

今天多云到阴,傍晚到夜里
转阴有阵雨或雷雨
气温 21 至 26℃

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%

(瑞安气象台 10 月 12 日 17 时发布)

养生堂
Rui an 我的健康我做主

坐月子的要求和禁忌

坐月子的基本原则

1.慎寒温

随着气候与居住环境的温、湿度变化,产妇穿着的服装与室内使用的电器设备,应做好适当的调整,室内温度约 25 至 26℃,湿度约 50% 至 60%,穿着长袖、长裤、袜子,避免着凉、感冒,或者使关节受到风、寒、湿的入侵。

2.适劳逸

适度的劳动与休息,对于恶露的排出、筋骨及身材的恢复很有帮助。产后初始,产妇觉得虚弱、头晕、乏力时,必须多卧床休息,起床的时间不要超过半小时,等体力逐渐恢复,就可以将时间稍稍拉长些,时间还是以 1 至 2 小时为限,以避免长时间站立或坐姿,导致腰酸、背痛、腿酸、膝踝关节的疼痛。

3.勤清洁

头发、身体要经常清洗,以保持清洁,避免遭受细菌感染而发炎。古代由于环境简陋,生活条件差,又没有电器设备,因此规定较严,有一个月不能洗头、洗澡的限制,现代人不必如此辛苦。

4.调饮食

前面三项每个人都没有差别,饮食方面就有个人体质的差异性,应该有所不同;再者,产后排恶露、哺乳也许有不顺的情形,或者感冒、头痛、口破、皮肤痒、胃痛等等疾病发生,饮食与药物就必须改变。坐月子饮食还是以温补为主,最好请医师根据个人体质作调配比较妥善。

(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。

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

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,空中交易最精彩。今日秒杀产品: 菜玩乐主义提供的,桌游晚上 6 时至 12 时畅玩,所有美食消费 8 折,并送 8 折会员卡一张。

14:00-15:00 快乐方向盘
解决交通参与者碰到的困难和问题。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:30 乡土乡音
农民热线,湖岭湖基村民咨询水果采摘旅游开发,记者联系农业专家解答。

乔布斯因胰腺癌病逝敲响健康警钟

不良生活方式是祸首

“苹果之父”乔布斯因胰腺癌去世,在惋惜之余也引发了许多人对该病的疑问和恐惧。

市人民医院肿瘤中心主任陈文俊表示,近几年胰腺癌发病确有递增的趋势,由于早期诊断率低、手术可切除率低,导致死亡率很高,需要引起重视和警惕。

“隐形杀手”致死率高

“一年之前见到他还很健康的,没想到就这样走了,实在太可惜了。”家住市区嘉宝锦园的小静说起因患胰腺癌病逝的远房亲戚,甚是感慨,“当时只说身体不太舒服,去医院检查,没过多久就瘦得不成样子,最后被诊断为胰腺癌。”

据了解,胰腺癌是一种凶险的肿瘤疾病,由于其隐蔽性强、可切除性低,导致致死率高,被称为“癌中之王”。

陈文俊介绍,胰腺癌的早期诊断非常困难,刚开始几乎没有任何症状,到了中期也通常只是隐隐不适,有的病人有中上腹部疼痛,由于症状模糊,经常被当作胃病、慢

性胆囊炎、慢性肾结石等贻误了治疗时机。

“由于胰腺癌通常发生在胰头部位,接近胃部,所以在临床上,把胰腺癌当成胃病来治的病例并不少见。”陈文俊说,有些胰腺癌患者感觉上腹部不适时就到医院做胃镜检查,结果确实发现有浅表性胃炎,但是经过一系列的治疗后,“胃病”不见好,反而有越发严重的趋势,在此情况下便四处寻医,不断更换药方。大多数病人直到出现黄疸、严重背痛、脾肿大等症状时才确诊,而这个时候已经发展到晚期,治疗难度很大。

医生表示,早期胰腺癌的潜伏性强,因此,日常预防很重要。如若出现类似胃病症状,但是救治无效时,一定要尽早到正规医院进行检查,排除胰腺癌的可能。

改变不良生活方式

“医学研究表明,胰腺癌与遗传因素有关,家族中有 1 人发病,则患病风险是一般人群的 4 倍,2 人发病升至 12 倍,3 人发病则高达 40 倍。”陈文俊说,胰腺癌还被

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

塘河南路一小吃店油烟扰民

网友:市区塘河南路的“豫皖小吃”店都是外地人来吃饭,炒菜时油烟很大、很呛人,油烟机成了摆设;还有,这些外地人吃完后直接环城河边上小便,非常不文明。楼上好多住户意见很大,向店主多次提意见,店主就是不理睬。

