

今天阴有时有阵雨或雷雨  
气温 21 至 27℃

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(早晚微冷)

晨练指数:  
4级,不太适宜晨练

相对湿度:85%  
(瑞安气象台10月9日17时发布)

养生堂  
Rui an 我就健康我做主

水果的养生及禁忌  
杏:  
医疗作用良好

杏营养丰富,含多种有机成分和人体所必需的维生素及无机盐类,还有良好的医疗作用,主治风寒肺病,可生津止渴、润肺化痰、清热解暑。  
杏肉除了供人们鲜食之外,还可以加工制成杏干、杏酱、杏汁、杏酒、杏话梅等;杏仁可以制成杏仁霜、杏仁露、杏仁酪、杏仁酱、杏仁油等。杏仁油微黄透明,味道清香,不仅是一种优良的食用油,还是一种高级的油漆涂料、化妆品及优质香皂的重要原料。

养生功效  
1.杏在未成熟时,含类黄酮较多,而类黄酮有预防心脏病和减少心肌梗死的作用。  
2.杏中维生素B17含量很丰富,维生素B17是很好的抗癌物质,并且只对癌细胞有杀灭作用,对正常健康的细胞无任何毒害。  
3.苦杏仁能止咳平喘,润肠通便,可以治疗肺病、咳嗽等疾病。杏仁中还含有丰富的维生素C和多酚类成分,不但能降低人体内胆固醇的含量,还能显著降低心脏病和很多慢性病的发病危险性。

祛病偏方  
1.杏仁10克、生姜3片、白萝卜100克,水煎服,用于伤风咳嗽。  
2.鲜杏或杏干5枚、大枣5枚、大米适量,共煮粥食用;或杏子适量,煮烂去皮核,加蜂蜜熬膏服,用于肺经燥热,咳嗽气喘。  
3.杏仁(去皮尖,微炒)、胡桃肉(去皮)各20克,捣烂如泥,加生蜜少许,研为膏状,每服10克,生姜汤送服,用于肺虚久咳,气喘。  
4.苦杏仁研碎,与等量冰糖混匀,制成杏仁糖,每日早晚各服9克,10天为一疗程,用于老年慢性气管炎。

温馨提示  
中医认为,杏肉味酸、性热,有小毒,过食会伤及筋骨、勾发老病,甚至会落眉脱发、影响视力;若孕产妇及孩童过食还极易长疮生疔。由于鲜杏酸性较强,过食不仅容易激增胃里的酸液,伤胃引起胃痛,还易腐蚀牙齿诱发龋齿,以每天食3至5枚为宜。但将杏制成杏汁饮料或浸泡水中数次后再吃,不但安全还有益健康。  
另外,苦杏仁含有苦杏仁苷,可分解出毒性很强的氢氰酸。因此,如食用杏仁,须先在水中浸泡,并加热煮沸,使氢氰酸溶入水中或蒸发掉,而后才能食用。(戴福仁)

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,以下航班机票价格仅供参考,详情请来电咨询(注:因转机航班机票价格变动快,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:10月12日、13日,460元。  
温州至重庆:10月12日、13日,560元。  
温州至成都:10月12日、13日,920元。  
温州至北京:10月12日、13日,930元。  
温州至武汉:10月12日、13日,600元。  
温州至广州:10月12日,1050元;10月13日,840元。  
温州至长沙:10月12日,510元;10月13日,550元。  
温州至哈尔滨:10月12日、13日,1410元。  
温州至乌鲁木齐:10月12日、13日,1470元。  
温州至昆明:10月12日,810元;10月13日,720元。

瑞网议事厅 网络问政  
http://www.66ruian.com/wsys  
市民若有咨询或投诉,可以登录瑞安新闻网(http://www.66ruian.com),进入瑞网议事厅,点击“网民提问”一栏即可留言。

佳鸿芝园房产证和土地证何时能办理?

