

今天阴到多云局部有小阵雨,早晨局部有雾,下午起阴有小到中雨
气温 22 至 28℃

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%

(瑞安气象台 6 月 14 日 17 时发布)

养生堂
Rui an 我的健康我做主

孕妇体重增多多少合适(续一)

问:我刚怀孕,体重有所下降,这样正常吗?

答:怀孕初期体重下降是一种常见现象,请大家不要过分担心。孕吐、怀孕后的身体变化,以及许多新情况一时无法适应而导致的没有胃口,进而导致体重比怀孕前稍微下降。怀孕初期体重下降一般不会危害宝宝的正常发育。但是孕妇体重一直下降就不正常了,会严重影响宝宝的健康与成长。

解决孕吐最好的办法是:消除思想顾虑,适当调整饮食,培养良好的生活习惯。下面将止吐偏方归结一二,希望对您有所帮助:1、砂仁 5 克研成细末;鲜鲫鱼 250 克去鳞和内脏,将酱油、盐、砂仁末搅匀,放入鲫鱼腹中,用淀粉封住刀口,放入盘中盖严,上笼蒸熟,佐餐食。2、将甘蔗洗净去皮,捣烂取汁(半杯),鲜姜洗净捣碎取汁(一汤匙),然后将两种汁倒在一起,和匀稍温后饮服。3、韭菜 200 克,鲜姜 200 克,白糖适量。将韭菜、生姜洗净切碎,捣烂取汁,用白糖调匀饮服。4、将炒锅放在文火上,倒入糯米 250 克、生姜汁 3 匙同炒,炒到糯米爆破,研成粉即成,每次 1 汤匙,每日 2 次,开水调服。5 至 7 次有效。5、柚子皮 20 克切碎,煎水代茶饮。

问:体重严重超标了,现在是否应该控制吃东西呢?

答:千万不要在这个时候减肥,因为这可能干扰胎儿的正常发育。美国有研究表明,宝宝在妈妈肚子里的时候挨饿,会大大增加宝宝出生后前几年患肥胖症的风险。你应该注意摄入高营养成分的食物,也可以通过以下注意事项使自己的体重不至于上升得太快:一定要远离高脂肪、高糖、营养成分又少的食物,例如甜点、糖果、巧克力和含脂肪多的香肠;多喝不含热量或热量很低的水,例如矿泉水、淡茶、浓度低的果汁;牛奶不应该被当作饮料,而应该算作是食物;尝试着改变一些习惯,例如放弃奶油面包,而用全麦面包代替;看电视时,放弃薯片,而选择切成小块的水果;每天坚持运动,散步或游泳,哪怕是上楼梯都可以;如果你没有机会运动,在回家的途中提前一站下车,步行回家也可以;如果你总是喜欢把吃东西当作最大的乐趣,可以寻找新的途径,使自己不再把注意力放在食物上面。不妨试试喝杯水果茶或者敷个面膜。

(戴福仁)

商家和消费者玩猫腻

买“高配车”,给“低配车”

工商部门:购车最好签一个详细的合同

近日,塘下工商分局接到一位车主投诉,称其多花 1 万元买了一辆高配轿车,4S 店给的却是“低配车”,该局立即进行调查并最终调解成功。

不久前,谢先生在我市某 4S 店看中某款车型,当时销售人员介绍这款车是“高配车”,安全性能与舒适度都比一般车型要好,并且此时买车价格有优惠。谢先生在试驾后觉得不错就信以为真,多花 1 万多元订购了一辆。谁知刚开上车不久,就有一位懂车的朋友向他提出,此车不是所谓的“高配车”。谢先生将信将疑,向另外一家 4S 店询问,才得知他的这辆车是经过改

造的“低配车”。一气之下,他就向工商部门投诉。

经过多次协商调解,目前谢先生已与该店达成协议,由经销商退还给消费者 3000 元,并免费赠送消费者价值 3000 元的汽车装饰品。

根据汽车厂家提供的信息,汽车可以分为“豪华版”、“舒适版”,除了排量不同外,高配车和低配车的主要区别是舒适性方面的配置,比如空调、天窗、真皮座椅等。而某些 4S 店看准消费者不了解具体详情,将普通车进行改装,增加一些配置,冒充“高配”车。如导航仪市场价格是 5000 元,4S 店增加此配

置至少卖 1 万元;座椅皮套市场价格是 2000 元,4S 店增加此配置能卖到 5000 元。

对此,市工商部门提醒消费者,购车前一定要了解清楚拟购车型的各种配置,提车前要仔细查验;不要轻易相信销售人员的承诺,购车前一定要了解清楚经营者的各种承诺,最好签一个详细的购车合同;一旦发生纠纷,便于维权。

工商部门还呼吁经销商,应该让消费者有一定的知情权,不应该用行内的“潜规则”来糊弄消费者,也不能利用消费者对汽车知识了解不全的弱点,故意欺瞒消费者。

(邵璇 张光富)

塘下镇官渡小河路管道施工

6 月 12 日起,塘下镇官渡小河路因埋放排污管道,需对该路段进行挖掘施工,预计工期为一个月,施工需占据半幅道路。

交警提醒: 过往该路段的车辆注意安全,减速慢行或绕道行驶。

(陈荣林)

