

今天多云转阴有阵雨或雷雨,雨量中等 气温 18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

晨练指数: 2级,适宜晨练

相对湿度:85% 森林火险等级:3级,可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火 (瑞安气象台10月23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 坐月子怎么吃鸡蛋最适宜

鸡蛋有营养,有人说一天吃10个,有人说一天吃两个,到底多少合适呢?

过去,坐月子的妈妈都会吃大量的鸡蛋,用以补充营养。虽然现在生活水平提高了,能吃到的食物也越来越丰富,但鸡蛋依然是哺乳妈妈产后最适宜吃、易消化且营养全面丰富的食物。

鸡蛋含有18种氨基酸,而且配比恰当,易为人体吸收,利用率可达95%,能充分满足哺乳妈妈的需要。此外,鸡蛋还能提供维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素D、维生素E、维生素H及叶酸、钙、铁、磷、镁、锌、铜、碘等。

不能在人体内自身合成的亚油酸,有助于宝宝大脑发育,必须从食物中提取,而蛋黄则是亚油酸的优质供给源。蛋黄中含有卵磷脂,它所含的不饱和脂肪酸可与蛋黄中的胆固醇结合,变为可以流动的胆固醇酯,减少胆固醇在血管中的沉积,而且,卵磷脂可以促进神经系统的发育,使宝宝变得更聪明。

但吃鸡蛋要讲究方法,才能使营养充分吸收。生鸡蛋不可以吃,它难消化,易受细菌感染,有损健康;鸡蛋煮得过老,会使蛋白质结构紧密而不易消化,吃了这样的鸡蛋,会使妈妈脾胃不适,产生打嗝、烦躁不安的情况;油炸鸡蛋最好不要吃,因为高温会使蛋白质变质。

煮嫩鸡蛋、蒸蛋羹、蛋花汤是不错的食用方法,既能杀死细菌,又能使蛋白适当受热变软,易与胃液混合,有助于消化,是脾胃虚弱的产后妈妈的补益佳品。但煮鸡蛋要掌握火候才更营养。煮鸡蛋时,将鸡蛋与冷水一同入锅,用中火煮沸后,转小火再煮约3分钟,关火后5分钟再捞出,这样煮出的鸡蛋口感和营养最佳。

鸡蛋不宜多吃,否则蛋白质摄入过多,其分解产物会增加肝脏及肾脏的负担,也不利于哺乳妈妈的身体健康。一般来说,产妇每日食用不要超过3个鸡蛋为宜。

番茄鸡蛋羹 原料:鸡蛋3个,番茄150克,葱花、精盐、香油各适量。 做法:番茄用沸水略烫,去皮,切小丁;鸡蛋磕入蒸碗里,加盐搅散,再加入300克温水和番茄丁搅匀,上锅用中火蒸,刚熟取出,撒上葱花;炒锅置火上放香油加热,起锅浇在蛋羹上,即成。(戴福仁)

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27日,460元;10月28日,400元。 温州至重庆:10月27日,560元;10月28日,610元。 温州至北京:10月27日,930元;10月28日,850元。

温州至武汉:10月27日,400元;10月28日,480元。 温州至广州:10月27日,680元;10月28日,740元。 温州至长沙:10月27日、28日,340元。 温州至哈尔滨:10月27日、28日,1410元。 温州至乌鲁木齐:10月27日、28日,1180元。 温州至昆明:10月27日,900元;10月28日,810元。

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。

罗阳大道西侧公园河边驳坎建设后土方没有彻底清理

网友:前几天去看了瑞祥新区罗阳大道西侧公园建设,感觉很漂亮,作为周边居民,迫切希望公园尽快建成,让大家有一个好的休闲健身场所。不过,我发现河边驳坎建设后,靠近河里因驳坎清基出来的土方没有彻底清理,留在水面以下,一般很难发现,但是这应该属于驳坎建设需要一起做的,驳坎建设的报价应该包括这方面的建设内容,不然今后船只通行容易搁浅,枯水季节会露

出水面很难看。再说公园建成后河边的清理很困难,挖掘机无法进入。希望新区管委会把这好事做好。

市新区管委会回复:感谢您对新区建设工作的支持。由于瑞祥新区罗阳大道西侧沿河景观带一期工程尚在施工过程中,河岸边的一些施工土方、垃圾可能仍会掉在河内,因此,我委已与施工单位衔接,在工程完工时,一次性对河内的土方、垃圾进行清理。(李雅整理)

沿江西路的老房子什么时候改造?

网友:瑞安西门老车站那边沿江西路的老房子什么时候改造?

市规划建设局回复:旧城改造主要由旧城办负责实施,规划建设局主要负责规划编制及规划行政许可审批,不是具体实施主体,所以什么时候改造不是很清楚。另外西门沿江西路区域属老城区内,老城区控制性详细规划于2004年编制

并经市人民政府审批,由于时间较久并且现在飞云江的防洪堤位置向江外移了30至50米,实施条件已发生变化,所以市政府决定重新编制滨江三期规划,并为了提高规划品质,拟采取招标方式征集国内外一流设计单位参与设计,现在规划编制工作尚在前期的准备阶段,预计明年上半年完成规划编制工作。(李雅整理)

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 (以上所有机票价格均不含机建燃油费) (李雅)

跳蚤市场 http://bbs.rarb.cn 上期回顾:转让吸奶器,品牌为韩国小白熊,转让价200元,尚未成交,有兴趣的读者可翻看10月19日的《瑞安日报》。

转让榨汁机



转让者:市民薛女士 这台榨汁机是我今年7月份买的,买来之后没用过几次,尚有9.5成新,由于闲置不用,现欲转让。

这台榨汁机为九阳牌,型号JYZ-C510,渣汁分离,清洗非常方便。它采用大口径加料管、不锈钢过滤网,出汁率很高,满足一般家庭使用。我现在打算以100元的价格转让。

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)

律师说法 Rui an Tel:6688 6688

哪种行为属于倾销?

