

今天多云
气温 16 至 26℃

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%
森林火险等级 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 17 日 17 时发布)

养生堂

Rui an 我的健康我做主

坐月子

产妇产子能吃盐吗?

“产妇产在月子里能吃盐吗? 听老人说, 在月子里吃的菜和汤里不能放盐,不然会没奶,这是真的吗?”一个孕妇产在坐月子时表示担忧。

“食之无味”易影响产妇产乳

很多产妇产在产后的头几天甚至是整个月子里过着“食之无味”的生活,这是因为老人们说,在月子里吃的菜和汤里不能放盐, 不然会没奶的, 而且吃了对产妇产和宝宝也都不好。因此,很多产妇产在坐月子期间不能吃盐, 甚至整个哺乳期间也只能少盐。这样一来, 弄得产妇产没了胃口,食欲不振,营养缺乏,反而影响了产妇产泌乳。

“忌盐”易导致钠缺乏

产妇产在生产时和产后都出汗较多,乳腺分泌也比较旺盛,体内很容易缺水、缺盐。中医认为,食盐性味咸、寒,归胃、肾、大小肠经。梁代名医陶弘景曾说:“五味之中, 唯此不可缺”,言下之意就是食盐为五味之王。现代医学也认为,食盐中所含的钠离子是人体不可缺少的。血浆中需要一定的钠,以维持人体水和电解质的平衡, 否则就会出现头晕眼花、恶心、呕吐、乏力、无食欲、容易疲劳、烦躁、抽搐等情况。

如果产妇产限制钠的摄入, 影响了体内电解质的平衡, 同时也会影响产妇产的食欲, 进而影响产妇产的泌乳,影响到婴儿的身体发育。

依据具体情况而定

盐和酱油中也含有较多的钠, 会使血液渗透压升高, 吸取细胞间液去稀释血液过高的渗透压, 以利于盐从肾排出。由于泌乳本身十分需要水分, 水分要从血液中的水渗透到乳腺细胞间才能取得。食物太咸会减少细胞间液而妨碍泌乳。所以, 尽量不要食用咸菜和买来的熟制肉食(熟肉为了延长保存时间, 常常会增加盐渍)。而且, 如果产妇产每天的盐量摄入过多, 就会加重肾脏的负担, 对肾不利, 会使血压升高。这是人们都知道的, 但也决不能不吃或吃得太少。

盐是补充钠的主要来源, 而钠是人体内维持生理功能的重要元素, 因此, 每天补足适当的钠十分重要, 成人每日盐的摄入量以 6 克为宜。食盐的用量亦应根据情况而定, 如果产妇产水肿明显, 产后最初几天以少放食盐为宜; 如孕后期无明显水肿或中重度肥胖则无需淡食。

(戴福仁)

未来三天秋高气爽

暖阳高照天气好



秋高气爽,这是近期我市天气的真实写照。昨天晴间多云的天气给新的一周带来了一个好的开始。记者从市气象台了解到,未来三天

我市将以多云天气为主,但昼夜温差仍较大。所以提醒市民,虽然中午让人感觉暖暖的,但是早晚气温很低,出门还需添加衣服。

据气象台消息, 今天多云,最低气温 15 至 17℃,最高气温 24 至 26℃; 明天多云, 最低气温 16 至 18℃,最高气温 25 至 27℃; 后天多云到阴,最低气温 17 至 19℃,最高气温 24 至 26℃。

秋高气爽,又到了运动锻炼的

好时节。市民可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼, 如登山、打太极拳、游泳等, 长期坚持可增强心肺功能。不过, 由于早晨气温相对较低, 有心脑血管疾病的人晨练应慎重。由于天气干燥和早晚温差增大, 使得秋季变成了疾病高发的时节。专家提醒市民, 秋季养生应做到早睡早起, 注意添加衣物, 防止呼吸道疾病。

(陈绵绵 袁慧珍)

