

今天多云到阴
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

晨练指数：
2 级,适宜晨练

相对湿度:75%
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 26 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 坐月子期间 怎么吃红糖?

陈女士前段时间刚生下宝宝，婆婆和母亲都认为红糖最养身子，补血效果很好，她们要求陈女士每天都要喝好几次红糖水，打荷包蛋也不忘放红糖。

可是，当宝宝满月了，陈女士的脸色却比生孩子前难看了，而且总是感觉疲惫，四肢无力。老公带她到医院检查，发现她贫血很厉害。生宝宝是顺产，失血也不多，坐月子吃得勤，饭量大，怎么会贫血呢？医生询问了她的情况后，告诉她，贫血可能跟过量食用红糖有关。红糖是补血的，为何会引起贫血？

红糖含有丰富的钙，还含有铁、锰、锌、铜、铬等矿物质，以及一定量的核黄素、胡萝卜素、尼克酸等，含有的葡萄糖量是白糖的 22 倍，对于食欲不好、食量很少的产妇来说，是一个很好的能量和铁的来源。

铁是构成血红蛋白的一种重要成分，血红蛋白低就会导致贫血。中国传统观念上，女性坐月子，红糖水是必不可少的美食。老人们认为，红糖是补血的“上品”。此外，食用红糖还可以促进血液循环、活血舒筋、健脾暖胃、祛风散寒等功效。所以产妇吃红糖对防御产后风寒、促进食欲很益处，这样有利于子宫复原，促进身体康复。

尽管产妇吃红糖有诸多益处，但是吃红糖是有一定限度的，不能食用很长时间，因为目前产妇多为初产妇，产后子宫收缩一般是良好的，恶露的色和量均正常，血性恶露一般持续时间为 7 至 10 天。如果产妇吃红糖时间过长，达半个月至 1 个月以上时，容易引起血性恶露增多，排出的液体多为鲜红色血液，这样，产妇就会因为出血过多而造成失血性贫血，影响子宫复原和身体康复。因此，产妇产后吃红糖的时间不宜太长，最好在 7 至 10 天。

另外，夏天红糖少用一些，冬天可多用些；产前经常吐酸水者，少用或不用红糖。还有，建议产妇不要局限于某一种补血食物，平时要吃一些红枣、桂圆、葡萄和黄鳝等有一定补血功效的食物。同时要注意营养均衡、食物多样化。

(戴福仁)

瑞网议事厅 网络问政

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

乡村医生可否享受养老保险?

网友:陶山镇山平村有两位赤脚医生,不知道卫生局有没有档案,请问可享受养老保险吗?

市卫生局回复:乡村医生从业依据需要本人提供,假如需要

了解几十年前的档案,建议到档案局查询。原始依据遗失的人员是否可以享受此次城乡居民养老保险政策，有待社保局认定。

(项武龙 整理)

今年经济适用房申请何时开始?

网友:请问今年的经济适用房申请什么时候开始?

市房管局回复:今年我市没

有经济适用房申购计划。

(项武龙 整理)

双职工子女有医疗优待政策吗?

网友:瑞安事业单位双职工人员的子女,在医疗方面有没有优待政策?温州市区好像有什么

子女公费统筹医疗的政策。市劳动和社会保障局回复:没有优待政策。(项武龙 整理)

记者帮你忙

Rui an

Tel:6688 6688

金融消费者权益保护中心 受理哪些事项

读者王先生:听说人民银行瑞安市支行刚建立了金融消费者权益保护中心,请问该中心主要受理哪些方面的金融消费争议事项? 主要投诉渠道怎样?

人民银行瑞安市支行:该中心负责瑞安职责范围内金融消费者权益保护工作,受理下列金融消费争议事项:

1. 收付人民币、鉴定人民币、收缴假币、兑换残损币等人民币业务方面的争议;
2. 银行卡业务、产品信息披露、收费标准、收单业务、票据业务、账户管理、资金汇划等支付结算业务方面的争议;
3. 信用信息采集、查询或者



交警提醒

Tel:6688 6688

瑞湖路柏油路面建成已有一年多,现市政园林部门对瑞湖路阳光北路路口至体育馆路口路段进行养护,昨天开始,分批

修复新路出现的裂缝等。预计工期 5 至 7 天。交警提醒,途经车辆应减速通行,注意施工标志,避免事故发生。

(林杨涛)

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。

退伍军人的 医保可以跟 军龄挂钩吗?

网友:我爸 1982 年左右退伍,当了 5 年的兵,2009 年在湖岭社保所办理了职工养老保险,今年 56 岁,现在想办理医疗保险,就是可以门诊统筹报销的那种。当时办理养老保险有 5 年军龄,就少缴 5 年保费,那医疗保险可以少缴 5 年吗?现在月缴医疗保险是多少,怎么缴?一次性补齐吗? 户口是湖岭的去哪里办理?

市劳动和社会保障局回复:不能少缴 5 年,医疗保险到原参保地湖岭劳动保障所办理,每月缴纳住院统筹 102 元、门诊统筹 93.5 元,目前按月缴费,办理退休手续时应一次性补足 20 年。

(项武龙 整理)



上期回顾: 转让助驾器, 尚未成交,有兴趣的读者可翻看 10 月 26 日的《瑞安日报》。

转让 DVD 机

转让者:市民黄先生
这台艾韵 DVD 机是去年 12 月份买的,买来之后一次没用,包装都还完好。因为家里已有一台 DVD 机,所以想把它转让,原价大约 200 多元,发票尚在,保修期也还没过,价格面议。

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)



今日 广播电视节目预告

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:甜蜜牛轧糖一份加任一款饮品。

17:00—18:00 真真好听
轻松愉快的笑话脱口秀节目,下班途中主持人一路陪伴。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30—11:00 乡土乡音
农民热线,陶山施先生教番番茄枯萎致死,咨询农业专家寻找致病原因与施救办法。

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(15—17)
20:16 洪武大案(10、11)
22:35 水浒传(37、38)
温州经济科教频道
19:02 回家的诱惑(18、19)
22:21 包青天(2、3)
01:11 铁梨花(42)
温州都市生活频道
07:52 男儿本色(40—42)
20:05 特殊使命(17、18)
22:22 媳妇的美好时光(12、13)
温州公共民生频道
08:06 书剑恩仇录(17—19)
12:55 民国往事(35、36)
22:50 深宅(12、13)
浙江卫视频道
19:33 剧场

21:21 新闻深一度
浙江钱江都市频道
09:00 倒插门(25—27)
13:10 你是我的生命(47—50)
22:35 薇薇生活家
浙江经济生活频道
18:32 锁定美军特使(29、30)
22:00 非常董事会
浙江教育科技频道
18:58 飞虎神鹰(39、40)
23:21 永不磨灭的番号(1、2)
浙江影视娱乐频道
13:30 来不及说爱你(16—19)
18:35 别对我说谎(31、32)
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(35—37)
18:15 血色玫瑰(18、19)

22:25 理财大赢家
中央一台
13:45 谁知女人心(1、2)
20:05 下海(11、12)
22:36 巾帼枭雄(15、16)
中央二台
13:45 交易时间
18:00 市场分析室
19:18 消费主张
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(5)
20:00 走遍中国
20:30 海峡两岸
中央五台
18:00 体育新闻
18:35 足球之夜
中央六台

16:40 故事片:少林寺
23:44 故事片:展旦召
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(21—24)
19:00 来不及说爱你(18—22)
23:25 记忆之城(23—29)
中央十台
19:45 自然传奇
22:00 探索·发现
中央十一台
16:15 快乐戏园
19:20 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)