

今天阴到多云

气温 13 至 21℃

今日生活指数

紫外线指数：
2 级,辐射强度较弱

人体舒适度：
4 级,感觉微冷

晨练指数：
3 级,较适宜晨练

相对湿度:70%

森林火险等级 3 级,可以引起森林火灾,林区禁止一切野外用火

(瑞安气象台 10 月 25 日 17 时发布)

养生堂

瑞安

我的健康我做主

坐月子的要求和禁忌

食物一定要用米酒煮过？

因为怀孕,孕妇身体代谢会受到影响,坐月子时又多摄取高蛋白食物、活动量大幅下降,身体更积累不少多余物质,而酒具备活血通络的功用,食物中加酒或用酒煮过,可帮助母体气血通畅,加速废物代谢排出。

但是否每个人都适合这样的食物料理方式,并不尽然。现代人患乙型肝炎、丙型肝炎者不在少数,过量的酒精容易造成肝脏的负担,更何况有些产妇对酒精过敏,或有些人根本就不敢喝酒,坐月子时料理突然都掺了酒,往往接受度不高,即便酒煮沸过后,可让酒精挥发,如此勉强并无必要。一般人或平时不喝酒的女性在进补时,也不必用全酒,以半酒水最为恰当。

月子料理加酒和地方习俗、饮食口味、习惯密切相关,在亚洲其他国家如韩国、日本,都没有月子料理须用酒煮过的习俗。因为过量的酒对身体有害,如果想要在产妇食物中加酒或用酒煮过,用量上就要多斟酌。现代医学认为,使用过量的酒精多少会造成母体的负担,对泌乳也会有一定的抑制作用。只要能做到健康饮食,月子料理即使不加酒也没有关系。当然了,饮酒是绝对禁止的。

与其说食物要用酒煮过,不如说只要是煮过的食物,且能温热食用,同时避开冰冷、寒凉性的食物,就对产妇健康有益。在酒的使用上,产妇要注意的是,产后第一周,身体伤口还未复原,尤其剖宫产者,伤口会红肿热痛的话,酒类都要尽量少,或延后一周再用。

到了产后第二周,如果伤口没有红肿热痛的情形,便可以开始在烹调时加酒,但也不一定要用全酒。尤其是若吃了加酒的料理后会起酒疹,或觉得非常口干舌燥,需再把酒精挥发掉,或改成水酒各半。

养生保健,越来越被大家所重视。养生保健并不是个很深奥的东西,它与我们的日常生活息息相关。如果您有好的养生方法,请通过我们的栏目,告诉更多的人;如果您碰到养生方面的问题,请告诉我们,我们将邀请有关专家为您解疑释惑。

联系电话: 66886688-1

电子邮箱: rarbyst@126.com

瑞网议事厅 网络问政

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

农村“二女户”孩子的户口怎么登？

网友:农村“二女户”,一女出嫁户口未迁出,男方是独子,户口又不能迁回,请问出生的孩子如果是男孩,还可以生二胎吗?一胎孩子户口登哪方?

市人口和计划生育局回复:根据 2002 年 9 月 3 日浙江省第九届人民代表大会常务委员会第三十六次会议通过的《浙江省人口与计划生育条例》第 19 条第一款第四项规定:“双方均为农村居民,女方父母只生育一个或

两个女儿,男到女家落户,并赡养女方父母,已生育一个子女的(只适用于姐妹中一人),经批准可以再生育一个子女。”由于您提供的情况过于简单,我们无法判断您所说的对象是否符合这项规定,您可拨打热线电话 12356 进一步咨询。至于孩子户口登记问题,应是自主选择随父或随母上户,具体请您咨询公安部门。

(李雅 整理)

能否开一下证明？

网友:我爱人因绝育环放置时间太久,导致身体有很多病痛。市人民医院妇科医生建议去掉绝育环,在病历上也注明了,让我去计生办开一个证明。因我们常年在外,不在老家,去了现居住地的计生办(位于周松路)询问,她们要我回老家办理。我希望计生办能人性化一些,帮我开一下证明,因为我要急着给爱人治病。

市人口和计划生育局回复:如果是你爱人身体原因需要取环,人民医院妇科医生不仅只在病历上注明,同时要开具医疗诊断证明书建议你爱人去掉节育环。你可以凭医院的证明书和居住证,到你现居住的镇街计生办(周松路)办理同意取环证明,然后去人民医院取环。还有其他需要帮助,请致电 12356 或 65839512。

(李雅 整理)

