

今天多云到阴,夜里有时有小雨
气温 16 至 24℃

今日生活指数
紫外线指数:
3级,辐射强度中等

人体舒适度:
5级,感觉舒适(早晚微冷)

晨练指数:
2级,适宜晨练

相对湿度:85%
森林火险等级:4级,容易引起森林火灾,林区严格控制野外用火
(瑞安气象台10月19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

产妇坐月子能否洗澡?

很多老人往往认为月子里产妇不能洗澡,否则受风寒侵袭,将来头痛、身体痛。但产后由于新陈代谢极为旺盛,产妇常常会汗水湿透内衣。加之溢乳和会阴部恶露的污染,长期不洗澡必然导致全身都是污垢,细菌等病原体很容易通过各种途径繁殖入侵,导致产褥感染。产妇坐月子洗澡不但可清洁身体、抵挡细菌,还有活血行气的功效,可帮助新妈妈解除分娩疲劳,保持舒畅的心情,还可促进会阴伤口的血液循环,加快伤口愈合。

但产妇产血虚弱,表收不固,抵抗力差,易受邪气侵袭,所以产后洗澡应特别注意以下几点:

1、产后洗澡应做到“冬防寒,夏防暑,春秋防风”。冬天沐浴,必须避风保暖,但温度也不宜过高,洗浴时不可大汗淋漓,汗出太多伤阴耗气,易致头昏、晕闷、恶心欲吐等。夏天浴室要空气流通,浴水如人体温,约37℃左右,不可贪凉用冷水,图一时之欢而后患无穷。产后触冷,将来容易落下月经不调、身痛等病。

2、如果会阴部无伤口及切口,夏天宜在产后3天、冬天宜在产后1周后,并且洗澡的次数要比正常人少为宜,尤其是体虚者。新妈妈每次洗澡时间不宜过长,一般不超过10分钟。如果会阴伤口大或剖腹产腹部有刀伤,应等伤口愈合再淋浴,之前可先做擦浴。

3、最好洗淋浴,不选盆浴,以免脏水进入阴道引起感染。如果新妈妈身体虚弱,不能站立洗澡,可采取擦浴。

4、产后可用温水洗澡,下面抄录几种洗澡药物,供选用。

(1)黄芪防风方:黄芪100克,防风50克,用水洗净,煎水去渣洗浴。用法:先用清水洗净身上污垢,再用药水遍体擦洗,若皮肤长疮疖者,宜先浸泡片刻再擦洗,洗毕,擦干即可,切忌用水清洗。功效:实毛固,祛瘀理,防风寒,止汗。产后汗多最宜。

(2)艾叶菖蒲方:陈艾150克,菖蒲100克,用水洗净,煎水去渣洗浴。用法:同(1)方功效:芳香避秽,解毒杀虫,温暖肌肤,防风寒。温毒疮疖,疱疹最宜。

(3)防风生姜方:防风50克,生姜50克,捶破,用水洗净,煎水去渣洗浴。用法:同(1)方。功效:通利血脉,防风寒,暖肌肤,祛风除湿。尤宜于素有风寒湿痹、肌肉关节疼痛。
(戴福仁)

入秋后皮肤瘙痒病人增多

医生:减少洗澡次数,少用香皂、沐浴乳

日前,63岁的周阿姨感觉全身瘙痒不舒服,最严重的是两条小腿痒得死命挠抓,有的地方甚至出现皮肤开裂。周阿姨说,半个月前她就出现了皮肤瘙痒的症状,一直以为是没洗干净的原因,还拼命用热水洗,没想到越烫越痒,最后抓得两条腿“血淋淋”的。后经医生诊断为皮肤干燥症。

记者昨从市人民医院皮肤科了解到,入秋以来,来医院就诊的皮肤瘙痒病人明显增多,大多数患者是上了年纪的人。

秋季易皮肤痒

“一般来说,过敏性皮肤的人容易发生皮肤瘙痒的症状,主要是因为季节更替,人体抵抗力会减弱;而且天气转凉后,人体皮脂腺分泌开始减少,皮肤容易干燥,易

引起瘙痒。”市人民医院皮肤科医生余玲玲说,老年人的皮脂腺分泌功能随着年龄的增大而减退,皮肤更易干燥。

余玲玲说,一旦患上皮肤瘙痒症,除了要正确就医外,千万别过多使用香皂、沐浴乳,还要减少洗澡的次数,否则会适得其反。“有些人觉得皮肤痒是洗澡没洗干净,其实不然,洗太多了,更容易给皮肤造成负担。”另外,余玲玲还建议秋季皮肤瘙痒患者要注意忌口,鱼、虾、酒、辣椒等辛辣食物尽量不要食用,以免加重病情。尤其是过敏性体质的人要少食海鲜;皮肤瘙痒时,切忌过度抓挠,可擦一些药膏或服用一些抗过敏药物。

秋季也要防蚊虫

随着气温下降,许多市民可能

已将家里的蚊帐、蚊香等防蚊灭蚊药剂都收了起来,可是蚊虫却没有收敛,甚至比夏天的时候还生猛。

近日,家住市区清泰小区的林小姐逛街回家后发现脖子腋下都出现了一大片红色的疙瘩,有点微痒,她随意擦了清凉的药膏就睡觉了。第二天起床,发现有疙瘩的地方越来越红,且瘙痒难耐,她用手拼命地去抓,结果很多疙瘩被抓破,有点疼痛。去医院检查后,医生说是被虫子叮咬了。

记者了解到,不少市民和林小姐一样遇到了类似的问题。余玲玲提醒市民,秋季也要防蚊虫,外出时皮肤尽量不要裸露在外;一旦被蚊虫叮咬出现大面积红点,要尽早就医,随意擦药膏可能会导致病情加重。
(项颖)

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

瑞安动车站前区何时开始建设?

