

今天阴到多云,局部有小雨

气温 22 至 26°C

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:75% 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10月10日17时发布)

养生堂 Rui an 我的健康我做主

水果的养生及禁忌

红枣: 天然维生素丸

红枣,又名大枣,维生素含量高。国外一项临床研究显示:连续吃大枣的病人,健康恢复比单纯吃维生素药剂快3倍以上。因此,大枣有“天然维生素丸”的美誉。大枣的食用方法很多,蒸、炖、煨、煮均可。

养生功效

- 1.增强人体免疫力。大枣含有大量的糖类物质,主要为葡萄糖,也含有果糖、蔗糖,以及由葡萄糖和果糖组成的低聚糖、阿拉伯聚糖及半乳糖醛酸等,并含有大量的维生素C、核黄素、硫胺素、胡萝卜素等多种维生素,具有较强的补养作用,能提高人体免疫功能,增强抗病能力。
2.增强肌力,增加体重。
3.保护肝脏。
4.抗过敏。
5.镇静安神。大枣中含有黄酮-双-葡萄糖甙A,有镇静、催眠和降压作用,其中被分离出的柚配质C糖甙类有中枢抑制作用,即降低自发运动及刺激反射作用、强直木僵作用,故大枣具有安神、镇静之功。
6.抗癌,抗突变。大枣含多种三萜类化合物,其中桦木酸、山楂酸均有抗癌活性,对肉瘤S-180有抑制作用。枣中所含的营养素,能够增强人体免疫功能,对于防癌抗癌和维持人体脏腑功能都有一定效果。

祛病偏方

- 1.治疗腹泻:取大枣20枚,木香6克,将大枣去核文火先煮1小时,后入木香再煮片刻,去渣温服,每日2次。
2.治疗咳嗽:取梨20个、红枣1000克、鲜藕1500克、鲜姜300克、冰糖400克、蜂蜜400克、蜂蜜适量,先将梨、枣、藕、姜砸烂取汁,加热熬膏,下冰糖溶化后,再以蜜收之。可早晚随意服用。

温馨提示

红枣虽好,但吃多了会胀气,因此应注意控制食量。湿热重、舌苔黄的人不宜食用。月经期间,一些女性会出现眼肿或脚肿的现象,其实这是湿重的表现,这些人就不适合服食红枣。因为红枣味甜,多吃容易生痰生湿,水湿积于体内,水肿的情况就更严重。如果有腹胀,也不适合喝红枣水,以免生湿积滞,越喝肚子的胀风情况越无法改善。体质燥热者,也不适合在月经期间喝红枣水,这可能会造成经血过多。(戴福仁)

未来几天阴雨为主

本周后期将有一次弱冷空气



连日来,我市天气总体还算不错,秋意渐浓。昨天,天空虽然微微飘起了雨丝,但感觉有些闷热。记者昨从市气象台了解到,本周前期,我市多云系,偶有小雨,本周后期将有一次弱冷空气过程影响。据气象台消息,今天阴到多云局部小雨,最低气温20至22°C,最

最高气温24至26°C;明天阴到多云局部小雨,最低气温19至21°C,最高气温25至27°C;后天多云转阴有阵雨,最低气温18至20°C,最高气温22至24°C。

最近橘子大量上市,但是很多人不敢多吃,认为多吃会“上火”。专家说,近期口中生溃疡的患者增多,并不全是橘子的错。

橘子性温,属于热性水果,但是“上火”的原因并不是因为它。内热火大体质的人群,本身就易上火,如果疲劳,免疫力下降,吃橘子往往会“火上浇油”。特别是有些人吃橘子前会吃些炒货,这些炒货会

盗取唾液,导致口腔环境干燥,加上喝水少、说话多、熬夜、天气干燥,内火外燥很容易诱发口腔溃疡。

专家表示,橘子具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的药效,是男女老幼,尤其是老年人、急慢性支气管炎及心血管病患者的上乘果品。胃寒、冬天怕冷、贫血、月经量多的人可吃些橘子,特别对经常服用降压药的老年患者有补钾的功效。但体内有热、发烧、感染性疾病患者、更年期女性要尽量少吃。

(陈绵绵 陈瑶)

瑞网议事厅 网络问政 http://www.66ruian.com/wsyt 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。

塘下罗凤中非法熔炼现象严重

网友:我是一名新瑞安人,刚来瑞安不久,现居住在塘下镇罗凤中南村到中北村附近。我发现这里的空气质量很差,空气混浊,臭气很重。后经询问才得知,当地的非法熔炼现象严重,特别是中南村到中北村道路两侧,每天都有人在非法熔炼,对人的健康

影响很大。请有关部门重视,并予以查处。

市环保局回复:今年9月份,我局塘下分局多次派员到现场。经查,在罗凤中南村到中北村的道路两旁确实有数个非法熔炼工场。上半年以来,我局配合塘下综合执法队已打击取缔20间(次),一定程

度上改善了区域环境。但因“小熔炼”工艺简陋,设备简单,投入成本低,在经济利益驱使下,个别业主擅自重新安装设备进行非法熔炼作业。对此,我局将加强巡查及监管力度,联合塘下综合执法队打击取缔。

(李雅整理)

小贴士 Rui an

Tel:6688 6688

明日,市人口和计生局局长陈立林 接听局长在线

明日上午,市人口和计划生育局局长陈立林做客《阳光行动·局长在线》。探讨主题:坚持标本兼治,综合治理出生性别比偏高问题。市民也可以就计生政策、法律法规咨询、从业人员服务态度及相关手续办理等提出看法和建议。

参与方式:节目直播热线:

65834411,65834422;短信参与:编辑数字129加短信内容发送到106277779;网络参与:登录瑞安广电网、云江论坛(网址:bbs.rarb.cn)点击《阳光行动·局长在线》专栏预约留言。

10月19日上线嘉宾:市经济贸易局局长金少隆。(王晓虹)

交警提醒 Tel:6688 6688

罗梅线双桥段道路施工

因道路破损严重,10月8日起,罗梅线双桥段需挖掘施工,预计工期30天,施工占据半幅路面。

交警提醒过往车辆注意安全,减速慢行或绕道行驶,尤其过境大货车请改道塘下大道行驶。(陈荣林)

小贴士 Rui 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13日、14日,460元。 温州至重庆:10月13日,560元;10月14日,630元。 温州至成都:10月13日、14日,770元。 温州至北京:10月13日、14日,930元。 温州至武汉:10月13日、14日,640元。 温州至广州:10月13日,740元;10月14日,1050元。 温州至长沙:10月13日,510元;10月14日,550元。 温州至哈尔滨:10月13日、14日,1410元。 温州至乌鲁木齐:10月13日、14日,1470元。 温州至昆明:10月13日,740元;10月14日,1070元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

今日 广播电视节目预告

Table with 4 columns: Channel (瑞安电视台, 浙江钱江都市频道, 中央一台, etc.), Time, Program Name, and Description.