

今天多云到阴有时有阵雨或雷雨

气温 25 至 31℃

今日生活指数

紫外线指数:
4 级,辐射强度中等

人体舒适度:
6 级,感觉微热

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 23 日 17 时发布)

R

养生堂

Rui an

我的健康我做主

孕妇需要哪些营养素(三)

除了维生素 A, 孕妇还需要以下多种维生素:
维生素 D。孕期维生素 D 缺乏,可影响胎儿的骨骼发育,也会导致新生儿低钙血症以及牙齿发育缺陷。由于过量摄入维生素 D 可引起中毒,故孕妇不可盲目补充维生素 D 制剂。孕中期和孕后期每日膳食中维生素 D 的推荐摄入量为 10μg。
维生素 B1。妊娠过程中母体及胎儿代谢率均增高。为维持正常的食欲、肠道蠕动、产后乳汁的分泌,必须有足够的维生素 B1。维生素 B1 如果供给不足,易引起便秘、呕吐、倦怠、肌肉衰弱无力、子宫收缩缓慢及产程延长等。由于维生素 B1 的主要功能是参与碳水化合物的代谢,且不能在体内长期贮存,因此孕期保证充足的维生素 B1 摄入十分重要。孕期膳食中维生素 B1 推荐摄入量为 1.5mg。可多食含维生素 B1 丰富的动物内脏,如肝、心、肾、肉类、豆类、花生及不过于碾碎的谷类等。由于维生素 B1 的主要功能是参与碳水化合物的代谢,且不能在体内长期贮存,因此,孕期保证充足的维生素 B1 摄入十分重要。孕期膳食中维生素 B1 推荐摄入量为 1.5mg。
维生素 B2。孕期对维生素 B2 的需要量增加,若摄入不足,孕妇可发生维生素 B2 缺乏。孕妇每日膳食中维生素 B2 的推荐摄入量为 1.7mg。可多食含维生素 B2 丰富的肝、蛋、乳、肉类及绿叶蔬菜、豆类等。
烟酸。烟酸是维持孕妇健康和保证胎儿生长发育必需的营养素之一。孕妇每日膳食中烟酸的推荐摄入量为 15mg。
维生素 B6。维生素 B6 对核酸及蛋白质的合成十分重要,因此孕期对维生素 B6 的需要量增加。孕妇每日膳食中维生素 B6 适宜摄入量为 1.9mg。
维生素 B12。维生素 B12 最重要的功能是参与骨髓造血。缺乏时,红细胞不能正常发育成熟,易导致巨幼细胞性贫血及神经系统障碍。妇女妊娠期消化吸收功能增强,维生素 B12 需要量增加,如营养素缺乏会造成新生儿贫血。维生素 B12 每日需要量为 3.0 至 4.0 微克。维生素 B12 含量丰富的食物有肝类、肉类、贝壳类、鱼、禽、蛋类等。
(戴福仁)

热带风暴“米雷”将影响我市 明起降温送清凉



昨日烈日炎炎,一到太阳底下,立马汗流浹背。但据市气象部门监测,今年第 5 号热带风暴“米雷”于 6 月 22 日 14 时在菲律宾以东洋面生成。受其影响,明起我市将降温,市民可感受到一丝清凉。

据了解,昨日上午 8 时,“米雷”中心位于我市东南偏南方向约 1510 公里的洋面上,即北纬 15.5 度,东经 127.0 度,近中心最大风力 8 级(18 米/秒),中心最低气压 996 百帕。目前“米雷”以每小时 20 至 25 公里的速度向西北方向移动,预计未来继续朝西北方向移动,今明夜里到明天向台湾东部沿海靠近并逐渐进入东海东南部,强度逐渐加强。受其影响,今天夜里到 26 日,我市沿海海面 and 内陆地区将有 9 至 11 级和 6 至 8 级大风,“米雷”

经过区域将有 11 至 13 级大风。市气象台将密切监视“米雷”未来动向,滚动发布监测预报信息。

据市气象台消息,今天多云转阴有雷阵雨,最低气温 24 至 26℃,最高气温 30 至 32℃;明天阴有雷阵雨,最低气温 23 至 25℃,最高气温 26 至 28℃;后天阴有雷阵雨,最低气温 23 至 25℃,最高气温 26 至 28℃;下一雨止转阴到多云,最低气温 23 至 25℃,最高气温 28 至 30℃。

(陈绵绵 邢庆升)



转让冰淇淋机

转让者:网友“B XI”

这台冰淇淋机是我前年买的,只用了一个多月。后来冰店没开了,就一直闲置在家。这台冰淇淋机是进口的,保修 3 年,现在还在保修期内。

即将到冰淇淋热销的季节,这台机器或许会适合正准备经营冰店的您。原购价 8000 多元,现在我打算 5 折出售。

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)



市民章女士:我家就一个女儿,今年已经 20 岁了。因为种种原因,之前一直没有领取独生子女证。请问我现在可以办理独生子女

上期回顾:转让投币玩具车,七成新,转让价 500 元,尚未成交,有兴趣的读者可翻看 6 月 22 日的《瑞安日报》。



20 年后可以补领 独生子女证吗?

