今天晴到多云
气温 15 至 25℃

今日生活指数
紫外线指数:
4 级,辐射强度较强

人体舒适度:
5 级,感觉舒适

晨练指数:
2 级,适宜晨练

相对湿度:65%
森林火险:5 级,极易引起森林火灾,林区禁止一切野外用火。
(瑞安气象台 10 月 16 日 17 时发布)

Rui an 养生堂 我的健康我做主

坐月子的要求和禁忌

产妇忌急于节食

不少妇女在生育后,体重会增加,体形会明显发胖。因此,很多女性为了恢复生育前的苗条身材,分娩后便立即节食。这样做不但对本身健康不利,而且对乳儿也无益。

产后节食
影响新生儿发育

产妇产后往往气血不足,因此,产妇坐月子时需要摄取丰富营养,获得充分休息。有的产妇怕胖,不敢多吃,这无论对产妇或哺乳的婴儿来说,都是不健康的。产后妇女所增加的体重主要是水分和脂肪,很多时候,这些脂肪根本就不够用,还需要从乳母身体原来储存的脂肪中动用一些营养来补充哺乳所需的营养。所以为保证婴儿哺乳的需要,产妇一定要吃营养丰富的食物,每天最少要吸收 11760 千焦(2800 千卡)能量。如果产妇在产后急于节食,这样哺乳所需的营养成分就会不足。这样就会动用大量乳母身上的营养成分,如果动用乳母身上的营养成分还不能满足婴儿喂食,则会使新生儿营养受损,影响发育。

产后减肥
影响产妇身体恢复

产后急于减肥会使腹肌紧张、增加腹压,使盆腔内的韧带受到来自上方的压力,导致子宫脱垂、尿失禁和排便困难等症状。而这些症状在生产 10 余年后会越发明显,甚至会影响女性一生的健康,因此产妇产后不宜过早减肥。

科学膳食
有助于瘦身

产后 42 天内,产妇不能盲目节食减肥。这段时间身体未完全恢复到孕前的水平,加上一些产妇要哺乳,更需要补足营养。产后强制节食,不仅对产妇减肥无益,还有可能引发各种产后并发症。女性生育后,过了哺乳期,就可以开始适量节食,每天摄取 1500 至 1800 千卡能量的均衡膳食,再加上合理运动,就可恢逐渐恢复健美的身材了。如果不亲自哺乳,可以摄取与怀孕前相同的能量,这样既可以减去赘肉,又可以维持体力。为了节食,在饮食上还可以多吃一些蔬菜,也有利于减肥。产后不要多喝高脂肪的浓汤,因为浓汤会影响食欲,还会使身体发胖,影响体形。有条件的话,可以到营养门诊咨询营养医师,制定有利于婴儿发育又有助于身体恢复的食谱。 (戴福仁)

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。

后垟扰民夜市排档何时取缔

网友:后垟百年大榕树对面的一个夜市排档长期摆在居民楼下。由于城管部门一贯以来的“走过场式管理”,导致这个夜排档越来越嚣张,规模越来越大。油烟滚滚,噪声嘈杂,现在我们这幢楼的大多居民夜里无法深度睡眠,还要忍受油烟的气味。对于这么一个严重扰民的违章夜排档,执法部门何时动真格取缔?

市政园林局回复:之前我局已多次接到青松路大榕树周边夜市大排档占道的投诉。我局城建监察辖区执法人员已在国庆节前对其进行集中整治管理。目前我局已将后垟村周边夜市排档作为重点整治范围,采取日常与突击管理及定岗和定点管理相结合的方式进行综合管理。但要切实解决该问题,还需村委会、办事处等协助管理。

(李雅 整理)

海西老人公寓锻造工厂严重扰民

网友:塘下镇海安海西村老人公寓一出租房内无证经营的锻造加工厂发出的噪音,远远超出了村民可接受范围,严重影响了居民的正常生活。老人公寓住户和附近居民及医院曾多次向塘下环保分局反映,仍毫无效果,望有关部门尽快将其依法取缔。

市环保局回复:9 月 28 日,我局即派员到现场勘察,该点位于塘下镇海安海西老人公寓楼下,对面为农田,业主刘某某主要从事标准件加工。该加工厂没有经工商及环评审批,厂房占地面积约 100 平方米,职工 4 人,主要设备有 5 吨冲床 3 台、拉丝机 1 台。冲床噪声没有采取消声降噪措施,对周边环境造成影响。执法人员现场责令停止生产,并要求搬迁。该点业主承诺于 10 月 15 日前将冲床搬离。10 月 9 日,执法人员进行“回头看”,发现该点冲床已经搬离。

(李雅 整理)

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 19 日、20 日,600 元。
温州至重庆:10 月 19 日,630 元;10 月 20 日,850 元。
温州至成都:10 月 19 日、20 日,610 元。
温州至北京:10 月 19 日、20 日,930 元。
温州至武汉:10 月 19 日、20 日,440 元。
温州至广州:10 月 19 日,680 元;10 月 20 日,840 元。
温州至长沙:10 月 19 日,430 元;10 月 20 日,510 元。
温州至哈尔滨:10 月 19 日、20 日,1410 元。
温州至乌鲁木齐:10 月 19 日、20 日,880 元。
温州至昆明:10 月 19 日、20 日,1070 元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

