

今天阴到多云,局部有小雨

气温 21 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:
4 级,不太适宜晨练

相对湿度:80%

(瑞安气象台 10 月 11 日 17 时发布)



坐月子

为何要坐月子?

“坐月子”通常是指在宝宝出生后的 30 天，新妈妈需要得到一些特殊的照顾，并有一些特殊的要求和禁忌。在这段时间里，新妈妈需要适当休息并进行自我调整，以便让自己的身体和精神从怀孕和分娩中恢复过来。

民间所说的坐月子，就是医生所说的产褥期。产褥期指从胎盘娩出到身体各个器官（除乳腺外）恢复到怀孕前状态的这段时期。分娩后，新妈妈的子宫和生殖道恢复到怀孕前的状态，通常需要 6 至 8 周的时间。

古人有“弥月为期，百日为度”之说。产后 1 个月称为“弥月”，即“小满月”，也就是传统上通常所说的“月子”。广义的“月子”通常是指生产后 1 至 3 个月。这里的 3 个月，对应的就是古人说的“百日为度”。

从中医学角度论述，因为经过分娩时的用力与出血、体力耗损，处于“血不足、气亦虚”的状态，大约需 6 至 8 周时间才能恢复到怀孕前的生理状态。这段时间的调养正确与否，关系到未来日子的身体健康。如果能抓住生孩子后的机会调整体质，或治疗某些生产之前身体上的病症，按照正确的方法坐月子，好好地补充营养、充分休息，就能带给你往后几十年的健康身体。

传统的坐月子禁忌非常多，而且要求很严格，比如不能外出、不能梳头、不能洗澡、不能洗头、不能刷牙、不能碰凉水、不能看书看电视、不能吃水果等。你多半会觉得其中一些要求不太合情理，而且也找不到充足的科学依据。这些禁忌的形成，有它们特定的时空背景，不一定完全适用现代社会。

其实这些坐月子禁忌必须考虑到时空背景的因素，包括从前的生活环境、气候、民情风俗，而现代生活日用物品电器化、水源不同等等考量下，坐月子的禁忌不一定要全盘接受，坐月子要做得科学化、现代化、舒适化!

对于传统禁忌，新妈妈们应是取其精华，去其糟粕，择其善者而从之。

(戴福仁)



锦湖街道沙河新村一楼房移位

网友:锦湖街道沙河新村 17 幢严重向前移位，后面比前面高了很多,阳台出现裂缝,希望有关部门到现场看一下。

市房管局回复:如果业主对居住的房屋安全存有疑问，请房屋产权人带产权证及身份证复印件到市区安阳路 95 号(市房屋交

易产权登记管理中心)申请房屋安全鉴定,工作人员现场勘查后,将就房屋的危险等级出具科学的鉴定报告。如果是对整幢房屋进行鉴定，则需要提供该幢楼内各业主的产权证复印件、身份证复印件等。

(李雅 整理)

卫生院防保人员绩效工资何时到位?

网友:我是卫生系统防保人员，从今年 4 月份停发奖金到现在，每月就拿 1000 多元的工资。请问，我们的绩效工资何时能到位?

市卫生局回复:防保人员绩

效工资分为基础性绩效工资和奖励性绩效工资。基础性绩效工资:2011 年 1 月份起已经审批实施,1 至 6 月份已发放到位;奖励性绩效工资分配方案正在研究制订。

(李雅 整理)



上期回顾:转让瑜伽年卡,已被读者购走。

转让十字绣

转让者:网友“蓝眼泪”

这幅十字绣《八骏图》全手工制作,画面是 8 匹马,寓意马到成功。不管赠亲友还是留作自用都不错,适合挂在书房或者办公室。

这幅十字绣绣得很精致,而且也花了不少时间,规格为长 1 米、宽 0.5 米。由于本人现在急需

用钱,所以忍痛割爱将其转让。转让价 5000 元,有兴趣的朋友可以看货面议。

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)



期待您的参与

如果您有什么东西想转让，如果您有什么东西要求购，请联系我们。您可以拨打本报热线 65916666,登录云江论坛(bbs.rarb.cn)跳蚤市场版块,或者加 QQ240104426,也可发邮件至 rarb@126.com(请注明“跳蚤市场”),向我们提供您要转让物品的照片和说明,并留下联系方式。快加入进来吧!