瑞网议事厅 网络问政

http://www.66ruian.com/wsys

周岙小区绿化及环境卫生问题

网友: 锦湖街道周岙小区里由于绿化长期没到位, 造成一些环境卫生意识淡薄的村民在原本规划好的绿化带里种菜, 搭简易竹棚, 养鸡鸭。同时, 更有甚者将养猪的饲料堆放在路旁, 不仅影响小区的环境卫生, 更影响小区整体面貌。跟户主交涉户主不理, 跟村里反映村里不管, 跟办事处反映又无明显效果, 在此我恳请市政园林局的领导在月度镇街洁化考核时, 能够到现场看看, 以好让锦湖街道等单位引起重视, 解老百姓的实际困难。

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。

市市政园林局回复: 收到投诉后, 我局城建监察执法人员于 10 日上午到现场了解情况, 找到部分养鸭鸡当事人, 向其发放《限期改正违法行为通知书》, 并要求当事人自行整改; 近期执法人员将继续督察, 对逾期不清理的当事人, 将根据《浙江省城市市容和环境卫生管理条例》进行处罚; 同时需要锦湖街道办事处和周岙村“两委”共同加强管理, 做好当事人的思想工作。

(李雅 整理)

小贴士

Rui an

Tel:6688 6688

明日,市经济贸易局局长

金少隆接听局长在线

明日上午,市经济贸易局局长金少隆做客《阳光行动·局长在线》。探讨主题: 加快转型升级步伐, 促进工业商贸经济平稳较快发展。市民可以就工业项目建设、节能降耗、企业技术改造、有序用电等提出看法和建议。

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 26 日上线嘉宾: 市规划建设局局长薛尧弟。

(王晓斌)

跳蚤市场

http://bbs.rarb.cn

上期回顾: 转让紫砂锅, 转让价 35 元。尚未成交, 有兴趣的读者可翻看 10 月 13 日的《瑞安日报》。

转让液晶电视

转让者: 网友“阿雪”
这台液晶电视是三洋牌的, 42 英寸屏幕, 于 2007 年购得, 当时的购买价为 10000 元。虽然有几年时间了, 但是电视看得不多, 现在仍有九成新。现在我打算以 4000 至 5000 元的价格转让。有兴趣的朋友可上门先看货, 我家在外滩。

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)



今日广播电视

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: 价值 136 元的阳澄湖大闸蟹加上购蟹折扣 8.5 折。

17:00-18:00 真真好听
轻松愉快的笑话脱口秀节目, 下班途中主持人一路陪伴。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
第二届农民文化艺术节铜管乐比赛, 民间高手大展身手, 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(13)
20:16 女神捕(30、31)
22:35 水浒传(20、21)

温州经济科教频道
19:02 回家的诱惑(33)
22:21 包青天(5、6)
01:11 铁梨花(33)

温州都市生活频道
07:52 男儿本色(30-32)
20:05 特殊使命(1)
22:22 保姆与保安(25、26)

温州公共民生频道
08:06 乱世新娘(28-30)
18:40 民国往事(30、31)
22:50 江湖往事(24、25)

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(50-52)
13:10 你是我的生命(11-14)
19:30 倒插门(10-12)

浙江经济生活频道
18:32 锁定美军特使(11、12)
22:00 哈罗忙吧

浙江教育科技频道
18:58 飞虎神鹰(21、22)
23:21 内线(16、17)

浙江影视娱乐频道
13:30 当婆婆遇上妈(19-22)
18:35 别对我说谎(13、14)
21:30 步步惊心(41-43)

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 包青天(8、9)
18:15 永不磨灭的番号(34)
21:00 新山海经

中央一台

13:10 无忧花开(11-13)
20:05 辛亥革命(34、35)
22:36 将军日记(23、24)

中央二台

11:50 环球财经连线
18:30 生财有道
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(26)
21:00 中国新闻
21:30 今日关注

中央五台

11:05 武林大会
14:00 欧冠开场哨
22:20 体坛风云人物

中央六台

19:35 故事片: 信义兄弟

23:49 故事片: 九月杀

01:36 故事片: 镖行天下

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(45-48)(印度)
17:00 红白喜事(3、4)(新加坡)
19:00 海魂(6-10)

23:25 敌后武工队(9-15)

中央十台

19:57 自然传说
20:30 走近科学
21:45 人物

中央十一台

21:41 快乐戏园
22:15 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)