

今天阴有时有阵雨，局部雨量较大,下午多云,午后到夜里局部有雷阵雨
气温 23 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 :85%

(瑞安气象台 6 月 15 日 17 时发布)

养生堂

Rui an 我的健康我做主

孕妇体重增多少合适(续二)

问:医生在每次例行检查时,都提醒孕妇不要增重太快,为什么?

答:怀孕期间如果体重超标,会增加患妊娠期高血压综合症和妊娠期糖尿病的风险。如果你在第 20 周时已经长了 10 多公斤,就应该管管自己的嘴巴了。这些新增加的重量对心脏、血管以及背部和腿都有很重的负担。因此,定期的预防性检查是非常重要的,医生会告诉你增加多少重量对你的宝宝是合适的。一般来说,孕中期(4 至 6 个月)一周增加 1 斤左右;孕后期(7 至 9 个月)一周增加 0.5 至 1 斤。

问:在分娩前,我的体重增加多少是正常的?

答:以前的标准是,女性在怀孕期间重量应该增加 9 至 12 公斤。现在医生和营养专家有了新的说法,他们认为:如果在怀孕前非常苗条,那么怀孕后应该比丰满的女性体重增加得更快;因此,现在的新标准认为,体重增加在 7 至 18 公斤之内都属于正常。

问:我怀孕 35 周了,已经增加了 12 公斤。这些重量分娩后是不是很难减掉?

答:不一定。每个女性情况都不一样。很多妈妈在哺乳期间体重就会减轻很多,甚至恢复到怀孕前的体重水平。在怀孕和哺乳期间千万不要节食,因为节食会使脂肪组织释放一些有害物质,分泌到乳汁里对宝宝有害。每个月体重减轻两公斤是很合适的,再多就不好了。

统计学研究表明,体重的变化也和基因有关,大约有百分之十至二十的妈妈在摆脱怀孕期间增加的重量方面有很大的困难。但是,通过有规律的运动(大约每周两小时)就能逐渐减掉增加的重量。(戴福仁)

养生保健,越来越被大家所重视。养生保健并不是个很深奥的东西,它与我们的日常生活息息相关。如果您有好的养生方法,请通过我们的栏目,告诉更多的人;如果您碰到养生方面的问题,请告诉我们,我们将邀请有关专家为您解答疑惑。

联系电话: 66886688-1
电子邮箱: rarbyst@126.com

夏季是车辆保养、维护的关键季节 天气转热了， 为车子做个“体检”吧

昨天,谢女士将买来才 3 个月的车子送去修理,同行的张女士表示疑惑。谢女士说:“天气逐渐转热了,我好担心在行驶过程中会发生爆胎之类的突发事件。”

据市区某汽车美容店的李师傅介绍,夏季是一年中对车辆进行保养、维护的关键季节,尤其是使用年限已相对偏长的车辆,在此期间进行全面检测、排查显得尤为重要。他还就夏季汽车保养,提出了一些建议。

“首先是检查轮胎。”李师傅告诉记者,天气炎热轮胎容易变形,所以夏天是比较容易爆胎的季节。在出车前应适当降低车胎气压,行车途中休息时,要及时检查轮胎的温度和压力。若发现轮胎的温度和压力过高时,不可采取放

气和泼冷水的方式,应选择阴凉处停车。如需要涉水,应等轮胎温度适当降低,以免轮胎受损。

其次是对清洁汽车的两个滤清器,即空气滤清器和空调滤清器进行检修。“这两个滤清器对降低发动机负荷和油耗有直接的影响。”李师傅说,夏天到了,空调使用频繁,如果不及时清洁空调滤清器,对身体健康也会产生不利影响。所以,在经历了干燥灰尘多的天气之后,应及时清洁空气滤清器和空调滤清器。

检查刹车也很重要。据李师傅介绍,汽车的制动液在高温环境中易蒸发汽化,在制动管路中形成气阻,制动蹄片也容易烧蚀,造成制动失灵。因此,夏季应及时检查调整制动系统,下长坡途中要注意

停车晾刹,保证制动性能良好;若发现制动毂发烫,应停车降温,但不可浇泼冷水,以防制动毂破裂。

另外,李师傅还说,夏季行车,冷却水和电瓶的检查也很重要。“夏季温度高,发动机易过热。”李师傅说,夏季应加强对发动机冷却系统的检查、保养,包括水箱、节温器、水泵、风扇等,要及时补充冷却水(补充冷却水时,要在发动机冷却后再打开水箱盖)。行驶过程中要经常注意水温表,当水温超过 100℃时(即指针在红色区域),应在阴凉处停车降温,让发动机怠速运转,并掀开发动机罩以利散热。同时,车主应养成经常检查蓄电池内液面高度的习惯,如有不足,要及时添加蒸馏水,以保证蓄电池处于良好的工作状态。(李雅)