网友:请问瑞安动车站前区什么时候开始动工,站前几个村的良田几乎都被征完了,为何征用了这么多年还是看不到建设?

市规划建设局回复:飞云车站前的控制性详细规划于2007年5

月完成编制,但周边地块的具体启动建设并非一朝一夕就能完成,这一点敬请理解。目前,新成立的江南新区管理委员会具体负责该地区的开发建设事宜。据悉,上周,飞云动车站东首的两个地块(规划功

能分别为宾馆和商住)已进行选址踏勘,开始具体进入规划审批的前期阶段。十分感谢您对我市城乡规划建设事业的关注和支持!

(李雅 整理)

交警提醒
Tel:6688 6688

在陌生道路行驶时 应减慢车速

现前方凌空无路,周某急忙刹车,但车辆前轮已处于凌空状态,随即整辆车滑入农田,车头狠狠插入农田。造成车内乘客李某、姚某、江某不同程度受伤及微型轿车损坏。

交警提醒:驾驶员驾车在陌生道路行驶时,应减慢车速,同时充分观察周围路况,在确保安全的情况下通过。每种车辆类型都有核载人数规定,驾驶员应确保车内人数没违反规定载客人数,以避免发生事故,造成更大的人员伤亡。
(朱金雅 李雅)

温瑞大道双桥段 罗梅线路口 道路施工

10月19日起,温瑞大道双桥段罗梅线路口道路翻新施工,施工占用半幅道路,预计工期为半个月,雨天延后。

交警提醒:由于途经此路段的车辆较多,容易造成交通拥堵,车辆需减速慢行,切不可随意穿插抢道。
(林忠华)

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22日,400元;10月23日,460元。
温州至重庆:10月22日,560元;10月23日,710元。
温州至成都:10月22日、23日,690元。
温州至北京:10月22日、23日,930元。
温州至武汉:10月22日,560元;10月23日,360元。
温州至广州:10月22日,790元;10月23日,680元。
温州至长沙:10月22日、23日,510元。
温州至哈尔滨:10月22日、23日,1410元。
温州至乌鲁木齐:10月22日、23日,1030元。
温州至昆明:10月22日,900元;10月23日,1070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	瑞安电视台	浙江钱江都市频道	21:43 政策面对面	21:49 十二金牌
10:00-11:00 910 服务台	20:27 剧场	09:00 神探狄仁杰(56-58)	中央一台	00:04 故事片:建党伟业
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。	00:23 午夜影院	13:10 你是我的生命(19-22)	13:10 无忧花开(17-19)	中央七台
11:00-12:00 食乐天天	温州新闻综合频道	19:30 倒插门(16-18)	20:05 辛亥革命(38,39)	19:00 农广天地
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。	14:05 欢喜来逗阵二(10-12)	浙江经济生活频道	中央二台	20:03 军事纪实
瑞安有线广播·新农村频道	20:16 女神捕(34,35)	18:32 锁定美军特使(15,16)	10:50 交换空间	21:17 致富经
10:30-11:00 乡土乡音	22:25 水浒传(24,25)	21:25 有请陪审团	18:10 消费主张	中央八台
“第二届农民文化艺术节”农民大型文艺汇演闭幕式,记者带回现场报道。	温州经济科教频道	浙江教育科技频道	21:20 经济半小时	13:20 四女奇缘(53-56)(印度)
	19:02 回家的诱惑(4,5)	18:58 飞虎神鹰(25,26)	中央三台	17:00 红白喜事(7,8)(新加坡)
	22:21 包青天·孝子章洛(3,4)	23:21 内线(20,21)	18:30 文化视点	19:00 海魂(16-20)
	01:11 铁梨花(35)	浙江影视娱乐频道	19:30 非常6+1	23:25 敌后武工队(23-26)
	温州都市生活频道	13:30 当婆婆遇上妈(27-30)	21:00 天天乐	中央十台
	07:52 新包青天(19-21)	18:30 别对我说谎(17,18)	中央四台	19:45 自然传奇
	20:05 特殊使命(4,5)	21:30 步步惊心(45-47)	19:15 苍天(27)	20:30 走近科学
	22:22 保姆与保安(29,30)	浙江-6 频道	20:00 走遍中国	21:00 探索·发现
	温州公共民生频道	16:35 汽车版	20:30 海峡两岸	中央十一台
	08:06 乱世新娘(34,35)	18:18 1818 黄金眼(民生版)	中央五台	23:16 快乐戏园
	18:40 民国往事(34,35)	20:46 欢乐英雄 PK 大擂台	11:05 足球之夜	23:50 精彩回放
	22:50 江湖往事(28,29)	浙江公共·新农村频道	14:00 第八届全国残疾人运动会轮椅篮球第9轮	中央电视台-少儿频道
	浙江卫视频道	08:40 包青天(15-16)	中央六台	19:00 动画梦工场
	19:33 中国蓝剧场	18:15 红色玫瑰女子别动队(4,5)	19:35 故事片:紧急时刻	20:00 银河剧场
	21:21 快乐蓝天下			(节目以当日播出为准)