Rui an 小贴士 Tel:6688 6688

瑞安日报旗下产业
桔子航空
24 小时
特价热线
6688 8080

交警提醒 Tel:6688 6688

东山下埠闸门头钢桥通车

日前,东山下埠闸门头钢桥抢修施工完成,于 10 月 14 日开始通车。

今年 8 月份,因该桥钢梁、钢板出现松动断裂进行抢修,实行为期两个月的封闭施工。

(许良钦 胡州)

Rui an 律师说法 Tel:6688 6688

想退婚但对方不退还彩礼,是否合法?

刘先生咨询:经别人介绍,我跟邻村一个姑娘谈恋爱,10 万元彩礼也给了,后来经进一步的相处,我感觉我们很不合适,想退婚。但女方说退婚可以,彩礼钱不退还,请问这合法吗?

浙江金克明律师事务所张存明律师解答:我国《婚姻法》没有明确规定所谓的“彩礼钱”合法不合法,但《婚姻法》若干问题的解释(二)第十条有相关方面的规定:当事人请求返还按照习俗给付的彩礼的,如果查明属于以下情形,人民法院应当予以支持:一、双方未办理结婚手续的;二、双方办理结婚登记手续但确未共同生活的;三、婚前给付并导致给付人生活困难的。适用前款第二、三项的规定,应当以双方离婚为条件。所以根据以上规定,你应该可以要回你的彩礼钱,不过要扣除相应的费用。

(李雅)

水货当行货卖,可要求商家假一赔十吗?

郑先生咨询:前个月,我在手机店花 3000 多元买了一部行货手机,拿到手后,经上网查询为水货。我找商家,他们不给解决。买手机的专用发票上还写有:郑重承诺正品行货,假一赔十。我该怎么办?可以起诉要求店方履行合约,以十倍货款返还吗?

浙江金克明律师事务所张存明律师解答:首先,根据我国《产品质量法》第三十三条的规定,销售者应当建立并执行进货检查验收制度,验明产品合格证明和其他标识。同法第三十四条规定,销售者应当采取措施,保持销售产品的质量。由此可以看出,通讯店有义务保证所售产品的质量。其次,你购买手机,手机店向你交付手机并开具了发票,由此可知,你们双方形成了买卖合同关系。依照我国《合同法》第六十条的规定,当事人应当按照约定全面履行自己的义务。既然手机店给你开具的发票上承诺假一赔十,那么通讯店应当遵守合约,履行自己的承诺。

(李雅)

今日广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台

10:00-11:00 910 服务台
为您搭建沟通桥梁,在节目现场受理听众各类投诉和咨询,并连线被咨询、投诉的单位,商讨解决。

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:某店价值 136 元的阳澄湖大闸蟹加上购蟹折扣 8.5 折。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
瑞安农民文化艺术 15 日开幕式以及农民运动会,记者带回现场报道。

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 欢喜来逗阵一(8-10)
20:16 女神捕(28、29)
22:25 水浒传(18、19)

温州经济科教频道
19:02 回家的诱惑(31、32)
22:21 包青天·青龙珠(3、4)
01:31 铁梨花(32)

温州都市生活频道
07:52 男儿本色(27-29)
20:05 愤怒的天使(29、30)
22:22 保姆与保安(23、24)

温州公共民生频道
08:06 乱世新娘(25-27)
18:40 民国往事(28、29)
22:50 江湖往事(22、23)

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(47-49)
13:10 你是我的生命(7-10)
19:30 倒插门(7-9)

浙江经济生活频道
18:32 锁定美军特使(9、10)
21:50 经视好彩头

浙江教育科技频道
18:58 飞虎神鹰(19、20)
23:21 内线(14、15)

浙江影视娱乐频道
13:30 当婆婆遇上妈(15-18)
18:35 别对我说谎(11、12)
21:30 步步惊心(39-41)

浙江-6 频道
16:31 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 包青天之七侠五义(5-7)
18:15 永不磨灭的番号(32、33)
21:43 新山海经

中央一台
13:10 无忧花开(8-10)
20:05 辛亥革命(32、33)
22:36 将军日记(21、22)

中央二台
11:50 环球财经连线
20:30 经济信息联播
21:20 经济半小时

中央三台
18:00 动物狂欢节
18:30 文化视点
19:30 第 6 届中央电视台舞蹈大赛

中央四台
19:15 苍天(25)
21:30 今日关注
22:00 文明之旅

中央五台
18:00 体育新闻
21:30 体育世界
22:20 天下足球

中央六台
19:35 故事片:自有后来人
22:10 爱电影
00:48 故事片:中尉

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(41-44)(印度)
17:00 红白喜事(1、2)(新加坡)
19:00 海魂(1-5)
23:25 敌后武工队(2-8)

中央十台
19:45 自然传奇
20:30 走近科学
21:45 人物

中央十一台
21:26 过把瘾
23:10 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)