市环保局回复:9月23日,我局即派员到现场勘察,该小吃店位于市区塘河南路12号,经营面积约35平方米,从事饭、菜、面食、凉拌食品经营;店面是租用的,期限至2012年3月;设备有:炒菜用双眼燃气炉1只、烧开水用单蕊煤球炉2只、冰柜2只(用于冷藏食物);餐位14个。炒菜过程中产生

的油烟,未经处理,一部分由集气罩经排风机、风管,排入地下水道,但未能完全排放,部分废气排放到周边大气中;废水未经处理,直接经地漏排至下水道市政管网。没有工商营业执照,未经环评审批。因涉嫌违反《建设项目环境保护管理条例》有关规定,我局执法人员现场作了勘察笔录、拍照,并书面通知其谈话作进一步调查。

9月26日,业主接受谈话,执法人员劝其自行停止使用产生油烟的炉灶,但业主坚持继续经营到店面到期时间。目前,我局已对其立案查处。

(李雅 整理)

塘下广场路埋设管道

 **交警提醒**
Tel:6688 6688

10月12日起,塘下镇广场路灯具装潢市场前因水厂埋放管道,施工占用半幅道路,预计工期为半个月,雨天延后。此路段位于温瑞大道的转盘处,进出车辆较多,容易造

成交通拥堵。
交警提醒:施工期间途经此路段的车辆减速慢行,切不可随意抢道。

(林忠华)

莘塍镇府路道路损坏严重

网友:莘塍镇府路中国电信门口的十字路口道路损坏严重,而且有很多摩的和三轮车停在路口,经常造成道路堵塞,且存在严重的安全隐患,希望有关部门尽快予以解决。

莘塍街道回复:感谢您对莘塍街道路面交通问题的关心,十字路口处由于市政管道施工等原因正在改造中,近期将会完工,有关部门也将对路面破损进行修复。

(李雅 整理)

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15日、16日,460元。
温州至重庆:10月15日,710元;10月16日,630元。
温州至成都:10月15日、16日,690元。
温州至北京:10月15日、16日,930元。
温州至武汉:10月15日、16日,440元。
温州至广州:10月15日、16日,950元。
温州至长沙:10月15日、16日,430元。
温州至哈尔滨:10月15日,1410元;10月16日,1210元。
温州至乌鲁木齐:10月15日、16日,1180元。
温州至昆明:10月15日、16日,900元。
(以上所有机票价格均不含机建燃油费)
(李雅)

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(15-17)
20:16 女神捕(20、21)
22:25 水浒传(10、11)
温州经济科教频道
19:02 回家的诱惑(25、26)
22:21 包青天·真假包公(4、5)
01:11 铁梨花(26)
温州都市生活频道
07:52 男儿本色(36-38)
20:05 愤怒的天使(22、23)
22:22 保姆与保安(15、16)
温州公共民生频道
08:06 乱世新娘(16-18)
18:40 民国往事(20、21)
22:50 江湖往事(14、15)
浙江卫视频道
19:33 中国蓝剧场
21:21 快乐蓝天下

浙江钱江都市频道
09:00 神探狄仁杰(35-37)
13:10 温柔的背叛(42-45)
19:30 昏迷不醒(30、31)
浙江经济生活频道
18:32 锁定美军特使(1、2)
21:25 有请陪审团
浙江教育科技频道
18:58 飞虎神鹰(11、12)
23:21 内线(6、7)
浙江影视娱乐频道
13:30 蜗居(1-4)
18:35 蚁族的奋斗(33)
21:30 步步惊心(31-33)
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(23-25)
18:15 永不磨灭的番号(24、25)
21:43 政策面对面

中央一台
13:10 活佛济公(37-39)
20:05 辛亥革命(25、26)
22:36 将军日记(13-15)
中央二台
10:50 交换空间
20:30 经济信息联播
21:20 经济半小时
中央三台
18:30 开心辞典
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(21)
21:00 中国新闻
21:30 今日关注
中央五台
19:35 2011年第43届世界体操锦标赛女子个人全能决赛
21:30 体育世界
中央六台
19:35 故事片:合居情缘

21:56 故事片:神偷次世代
23:57 故事片:子夜惊魂
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(25-28)(印度)
17:00 五福到(13、14)(新加坡)
19:00 陕北汉子(11-15)
23:25 中国远征军(17-23)
中央十台
19:45 自然传奇
20:30 走近科学
23:00 百家讲坛
中央十一台
20:25 沉香救母
00:10 风雨同仁堂(7、8)
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)