马女士咨询:我在外地开了一家超市,对面也有一家超市。前段时间,店里举办了优惠大酬宾活动,一些水产品如活鱼活虾等都是低价销售,那几天生意确实不错。谁知道对面超市的店长说我是倾销,导致他的生意亏损,并且说已经向消协反映。我想知道,我低价销售水产品的行为算不算倾销?在我国,哪些行为属于倾销?

浙江合一律师事务所肖成飞律师解答:《反不正当竞争法》明确禁止倾销。该法第十一条规定,经营者不得以排挤对手为目的,以低于成本的价格销售商品。有下列情形之一的,不属于不正当竞争行为:(一)销售鲜活商品;(二)处理有效期限即将到期的商品或者其他积压的商品;(三)季节性降价;(四)因清偿债务、转产、歇业降价销售商品。据此,在我国,《反不正当竞争法》第十一条第二款之外的以排挤竞争对手为目的且以低于成本的价格销售商品的行为都属于倾销行为。根据你说的情况,你低价销售的水产品属于鲜活商品,你的行为并不算倾销。(李雅)

新房没有按约定时间交付怎么办?

吴先生咨询:我在江苏某小区买了一套房子,当初购房协议上约定的交房日期是2011年5月份,可到了现在也没有交房。请问应怎样维护自己的权益?

浙江合一律师事务所肖成飞律师解答:根据《最高人民法院关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释》第十五条的规定:根据《合同法》第九十四条的规定,出卖人迟延履行房屋或者买受人迟延履行购房款,经催告后在3个月的合理期限内仍未履行,当事人一方请求解除合同的,应予支持,但当事人另有约定的除外。

法律没有规定或者当事人没有约定,经对方当事人催告后,解除权行使的合理期限为3个月。据此,吴先生可以要求解除合同,要求对方返还已支付的房款及利息;也可以不解除合同,要求对方支付违约金。《合同法》第十七条第二款规定,逾期交付使用房屋的,按照逾期交付使用房屋期间有关主管部门公布或者有资格的房地产评估机构评定的同地段同类房屋租金标准确定。(李雅)

今日 广播电视节目预告

瑞安电视台 FM91.0 瑞安电台 13:00-14:00 音乐来袭 新鲜你耳朵,音乐新经典,原味音乐派,全球流行音乐金榜,音乐关键词,中国top排行榜,音乐巨星,音乐用力推。一周8大精彩版块,给你最潮的音乐感受,一起玩转音乐世界吧。 瑞安有线广播·新农村频道 10:30-11:00 乡土乡音 自10月1日起,全市“液化气螺丝瓶”逐步退市,记者采访市质监局了解更换情况。

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(三)(10) 20:16 洪武大案(4、5) 22:25 水浒传(31、32) 温州经济科教频道 19:02 回家的欲望(12、13) 22:21 包青天·菩萨岭(2、3) 01:31 铁梨花(39) 温州都市生活频道 07:52 新包青天(31-33) 20:05 特殊使命(11、12) 22:22 媳妇的美好时代(4、5) 温州公共民生频道 08:06 书剑恩仇录(8-10) 18:40 双响炮(2、3) 22:50 深宅(6、7) 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 13:10 你是我的生命(35-38) 19:30 倒插门(28-30) 浙江经济生活频道 18:32 锁定美军特使(23、24) 21:50 经视好彩头 浙江教育科技频道 12:20 红槐花(3、4) 18:58 飞虎神鹰(33、34) 23:21 内线(26、27) 浙江影视娱乐频道 13:30 来不及说我爱你(4-7) 18:35 别对我说谎(25、26) 21:30 步步惊心(39-41) 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 包青天之七侠五义(26-28) 18:15 血色玫瑰之女子别动队(12、13)

21:43 新山海经 中央一台 13:33 无忧花开(23、24) 20:05 下海(5、6) 22:36 巾帼枭雄之义海豪情(9、10) 中央二台 19:30 交换空间 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 艺术人生 19:30 星光大道 中央四台 19:15 吕梁英雄传(2) 21:00 中国新闻 21:30 今日关注 中央五台 18:35 全国城运会游泳比赛等 21:30 体育世界 中央六台 14:25 译制片:托布鲁克(捷克)

19:35 故事片:青春之歌 00:05 译制片:莫莉(美) 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 真情满天下(9-12) 17:00 红白喜事(15、16)(新加坡) 19:00 来不及说我爱你(3-7) 23:25 记忆之城(2-8) 中央十台 19:45 自然传奇 20:30 走近科学 22:35 百家讲坛 中央十一台 19:20 昆曲:断桥;京剧:乌龙院 00:28 大老板程长庚(1、2) 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)