

转让者:网友“倾城”
这双全新正品巴布豆童鞋是朋友送给女儿的,由于女儿还太小,目前穿不了,所以将它转让给有需要的朋友。

这款童鞋款式新颖,透露出小公主般的高贵与娇丽。鞋子是金色的,实际内长约 16 厘米。由于拍照技术有限,颜色可能有微小误差,实物更漂亮。
童鞋的原价不是很清楚,现在我想以 60 元的价格转让。我住在市区,可当面交货。
有意购买的读者可以致电 65916666,或加 QQ240104426,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。

(陈绵绵)



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,登录报网论坛(bbs.rarb.cn)跳蚤市场版块,或者加 QQ240104426,也可发邮件至 rarbj@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!

正确使用远光灯
特别留意 3 情况

夜间会车,迎面射来一道刺眼的亮光,眼前顿时什么都看不清楚了。这样的情况,相信不少驾驶员都曾经遇到过。夜间行车时,许多驾驶员没有形成良好的驾车习惯,遇到需要改用近光灯时仍然使用远光灯的情况仍然普遍存在。据交警安阳中队统计,从 6 月 1 日至 10 日,在接警交通事故中,因夜间行车使用远光灯不当发生的交通事故占了近 20%。

案例回放:6 月 9 日晚 10 时许,王某驾驶汽车至 104 国道罗阳大道交叉口时,与相向而来的林某的汽车发生刮擦。经了解,两车在交汇时均因使用远光灯,导致两名车主视线不清,才发生了交通事故。

交警提醒:以下 3 种情况特别应该引起注意:(一)在没有中心隔离设施或者没有中心线的道路会车时,距相对方向来车 150 米内不能使用远光灯;(二)通过有交通信号控制的交叉路口,转弯时不能使用远光灯;(三)夜间超车时,应远近光灯交替使用,提醒前方车辆。

(胡州 陈瑞建)

律师说法

Rui an Tel:6688 6688

口头协议
受法律约束吗?

市民刘先生:我和房东达成口头协议,我买下他在某市场门面房的使用权。可我把该房装修完毕投入使用后,房东又说不能卖了。请问,我们之间达成的口头协议是否有效?我该怎么维权?

浙江合一律师事务所肖成飞律师解答:根据你反映的情况,我认为你所谓的“买下房东在某市场门面房的使用权”,实际就是租用房东的门面房。《合同法》规定,合同可以是书面的,也可以是口头的。你与房东就门面房的租赁问题协商一致后,你们之间就形成了租赁合同关系。因此,尽管是口头协议,也是有效的。

《合同法》第一百零七条规定,当事人一方不履行合同义务或者履行合同义务不符合约定的,应当承担继续履行、采取补救措施或者赔偿损失等违约责任。第一百一十三条规定,当事人一方不履行合同义务或者履行合同义务不符合约定,给对方造成损失的,损失赔偿额应当相当于因违约所造成的损失,包括合同履行后可以获得的利益。房东在你将门面房装修好投入使用后却又不让你使用,构成违约。如果协商不成,你可以起诉房东,要求他继续履行合同,因此给你造成损失的,还可以要求赔偿损失。(李雅)

老婆跟人跑了
我该如何离婚?

市民蔡先生:我是一名打工者,结婚 4 年了,有一个女儿。去年,我妻子和别人跑了。现在,我想和她离婚,可又找不到她。请问,我怎样才能和她离婚?

浙江金克明律师事务所张存明律师解答:《民事诉讼法》第二十三条规定,对下落不明或者宣告失踪的人提起的有关身份关系的诉讼,由原告住所地人民法院管辖;原告住所地与经常居住地不一致的,由原告经常居住地人民法院管辖。因此,如果你妻子下落不明,你要起诉离婚的,分两种情况处理:(1)到你的住所地(户籍所在地)人民法院起诉;(2)如果你的住所地与经常居住地不一致的,到你的经常居住地人民法院起诉。经常居住地是指公民离开住所地至起诉时已连续居住一年以上的地方。但公民住院就医的地方除外。(李雅)

今日
广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台	瑞安电视台	21:21 爱情连连看 浙江钱江都市频道	22:50 王海涛今年 41(12-14) 中央一台
11:00-12:00 食乐天天 伴你开心回家路、吃喝玩乐全网罗,空中交易最方便,带给爱吃、爱玩、爱生活的您。	20:27 剧场 00:23 午夜影院 温州新闻综合频道	13:10 依本多情(28-31) 19:30 烈火(9-11) 浙江经济生活频道	20:00 永远的忠诚(21、22) 22:28 井冈山(17、18) 中央二台
14:00-15:00 快乐方向盘 解决交通参与者碰到的困难和问题。	14:05 最后的 99 天(27-29) 20:16 剧场:松花江上(39、40) 22:25 宝家有喜(20) 温州经济科教频道	18:32 回家的欲望(22、23) 21:50 经视好彩头 浙江教育科技频道	18:00 市场分析室 20:30 经济信息联播 21:20 经济半小时 中央三台
瑞安有线广播·新农村频道	13:00 流泪的新娘(27) 19:02 铁梨花(6、7) 22:21 沐浴阳光(19、20) 01:11 明朗少女成功记(4) 温州都市生活频道	08:10 新白娘子传奇(63) 18:35 流泪的新娘(26、27) 21:35 裸婚(11-13) 浙江-6 频道	18:30 天天把歌唱 19:30 欢乐英雄 21:30 天天乐 中央四台
10:30-11:00 乡土乡音 市民担心市场上销售“爆炸瓜”,水果摊西瓜生意冷清。记者采访市农业局专家,了解我市西瓜销售情况。	07:52 兄弟门(31) 20:05 新京城四少(27、28) 22:22 新包青天(8、9) 温州公共民生频道	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	19:15 刀锋 1937(11) 21:30 今日关注 22:00 文明之旅 中央五台
	08:06 封神榜(24-26) 18:40 尖刀(7、8) 22:50 暗香(30、31) 浙江卫视频道	08:40 蜗居(1-3) 18:12 告密者(5、6)	19:30 天下足球 21:30 体育世界 中央六台
	19:33 春暖花开		19:35 故事片:肝胆相照 22:54 译制片:寻爱之旅
			02:27 故事片:京武传奇 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
			16:40 潮人(1-3) 19:30 潜伏(19-23) 00:56 比爱更多(二)(5、6) 02:40 闯关东(49-52) 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
			21:26 过把瘾 22:36 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 21:00 异想天开 (节目以当日播出为准)