网友:请问东山佳鸿芝园的房产证和土地证什么时候可以办理?房子已经入住很久了。  
市房管局回复:经调查,我局目前尚未受理东山佳鸿芝园的房

屋登记申请。根据房屋登记依申请启动原则,房屋所有权证须由有关权利人(建房手续的报批人)提出房屋登记申请后方可办理。经向有关部门了解,佳鸿芝园部

分的土地手续和规划手续尚在补办之中,房屋登记的要件尚不齐全。如补齐相关手续并向我局提出申请,我局将及时予以办理。(李雅整理)

交警提醒  
Tel:6688 6688

牵引车转弯  
注意避让

日前,许某驾驶苏州牌照的重型仓栅式半挂车,从南滨街道塘头村驶往飞云街道桥邻村方向,途经瑞安大桥连接线飞云街道林泗垟村路口地段,向右变更车道时,半挂车右后侧与道路右侧一辆自行车刮碰,直至车主郝某叫喊,许某才知道发生了交通事故。此次事故造成郝某受伤、自行车损坏。  
交警提醒:牵引类车型的车辆长度较长,在变更车道、转弯行驶过程中,车辆中间至车尾部分会产生一定幅度,驾驶员应先充分观察周围道路的车辆、行人动态、与其保持一定安全距离,以避免交通事故的发生。(杨微微)

56省道(瑞安与文成交界处)治理山体落石  
车辆小心慢行

10月8日起,56省道49KM+900M(瑞安与文成交界处)路段治理山体落石,工期约一个月。施工期间占据瑞安至文成方向半幅道路,此外,施工点

不远处刚好有一转弯,交警提醒驾驶员,车辆经此路段时小心慢行,尤其是晚上该道路没有照明设施,要特别小心。(金恭黎)



今日  
广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台  
09:00-10:00 财富人生  
邀请多位知名分析师,为您点评股市、外汇、期货的市场走向和投资操作策略。  
11:00-12:00 食乐天天  
吃喝玩乐全网罗,空中交易最方便。今天的秒杀项目:某餐厅提供的价值90元的养生鸭煲。  
瑞安有线广播·新农村频道  
10:30-11:00 乡土乡音  
记者采访市农林局生态林效益专家,了解森林食品基地建设情况。

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 倚天屠龙记(40)  
20:16 女神捕(14、15)  
22:25 水浒传(4、5)  
温州经济科教频道  
19:02 回家的诱惑(19、20)  
22:21 包青天·鸳鸯蝴蝶梦(3、4)  
01:31 铁梨花(23)  
温州都市生活频道  
07:52 男儿本色(27-29)  
20:05 愤怒的天使(16、17)  
22:22 保姆与保安(9、10)  
温州公共民生频道  
08:06 乱世新娘(7-9)  
18:40 民国往事(14、15)  
22:50 江湖往事(8、9)  
浙江卫视频道  
19:33 剧场  
21:21 爱情连连看

浙江钱江都市频道  
09:00 神探狄仁杰(26-28)  
13:10 温柔的背叛(30-33)  
19:30 昏迷不醒(21-23)  
浙江经济生活频道  
18:32 告诉我你爱我(27、28)  
21:50 经视好彩头  
浙江教育科技频道  
18:58 飞虎神鹰(5、6)  
23:21 香草美人(32);内线(1)  
浙江影视娱乐频道  
13:30 白狼(26-29)  
18:35 蚁族的奋斗(27、28)  
21:30 步步惊心(25-27)  
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 告密者(14-16)  
18:15 永不磨灭的番号(18、19)  
21:43 新山海经

中央一台  
13:10 活佛济公(28-30)  
20:05 辛亥革命(19、20)  
22:36 将军日记(4-6)  
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  
18:00 动物狂欢节  
18:30 开心辞典  
22:10 综艺喜乐汇  
中央四台  
19:15 苍天(18)  
21:00 中国新闻  
21:30 今日关注  
中央五台  
18:35 体育人间  
19:30 天下足球  
21:30 体育世界  
中央六台  
19:35 故事片:廖仲恺

22:49 美国片:新泽西女孩  
00:50 故事片:刑侦风云  
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  
13:20 四女奇缘(13-16)(印度)  
19:00 少林寺传奇之十三棍僧(43-46)  
22:31 关中枪声(27-32)  
中央十台  
19:57 百科探秘  
20:30 走近科学  
22:35 百家讲坛  
中央十一台  
19:20 京剧:战宛城、牛皋招亲  
00:24 风雨同仁堂(1、2)  
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)