

今天多云
气温 16 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 18 日 17 时发布)

R养生堂

Rui an 我的健康我做主

坐月子的要求和禁忌

坐月子可以吃水果吗？

在人们传统观念中，产妇坐月子期间是不可以碰凉的东西的，水果更是一点都吃不得。因为这些凉的东西会减少产妇的乳汁，而且还会造成产妇腰酸背痛、月经不调等症状。而如今，人们生活水平已经极大地改善了，妇女体质也今非昔比，绝大多数孕妇饮食营养摄入非常充足，缺钙不普遍也不严重，牙齿、骨骼并不脆弱，完全可以耐受水果的硬、凉、生。

水果和蔬菜富含其他食物难以代替的维生素、矿物质和膳食纤维，前两者是人体所必需的营养素，可帮助达到营养均衡；后者可促进胃肠道功能的恢复，预防便秘。

不吃水果不利于营养均衡,容易发生便秘。鱼肉鸡蛋中确含有高蛋白、高脂肪、高胆固醇及高脂溶性的维生素,但水溶性维生素、纤维素及一些有机酸、微量元素的含量却很低,而水果中则含有大量的碳水化合物、维生素、微量元素等,它能弥补纯进食鱼肉蛋类的不足;如两者合理搭配着用,则能取长补短,相得益彰。否则,可能导致饮食失调、胃肠功能紊乱,母婴出现维生素及某些微量元素缺乏等症状。此外,水果不仅可增加食欲,预防便秘,还可以促进泌乳,从而帮助你养育宝宝。

从西医角度看,产后吃水果没有什么特殊禁忌。但凡事都有个度,要适量。水果虽好,但也不要吃得过多,以免影响其他食物的摄入,导致营养摄入不全面。从中医角度,产后吃水果就有很多讲究。产妇坐月子吃水果,要注意以下几点:

- 1.产妇胃肠功能较虚弱,应从少量开始吃。
2. 不要吃太多偏寒凉性的水果,特别是产后最初几天,脾胃虚弱,因此最好不要吃太多的梨、西瓜、柿子等。
- 3.你可以在饭后或两餐间吃些水果,这样就不会增加消化道的负担。
- 4.你吃的水果不要太凉。刚从冰箱拿出来的水果,要放在室温里过一会儿再吃。
5. 吃水果时要注意清洁卫生,彻底清洗干净或去皮后再吃,以免发生腹泻。
- 6.为了避免水果偏凉,也可切成块,用开水烫一下再吃。但是最好不要煮沸,以免破坏水果中的维生素。

(戴福仁)

瑞网议事厅 网络问政

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

万松山上何时新建公厕？

网友:我对万松山公园建设有以下几点要求:1、抓紧山上中部或顶部公厕的建设,每天近万人上山锻炼,就山底下一个,很不方便。2、道路上的树枝太低没人修剪,1.8米以上的人经常会碰到,一不小心就有可能受伤。3、路边的杂草也要清理,不仅侵占本来就狭小的道路,而且容易滋生毛毛虫、毒蛇,让人产生不安全感。4、山上是呼吸新鲜空气的地方,而“野芙蓉”树结果

后,掉到地上又脏又臭,效果适得其反。5、路面石板摇摆要及时修理,不然雨后踩上去,会溅出泥水。

市政园林局回复:

- 1.针对建设公厕问题,已向市城市公园管理建设指挥部建议,争取列入 2012 年预算;
2. 就道路上树枝过低问题,将尽快派人进行修剪;
- 3.道路两侧杂草现已开始着手清理,争取在防火期(11 月 1 日)到

数字电视为何一个家庭得几个户头？

网友:数字电视安装为什么不是安装一个信号,家里所有电视都可以看,而是几个电视得安装几个数字电子信号?这太不合理、太霸道了吧。这不是增加老百姓的负担吗?频道也没比以前多几个;清晰度不是专业检测,我看肉眼也感觉不出来。