塘下镇中兴街排污工程施工

6 月 14 日起,塘下镇塘西中兴街 183 号前,因排污工程施工,需挖掘路面。施工期间占用半幅道路,预计工期为一个月,雨天

延后。**交警提醒:** 驾驶员路经此路段时,请减速慢行或绕道行驶。

(林忠华)

塘下镇肇平垵水管抢修施工

6 月 14 日起,塘下镇肇平垵文明路因抢修自来水管,需对该路段进行挖掘施工。施工占据半幅道路,预计工期 15 天。

交警提醒: 过往车辆减速慢行,尤其是夜间行车,应注意施工路段的标志。

(陈荣林)

塘下镇海安振北大桥施工

6 月 13 日起,塘下镇海安振北大桥破损严重,需进行挖掘施工。该工程采取全封闭施工,预计工

期 60 天。**交警提醒:** 过往该桥梁的车辆请绕道行驶。

(陈荣林)

小贴士

Rui an Tel:6688 6688

3Dkincet 脑力体感教室进驻好西好教育

你知道吗? 大脑也有自己的年龄。那么你的大脑有多大年龄了? 测一测吧! 据悉,由日本川岛隆太教授监制的 kinect 新体感脑力锻炼系统近日进驻瑞安好西好教育,能让身体和大脑的所有重要部位都动起来。该系统通过数学、反应力、记忆力、物理和逻辑的题目,让孩子的大脑和身体得到最大程度的锻炼。通过 kinect 体感脑力锻炼的孩子,在增加自信心的同时,还能了解自身脑力的优势所在。

据了解,新体感脑力锻炼课程开设在好西好教育暑期 3D 教室里。同时,好西好教育在暑期期间针对小学学科特点,又开设量化数学(每节课过关 10 道同类型题目,暑期合计扩充题库 120 道)、量化英语(每节课掌握 5 个四会单词,3 个经典句式)、3D 作文、创意手工、暑期作业辅导等课程,欢迎广大学子前来报名。

好西好教育 暑期课程

(3DKinect 脑力体感+3D 作文+数学+英语+作业辅导+创意手工)
市区:65902921 莘厝:65123272 安阳:65909737 塘下:65385112

瑞安市铭冠冲件有限公司解散公告

瑞安市铭冠冲件有限公司股东会于 2011 年 6 月 11 日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起 45 日内,向本公司清算组申报债权。(联系人:潘玉兰,联系电话:13868890766,地址:瑞安市东山下埠,邮编:325200)

瑞安市铭冠冲件有限公司清算组
2011 年 6 月 15 日

声明

郑顺林购得人力客运三轮车一辆,号牌塘下 51260,已向我处申请办理过户手续,如原车主朱日北对此有异议,请在登报之日起 7 天内提出,逾期责任自负。

联系电话:65066778

温州市旧机动车交易市场瑞安分市场
2011 年 6 月 15 日

关于房屋所有权证的注销公告

兹有房屋所有权人陈中德,有混合房屋 1 间 1—3 层,坐落于飞云镇云周办事处少埠村,建筑面积:157.88 平方米,房屋所有权证书号码为瑞房字飞云镇云周第 00008424 号。根据(2011)温瑞执民字第 662 号协助执行通知书予以注销。特此公告
瑞安市房产管理局
2011 年 6 月 15 日

遗 失

遗失瑞安市华力电器仪表有限公司 2006 年 7 月 20 日核准的营业执照正本一份,证号:3303812005778,声明作废。

遗失中国人民财产保险股份有限公司瑞安支公司飞云营业部 2005 年 8 月 15 日核准的营业执照副本一份,证号:3303811008348,声明作废。

遗失瑞安市安阳字立机械加工场 2008 年 6 月 5 日核准的营业执照副本一份,证号:330381604012905,声明作废。

遗失瑞安市日华热熔胶有限公司 2007 年 2 月 5 日核准的营业执照副本一份,证号:330381000042551,声明作废。

遗失陈文清 2005 年 7 月 7 日核准的营业执照正副本各一份,证号:3303813026258,声明作废。

遗失郑明月 2010 年以前签发的身份证一份,证号:330325197601160221,声明作废。

遗失郑雷税务登记证副本一份,证号:330325198104111618,声明作废。

关于周家桥村返回地建设使用外墙装饰材料的公告

各建房户:

兹定于 2011 年 6 月 19 晚 7 时在民公学校二楼会议室召开关于周家桥村返回地建设使用外墙装饰材料决议会议。相关事项公告如下:

1、返回地外墙装饰材料定为花岗岩或涂料。
2、表决以到会户总平方米三分之二后算通过,按每户拥有平

方面积计算。

3、若不参加决议会议的,视为自动放弃,相关后果自负。

4、如外墙装饰材料选择花岗岩,外套再补内套 8000 元,补款在抽签时付清,造价平均分摊。

希各建房户按时参加会议。特此公告

瑞安市莘厝周家桥村经济合作社
2011 年 6 月 15 日