证吗?
市计生办:携带相关资料到户口所在地计生部门补办即可。(李雅)

R

小贴士

ui an

Tel:6688 6688

周末,图书馆 有公益电影

本周末,市图书馆新馆一楼多功能厅播放电影。6 月 25 日(周六)下午 14 时,《行星地球 5》;15 时,《龙猫》。6 月 26 日(周日)下午 14 时,《行星地球 6》;15 时,《快乐大的脚》。读者可凭读者证到总服务台领票观看。图书馆多功能厅有 200 多个座位,票发完即止。

市图书馆地址:罗阳大道瑞安广场东首;
咨询电话:66886221、66886223。(钱永宽)

交警提醒
Tel:6688 6688

塘下中心路 与北街交叉路口 管道施工

6 月 23 日起,塘下中心路与北街交叉路口管道施工,预计工期两个星期,施工期间需占据中心路半幅路面。

交警提醒:施工期间,禁止货车驶入;其他过往车辆尽量绕行塘川街。(白永亨)

R

小贴士

ui 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 部分机票 价格

为方便市民买到最实惠的机票,桔子航空特开通机票咨询热线 66888080,以下航班价格仅供参考,详情请来电咨询。(注:因转机航班价格变动快,请以当日查询的价格为准)

近日温州始发机票价格
直飞航线:
温州至上海:6 月 26 日,340 元;6 月 27 日,340 元。
温州至重庆:6 月 26 日,850 元;6 月 27 日,710 元。
温州至成都:6 月 26 日,840 元;6 月 27 日,770 元。
温州至北京:6 月 26 日,930 元;6 月 27 日,1090 元。
温州至武汉:6 月 26 日,480 元;6 月 27 日,480 元。
温州至青岛:6 月 26 日,760 元;6 月 27 日,760 元。
温州至广州:6 月 26 日,630 元;6 月 27 日,630 元。
温州至深圳:6 月 26 日,580 元;6 月 27 日,620 元。
6 月底前转机航线:
温州—上海—黄山:620 元
温州—武汉—恩施:580 元
温州—上海—兰州:870 元
近日,温州至哈尔滨、沈阳转机的特价舱位请来电咨询,有需要的市民请尽早预订。
(以上所有机票价格均不含机建燃油费)
(李雅)

关于公布瑞安市庆祝中国共产党成立 90 周年 党史党建知识竞赛获奖名单的通知

由市委宣传部、市委组织部、市委党史研究室、市直属机关工委联合举办的瑞安市庆祝中国共产党成立 90 周年党史党建知识竞赛圆满结束。本次竞赛活动得到了各地各部门和社会公众的积极参与和热情支持。按照竞赛评奖办法,本次竞赛共评选出一等奖 5 名、二等奖 15 名、三等奖 30 名,组织奖 3 名。现将有关获奖名单公布如下:

一等奖:(5 名)
黄海涵 郑润琳 李志强 陈飞凡 余荣寿

二等奖:(15 名)

陈 聪 刘丽芬 钟筱雅 周 慧 温 怡
黄炳棉 陈朝祥 周锦森 肖建光 余秀林
刘大宇 岑帆帆 蒋建锋 许安娜 戴建明

三等奖:(30 名)

邱海峰 李正展 李苏凤 董笃权 邱婷婷
郑作强 薛丽余 刘 超 陈美珊 陈玉仙
徐象标 姜谢翠 苏子丹 陈 聂 刘 早
章思伟 彭学楷 虞丽芬 黄如意 彭启珊
项宝澄 林兆宝 李 航 陈 濂 倪明月
虞海丰 李 哲 蔡 茜 诸葛翱翔蔡秀嫦

组织奖:(3 个)

瑞安市职业中等专业学校 瑞安市工商局玉海街道西门河头社区

请以上获奖人员于 7 月 4 日-7 月 8 日携带身份证到市委宣传部理论党教科(市府综合楼 319 办公室,联系电话:65812880)领取奖金和证书。

由集体组织参赛的获奖人员和组织奖获得单位可由单位派员领取奖金和证书。

2011 年 6 月 24 日