广播电视台回复:数字电视机顶盒是将数字电视信号转换成模拟的视频和音频信号送入普通的

电视机。根据家庭的网络布线走向,每一台电视机是需要配一台机顶盒的。我市数字电视整体转换后,普通用户可以收看到 67 套基本数字电视节目和赠送 3 套付费频道节目,画面清晰、音效高保真;基本收视维护费标准为:居民用户主终端为每月 20 元,第 1 个副终端每月为 2 元,第 2 个副终端每月为 4 元,第 4 个(含)以上的终端按每月 8 元的标准收取。

花园新村凌晨鸡鸭声扰民

网友:花园新村 41 幢后面有块空地,养了很多鸡鸭,凌晨鸡鸭声严重扰民,希望市政园林部门尽快落实管理。

市政园林局回复:我局城建监

察辖区执法人员已到现场查看,此处属于西门村空地,下半年将规划建设房,目前手续正在办理中。

了解发现系周边住户在空地内养鸡鸭、种菜、堆放垃圾,但未找

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。

来前完成;

- 4.树木开花、结果属自然现象,不能因为有果实落地而砍伐树木,但若该地块树木过于茂密,会考虑对树木进行疏伐;
- 5.万松山道路尚在施工单位维护期,将向公园建设指挥部反映,对摇摆石块进行修复。

(李雅 整理)

另外,根据用户需求,我台还增加了互动型、高清型机顶盒供用户选择(具体资费可到各营业厅或拨打 58855885 咨询)。采用互动型机顶盒的用户,可以实现互动点播和时移(回放)的功能;采用高清型机顶盒的用户,可以接收并播放高清节目,画面清晰度是 DVD 的 5 倍。

(李雅 整理)

到当事人;执法人员已通知周边住户,转告当事人停止养鸡鸭等行为。

(李雅 整理)



上期回顾:转让液晶电视机,三洋牌,42 英寸屏幕,尚未转让,有兴趣的读者可翻看 10 月 18 日的《瑞安日报》。

转让吸奶器

转让者:市民薛女士

这款高级电动吸奶器是我今年 5 月份购买的,品牌为韩国小白熊,型号为 HL-0631,可调节吸力大小,模仿婴儿吮吮母乳一吸一放的动作。

这款吸奶器现在有九五成新,我打算以 200 元的价格转让,真的

非常划算哦!

有意购买的读者可致电 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

广播电视节目预告

瑞安电视台

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:某店手抓湖蟹加一份黄焖龙虾加价值 50 元的代金券,总价值 166 元。

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
“第二届农民文化艺术节”农民歌手大赛,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 欢喜来逗阵二(5-7)
20:16 女神捕(32,33)
22:25 水浒传(22,23)

温州经济科教频道

19:02 回家的诱惑(2,3)
22:21 包青天·孝子章洛(1,2)
01:31 铁梨花(34)

温州都市生活频道

07:52 男儿本色(36-37)
20:05 特殊使命(2,3)
22:22 保姆与保安(27,28)

温州公共民生频道

08:06 乱世新娘(31-33)
18:40 民国往事(32,33)
22:50 江湖往事(26,27)

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(53-55)
13:10 你是我的生命(15-18)
19:30 倒插门(13-15)

浙江经济生活频道

18:32 锁定美军特使(13,14)
21:25 有请陪审团

浙江教育科技频道

18:58 飞虎神鹰(23,24)
23:21 内线(18,19)

浙江影视娱乐频道

13:30 当婆婆遇上妈(23-26)
18:35 别对我说谎(15、16)
21:30 步步惊心(43-45)

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(11-13)
18:15 红色玫瑰女子别动队(2、3)

21:43 新山海经

中央一台

13:10 无忧花开(14-16)
20:05 辛亥革命(36、37)

中央二台

11:50 环球财经连线
18:01 消费主张
21:46 今日观察

中央三台

18:30 文化视点
19:30 非常 6+1
22:00 舞蹈世界

中央四台

19:15 海外侨胞与中国
20:00 走遍中国
20:30 海峡两岸

中央五台

11:05 赛车时代
14:00 第八届全国残疾人运动会盲人门球决赛

中央六台

19:35 电影:武林志

22:05 岁月与阴云
00:22 电影:藏客

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(49-52)(印度)
17:00 红白喜事(5、6)(新加坡)
19:00 海魂(11-15)
23:25 敌后武工队(16-22)

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

22:56 快乐戏园
23:30 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)