

今天雨止转阴到多云
气温 16 至 25℃

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(早晚微冷)

晨练指数：
4 级,不太适宜晨练

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 20 日 17 时发布)

坐月子

不可刷牙吗？

为什么民间形成月子里不刷牙的习俗？因为在怀孕期间,孕妇在内分泌激素的作用下，会出现牙龈充血、水肿、易出血的现象，特别是在刷牙时。加之过去科普知识不普及，孕妇对在孕期如何摄取钙营养了解不够，结果导致身体缺钙，使很多人在生完孩子后牙齿确实变坏了。民间素有“生个孩子掉颗牙”的传言,认为月子里刷牙漱口会动摇牙根，伤及牙齿,造成牙齿过早松动、脱落或牙齿流血等。因此,很多产妇在月子里不敢轻易刷牙。

现代医学认为，产妇在月子里一定要刷牙漱口，不然牙齿反易被损害。产妇在月子里每天要进食大量的糖类、高蛋白食物,这些食物大多细软，本来就失去了咀嚼过程中的自洁作用，容易为牙菌斑形成提供条件。如果不刷牙，就会使这些食物的残渣留在牙缝中,在细菌作用下发酵变酸，侵蚀牙釉质，腐蚀牙本质,形成龋齿。龋齿再发展下去,就会发生牙髓炎、牙周炎等牙科疾病。同时也会出现口臭、口腔溃疡等。

月子里一定要天天刷牙。只要体力允许，产后第 2 天就应该开始刷牙。但需要注意以下几点：

- 1.在孕期注意摄取钙营养，保持口腔卫生，避免使牙齿受损害。
- 2.产妇身体较虚弱,正处于调整中,对寒冷刺激较敏感。因此,切记要用温水刷牙，并在刷牙前最好先将牙刷用温水泡软，以防冷刺激对牙齿及牙龈刺激过大。
- 3.刷牙的手法不能“横冲直撞”，也切忌横刷,要用竖刷法,即上牙从下往上刷，下牙从下往上刷,咬合面上下来回刷,并且里里外外都要刷到，这样才能保持牙齿彻底清洁。
- 4.牙刷应选用小头、软毛、刷柄长短适宜的保健牙刷或者是专门的孕产妇牙刷。
- 5.早上起床后和晚上入睡前都要认真刷一次牙，平时吃完食物后要用温水或漱口水漱口。
- 6.开始几天可采用指漱,即把食指洗净或在食指上缠上纱布,把牙膏挤于手指上并充当刷头,在牙齿上来回、上下擦拭,再用手指按压牙龈数遍。这种方法可活血通络，坚固牙齿，避免牙齿松动。

(戴福仁)

周末天气晴好不妨外出走走



秋高气爽的天气已持续了很多天，但这段时间昼夜温差较大，容易着凉。昨天上午,阳光还明媚照耀着,可到了下午,天气来了个

“阴脸”。记者昨从市气象台了解到，未来几天短期云系逐渐增多，不过早晚的最低气温将略有回升。

据气象台消息,今天雨止转多云,最低气温 15 至 17℃,最高气温 23 至 25℃;明天多云,最低气温 15 至 17℃，最高气温 24 至 26℃;后天多云转阴,最低气温 16 至 18℃,最高气温 25 至 27℃；下周一阴有时有阵雨,最低气温 15 至 17℃,最高气温 21 至 23℃。

由于云系增多,未来几天空气湿度也会变大,可以缓解口干舌燥的现象,同时,昼夜温差变小,人体的舒适感也会增强。其实在秋天,这种阴阴晴晴的天气都是很舒服的,闲暇时,能出去走走多好。这个周末就是很好的选择,今天短暂的阴天后，明天到本周日又是天蓝蓝、白云缭绕的日子,而且气温也会回升些许。

(陈绵绵 许妹)



关于农村宅基地的审批事宜的疑问

网友：难道陶山镇桐岭村村民真的不可以批宅基地了吗？20 年前的一间房屋现在住着五六个人，今年好不容易盼来了有 5 亩地的指标，说没就没了。什么时候能让我们住上自己盖的宽敞的新房啊？

市规划建设局回复：今年 7 月 22 日,市政府召开关于“安置留地建设和旧村改造有关政策解答”的全市大会。会议决定,暂停全市范围内的民房拆改建和农民解困房审批,拟在下一阶段重点推出“农民集聚建房”,大力推行旧村改造。

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。



交警提醒

Tel:6688 6688

市图书馆 电影及讲座预告

市图书馆新馆一楼多功能厅播放公益电影,10 月 22 日（星期六）下午 14 时,《指环王 3 王者归来》；10 月 23 日（星期日）下午 14 时,《功夫熊猫 2》。

10 月 25 日在一楼多功能厅将有二场公民道德教育公益讲座。下午 14 时至 17 时 30 分,讲座题目为《站在黄河边看中华文化》。主讲人肖先华是当代儒学专家，现为香港孔教学院院长助理、世界儒商联合会秘书长。晚上 18 时至 20 时 30 分,讲座题目为《从〈黄帝内经〉谈现代病》。主讲人为赵一璇,广州知名养生专家。10 月 23 日开始馆内服务总台免费领票。票务联系人:吴老师,联系手机:15356216016。