跳蚤市场

http://bbs.rarb.cn

上期回顾: 转让美容卡,尚未成交,有兴趣的读者可翻看 10 月 25 日的《瑞安日报》。

转让助驾器

转让者:网友“深白色”
开车时接电话、调电台、换碟片、设定导航等不良习惯,会增加发生车祸的几率,这款助驾器——“助驾精灵”可替代你的手机接听电话。司机只要把“助驾精灵”夹在遮阳板上,启动之后与手机蓝牙建立连接就可使用。开车的时候按一下中间的大按钮,就会有声音问你要找谁,直接说联系人名字就能接通电话了。还有救援、机票预订等,只要直接说服务名称,然后就自动

识别。还可以选装导航、音乐点播等,使用方法差不多。
因为本人车里已有蓝牙功能,现将这款助驾器转让,转让价 500 元,有兴趣的朋友可看货面议。
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)

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。

白岩桥村旧村改造何时能办房产证？

网友曾先生:安阳街道白岩桥村旧村改造完成并验收已两年多,为什么到现在还不能办理房产证,何时可办理?

市房管局回复:目前我局的房屋交易办证中心尚未受理安阳街道白岩桥村旧村改造项目的房屋登记申请。根据房屋登记申请启动原则,房屋所有权证须由有关权利人(建房手续的报批人)提出房屋登记申请后方可办理。

按照我市目前旧村改造的惯例,旧村改造项目的建房手续(主要指立项、土地、规划等审批手续)一般是以村委会或村经济合作社名义报批,房屋登记也应由村委会或村经济合作社向市房屋交易办证中心提出书面申请。由于旧村改造项目登记手续比较复杂,建议相关人员到市房屋交易办证中心登记窗口详细咨询。地址:安阳街道安阳路 95 号,咨询电话:66807656。

(李雅 整理)

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 29 日、30 日,460 元。

温州至重庆:10 月 29 日、30 日,560 元。

温州至成都:10 月 29 日、30 日,610 元。

温州至北京:10 月 29 日、30 日,700 元。

温州至武汉:10 月 29 日、30 日,360 元。

温州至广州:10 月 29 日,950 元;10 月 30 日,1050 元。

温州至长沙:10 月 29 日,430 元;10 月 30 日,680 元。

温州至哈尔滨:10 月 29 日,1410 元;10 月 30 日,1210 元。

温州至乌鲁木齐:10 月 29 日,1760 元;10 月 30 日,2350 元。

温州至昆明:10 月 29 日,810 元;10 月 30 日,900 元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

周六,瑞医有健康教育讲座

本周六(10 月 29 日)14 时至 17 时,市人民医院内分泌科主任医师叶成夫,在门诊二楼西侧举

办骨质疏松健康教育讲座,届时为前 30 名听众提供免费测量骨密度。

(黄敏)

今日

广播电视节目预告

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(10-12)

20:16 洪武大案(8、9)

22:35 水浒传(35、36)

温州经济科教频道

19:02 回家的诱惑(16、17)

22:21 包青天(6)

01:11 铁梨花(41)

温州都市生活频道

07:52 男儿本色(37-39)

20:05 特殊使命(15、16)

22:22 媳妇的美好时光(8、9)

温州公共民生频道

08:06 书剑恩仇录(14-16)

18:40 民国往事(33、34)

22:50 深宅(10、11)

浙江卫视频道

19:33 剧场

21:21 爽食赢天下

浙江钱江都市频道

09:00 倒插门(22-24)

13:10 你是我的生命(43-46)

21:00 九点半

浙江经济生活频道

18:32 锁定美军特使(27、28)

21:25 有请陪审团

浙江教育科技频道

18:58 飞虎神鹰(37、38)

23:21 内线(30、31)

浙江影视娱乐频道

13:30 来不及说爱你(12-15)

18:35 别对我说谎(29、30)

21:30 电影特刊

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(32-34)

18:15 红色玫瑰(16、17)

21:44 三农最前线

中央一台

13:10 无忧花开(27)

20:05 下海(9、10)

22:36 巾帼枭雄(13、14)

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 艺术人生

19:30 星光大道

22:30 我要上春晚

中央四台

19:15 吕梁英雄传(4)

20:00 走遍中国

20:30 海峡两岸

中央五台

08:35 体坛风云会

16:15 体育 DNA

21:30 体育世界

中央六台

19:35 故事片:铁道游击队

23:44 故事片:黑箱

01:32 故事片:虎头要塞

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(17-20)

17:00 红白喜事(19、20)

19:00 来不及说爱你(13-17)

23:25 记忆之城(16-22)

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

16:15 快乐戏园

19:20 空中剧场

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)