交警提醒

Tel:6688 6688

车辆应在右侧道路的 机动车车道内行驶

6 月 8 日至 14 日,交警飞云中队辖区共接警 154 起,交通事故致人受伤 27 起。事故的发生地点主要集中在 56 省道、104 国道、桥仙线及飞云等道路上。

案例回放:6 月 9 日,刘某驾驶普通二轮摩托车从仙降驶往飞云。18 时,途经 56 省道飞云西山

村地段,在左侧道路的非机动车车道内行驶,车头右侧碰撞行人吴某,造成吴某受伤及车辆损坏。

交警提醒:机动车驾驶员驾车应在右侧道路的机动车车道内行驶,与周围车辆、行人保持安全距离。

(朱金雅 李雅)

塘下液化公司前 排污管道施工

6 月 14 日起,塘下镇液化公司前因排污管道施工,需对该路段进行挖掘施工,施工占据半幅道路,预计工期一个月。

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)

温州市紫竹心理咨询工作室

咨询范围:
抑郁 焦虑 强迫 失眠 情感 亲子

电话:0577-88688610

瑞安市 2010 年度“示范药店”、“医疗器械经营诚信企业”名单

一、“示范药店”名单

- 1.瑞安市元康大药房
- 2.瑞安市真珍药店
- 3.瑞安市元泰大药房
- 4.瑞安市三鑫药房
- 5.浙江惠仁医药有限公司万松药房
- 6.瑞安市绿洲大药房连锁有限公司万松店
- 7.瑞安市绿洲大药房连锁有限公司花园店
- 8.瑞安市绿洲大药房连锁有限公司塘下店

二、“医疗器械经营诚信企业”名单

- 1.浙江惠仁医药有限公司
- 2.温州市达康医疗器械有限公司
- 3.温州市华泰医疗器械有限公司
- 4.瑞安市旭一医疗器械有限公司
- 5.瑞安市城关新教育眼镜店
6. 瑞安市声悦助听器经营部

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:菜店价值 198 元的石锅鱼,全场 6.8 折。

15:00-16:00 91 非常娱乐
介绍最新的娱乐资讯,点评娱乐事件。还有娱乐答题,听众可以通过短信的方式来参与。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
高楼杨梅即将开摘,记者采访高楼杨梅合作社负责人,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
09:57 朝九晚五(8、9)

20:16 剧场:松花江上(45、46)
22:35 镜海风云(6、7)

温州经济科教频道
13:00 迷雾重重(12-15)
19:02 铁梨花(12、13)
22:21 天配良缘(5、6)

01:11 明朝少女成功记(7)
温州都市生活频道
07:52 蜗居(9-11)

20:05 新京城四少(33、34)
22:22 新包青天(13、14)

温州公共民生频道
08:06 封神榜(33-35)
18:40 尖刀(13、14)

22:50 乱世新娘(3、4)
浙江卫视频道
19:33 春暖花开

21:21 天下达人秀

浙江钱江都市频道
13:10 蜗居(1-3)

19:10 烈火(18-20)
浙江经济生活频道
18:32 回家的欲望(28、29)

21:25 给你说法
浙江教育科技频道
12:20 钻石豪门(12-15)

18:58 红槐花(33、34)
23:21 包青天之七侠五义(3、4)

浙江影视娱乐频道
08:10 白狼(9-11)
18:35 断喉弩(5、6)

21:30 裸婚(20-22)
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 蜗居(10-12)
18:12 告密者(11、12)

22:50 王海涛今年 41(21-23)
中央一台

20:00 剧场
22:28 井冈山(23、24)
中央二台

18:00 市场分析室
19:18 消费主张
20:30 经济信息联播

中央三台
18:00 动物狂欢节
19:30 星光大道

21:00 非常 6+1
中央四台
19:15 刀锋 1937(14)

20:00 走遍中国
21:30 今日关注

中央五台
19:30 2010/2011 赛季 NBA 赛场
赛事精选

中央六台
16:55 故事片:边检站
19:35 故事片:英雄虎胆

21:52 故事片:少林寺十三棍僧
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(10-12)
19:30 士兵突击(4-8)

23:50 比爱更多(二)(13-15)
02:40 走西口(9-12)
中央十台

17:52 健康之路
19:57 百科探秘
20:30 走近科学

中央十一台
17:28 过把瘾
18:38 戏曲采风

中央电视台-少儿频道
19:00 天眼神兔
20:00 银河剧场

21:00 动感特区
(节目以当日播出为准)