(钱元宽)

塘下大道罗凤建新东路路口道路施工

10 月 20 日起，塘下镇塘下大道罗凤双桥村建新东路路口道路封闭施工，预计工期半个

月，由于施工采取全封闭式,塘下大道方向开往双桥村的请绕道行驶。

(白永亨)

温瑞大道塘下段朝阳路口管道施工

10 月 20 日起，温瑞大道塘下段朝阳路预埋管道施工，需挖掘路面，施工范围占用半幅道路，预计工期为一个月，雨

天延后。交警提醒，请过往车辆减速慢行，切不可随意穿插抢道。

(林忠华)

海安文化节交通管制

10 月 24 日早上 7 时许,海安庆祝建城 624 周年，举行文化节，塘永线海安段海阳路口和朝

阳路口实行交通管制，请过往车辆减速慢行，注意避让游行队伍或绕道行驶。

(吴瑞星)

小贴士

瑞安 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 23 日，460 元;10 月 24 日,400 元。
温州至重庆:10 月 23 日、24 日,630 元。
温州至成都:10 月 23 日、24 日,770 元。
温州至北京:10 月 23 日，930 元;10 月 24 日,1090 元。
温州至武汉:10 月 23 日、24 日,400 元。
温州至广州:10 月 23 日、24 日,680 元。
温州至长沙:10 月 23 日，470 元;10 月 24 日,430 元。
温州至哈尔滨:10 月 23 日,1410 元;10 月 24 日,1210 元。
温州至乌鲁木齐:10 月 23 日,880 元;10 月 24 日,1180 元。
温州至昆明:10 月 23 日，900 元;10 月 24 日,810 元。
(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

FM91.0 瑞安电台	瑞安电视台	浙江钱江都市频道	21:43 农枝 110	02:43 故事片:虎头要塞
	20:27 剧场	09:00 神探狄仁杰(59-61)	中央一台	中央七台
	00:23 午夜影院	13:10 你是我的生命(23-26)	13:10 无忧花开(20-22)	19:00 农广天地
11:00-12:00 食乐天天	温州新闻综合频道	19:30 倒插门(19-21)	20:05 辛亥革命(40、41)	20:03 军事纪实
吃喝玩乐全网罗,空中交易最方便。周五拍卖会:竞拍商品,极速 D30 高清摄像头。	14:05 欢喜来逗阵二(15-17)	浙江经济生活频道	中央二台	21:17 致富经
	20:16 女神捕(36、37)	18:32 锁定美军特使(17、18)	16:13 消费主张	中央八台
	22:25 水浒传(26、27)	21:30 九点半	18:00 市场分析室	13:20 四女奇缘(57-60)(印度)
14:00-15:00 快乐方向盘	温州经济科教频道	浙江教育科技频道	21:20 经济半小时	17:00 红白喜事(9、10)(新加坡)
交通服务节目,接受各类道路交通方面的投诉和咨询。	19:02 回家的诱惑(8、9)	18:58 飞虎神鹰(27、28)	中央三台	19:00 海魂(21-25)
	22:21 包青天·孝子章洛(5、6)	23:21 内线(22、23)	16:34 星光大道	23:25 英雄虎胆(4-10)
	01:11 铁梨花(36)	浙江影视娱乐频道	19:30 非常 6+1	中央十台
瑞安有线广播·新农村频道	温州都市生活频道	13:30 当婆婆遇上妈(31-34)	21:00 天天乐	17:30 绿色空间
	07:52 新包青天(22-24)	18:30 别对我说谎(19、20)	中央四台	20:30 走近科学
	20:05 特殊使命(6、7)	21:30 步步惊心(48、49)	19:15 苍天(28)	21:25 探索·发现
	22:22 保姆与保安(31、32)	浙江-6 频道	21:00 中国新闻	22:10 人物
	温州公共民生频道	16:35 汽车版	21:30 今日关注	中央十一台
10:30-11:00 乡土乡音	08:06 书剑恩仇录(2-4)	18:18 1818 黄金眼(民生版)	中央五台	22:40 快乐戏园
吴开云博士到营前、马屿,调查现存农家柿子种质资源,记者采访市农林局专家,了解本地柿子种植情况。	18:40 民国往事(36、37)	20:46 欢乐英雄 PK 大擂台	11:05 篮球公园	00:18 评剧
	22:50 深宅(1)	浙江公共·新农村频道	18:00 体育新闻	中央电视台-少儿频道
	浙江卫视频道	08:40 包青天(17-19)	中央六台	19:00 动画梦工场
	19:33 剧场	18:15 红色玫瑰女子别动队(6、7)	19:35 故事片:夺标	20:00 银河剧场
	21:21 我爱记歌词		22:33 偷心俏佳人	(节目以当日播出为准)