有关婚嫁

“农转城”人员的计划生育问题

网友林女士:我市因婚嫁“农转非”人员，属于计划生育中的“农转城”人员政策范围吗?

市人口计生局回复:

如果配偶系农业或“农转城”的,因婚嫁“农转城”的,双方享受农村生育政策;配偶系非农业的,因婚嫁“农转城”的,不享受农村生育政策。

(李雅 整理)



交警提醒

Tel:6688 6688

未经审批车辆一律不得作为学生接送车上路

案例回放:10 月 9 日下午,交警安阳中队在市区毓蒙路和天瑞路交叉口,查获一辆未经审批的学生接送车。当时车上坐着 4 名学生。据了解,该车辆是由某托管所中心委托驾驶人接送从附近学校放学回住所的学生。目前,交警已对该车驾驶人做出相应处罚。

交警提醒:未经审批的学生接送车存在一定的安全隐患。由于学生接送车接送的多为未成年人,一旦发生事故,后果将不堪设想。

(胡州 许良钦)

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 14 日, 460 元;10 月 15 日,460 元。

温州至重庆:10 月 14 日, 630 元;10 月 15 日,710 元。

温州至成都:10 月 14 日、15 日,770 元。

温州至北京:10 月 14 日、15 日,930 元。

温州至武汉:10 月 14 日, 720 元;10 月 15 日,480 元。

温州至广州:10 月 14 日、15 日,1050 元。

温州至长沙:10 月 14 日、15 日,510 元。

温州至哈尔滨:10 月 14 日,1710 元;10 月 15 日,1410 元。

温州至乌鲁木齐:10 月 14 日,1180 元;10 月 15 日,1320 元。

温州至昆明:10 月 14 日, 1250 元;10 月 15 日,900 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

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。秒杀项目:某店提供的桌游晚上 6 至 12 时畅玩。

16:00-17:00 车友时间

兼具专业性和生活性,有车族和准车主的汽车节目,帮您解决买车、换车、用车方面遇到的问题。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音

陶山数十亩番茄苗全部枯死,记者走访山西村田头观察现场情况,并向农业专家了解原因。

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 老婆大人 2(10-12)

20:16 女神捕(18、19)

22:25 水浒传(8、9)

温州经济科教频道

19:02 回家的诱惑(23、24)

22:21 包青天·真假包公(2、3)

01:31 铁梨花(25)

温州都市生活频道

07:52 男儿本色(36-37)

20:05 愤怒的天使(22、23)

22:22 保姆与保安(13、14)

温州公共民生频道

08:06 乱世新娘(13-15)

18:40 民国往事(18、19)

22:50 江湖往事(12、13)

浙江卫视频道

19:33 剧场

21:21 爽食行天下

浙江钱江都市频道

09:00 神探狄仁杰(32-34)

13:10 温柔的背叛(38-41)

19:30 昏迷不醒(27-29)

浙江经济生活频道

18:32 告诉我你爱我(31、32)

21:25 有请陪审团

浙江教育科技频道

18:58 飞虎神鹰(9、10)

23:21 内线(4、5)

浙江影视娱乐频道

13:30 白狼(34-37)

18:35 蚁族的奋斗(31、32)

21:30 步步惊心(29-31)

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(20-23)

18:15 永不磨灭的番号(22、23)

21:43 新山海经

中央一台

13:10 活佛济公(34-36)

20:05 辛亥革命(23、24)

22:36 将军日记(10-12)

中央二台

10:50 购时尚

20:21 经济信息联播

21:46 今日观察

中央三台

18:00 动物狂欢节

19:30 第 6 届中央电视台舞蹈大赛

22:10 综艺喜乐汇

中央四台

19:15 苍天(20)

20:00 走遍中国

20:30 海峡两岸

中央五台

21:30 体育世界

00:00 午夜体育报道

23:47 体育 DNA

中央六台

19:35 故事片:玩命魔术

19:35 故事片:玩命魔术

23:55 故事片:血战到底

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(21-24)(印度)

17:00 五福到(11、12)(新加坡)

19:00 陕北汉子(6-10)

23:25 中国远征军(10-16)

中央十台

19:45 自然传奇

20:30 走近科学

22:15 奥秘

中央十一台

22:35 快乐戏园

23:09 精彩回放

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)