

坐月子

坐月子怎么吃姜要讲究

关于生姜流传下来的俗语很多,如“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”、“家备生姜,小病不慌”、“早上三片姜,赛过喝参汤”等,这些都是对生姜功效和作用形象而精辟的概括。那么产妇吃生姜到底有哪些功效呢?

解表散寒。孕妇产后很容易外感风寒。如果能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤,有助于驱寒解表,或者用姜汤(加点盐、醋)泡脚亦可收到很好的疗效。

开胃健脾。生姜有着独特的辛辣芳香,素有“食物味精”的美誉,食欲不好时,在饭前吃几片生姜,可起到调和百味、增进食欲的作用,这就是人们常说的“饭不香,吃生姜”的道理。

杀菌解毒。姜、葱、蒜被人们认为是厨房杀菌的必备品,生姜首当其冲。日常在吃鱼虾蟹等海鲜时,通常会放上一些姜末、姜汁,就是利用生姜的解毒杀菌作用,吃起来不仅美味,也更健康。

温胃止呕。吃生姜具有防止恶心呕吐的作用。民间用吃生姜防晕车、晕船,或贴内关穴,有明显的效果。生姜为止呕要药,可单独应用,治疗胃寒呕吐。

破血逐瘀。生姜能温经暖中,去瘀血而养新血,故产后小腹冷痛、恶露不下者宜食之。正如《医学入门》所云:“姜,产后必用者,以其能破血逐瘀也。”

正是由于姜的这些药用特性,在中国传统民俗中,有产后喝姜汤、吃猪蹄姜醋的习惯。俗语云:“男子不可一日无姜”、女性可谓“无姜不欢”。因此姜也被称为“月子姜”。由此可见,姜在妇女产后恢复中有着非常重要的作用。

虽然产妇吃姜有很多好处,但也要掌握适时、适量、适度原则。

1.姜是辛温之物,可促进血液循环,过多食用会增加血性恶露,使恶露排不尽,子宫内膜修复不好,造成贫血,产后体弱,所以产后不能马上就吃姜或姜制品。产妇可以自己观察,当恶露颜色转为淡黄或白色时,是进食姜汤较理想的时机。

2.喝姜汤不能过量,通常可以隔天喝小半碗姜汤为宜,不宜饮用浓姜汁。

3.饮用姜汤的时间不宜太长,一般可持续 10 天左右。如果恶露突然增多或颜色变鲜红,应暂时停止或减少姜汤的分量。

(戴福仁)

未来几天以多云天气为主
难觅深秋感觉,气温逐渐回升



进入“霜降”节气,可我市的天气似乎还没有动真格地冷起来。前几天,冷空气在我市短暂停留之后,昨日又是艳阳高照,丝毫没有深秋的感觉。记者从市

气象台了解到,本周后期,天空云系较多,下周以多云天气为主,气温将逐渐回升。

据气象台消息,今天多云到阴,夜里有时有零星小雨,最低气温 14 至 16℃,最高气温 24 至 26℃;明天阴到多云,有时有零星小雨,最低气温 16 至 18℃,最高气温 23 至 25℃;后天多云,最低气温 16 至 18℃,最高气温 25 至 27℃;下周一多云,最低气温 16 至 18℃,最高气温 26 至 28℃。

进入秋季,秋燥伤人。专家表示,要缓解秋燥,最直接的办法就是多喝水。此外,秋季防燥还要从饮食和作息两方面入手:饮食宜清淡,可多吃些芝麻、蜂蜜、银耳、生梨等清润祛燥的食物,口唇干裂的人可多吃些胡萝卜或服用维生素 B 补充剂;作息方面宜早睡早起,早睡可养阴,早起呼吸新鲜空气又可润肺,有利于缓解秋燥。

(陈绵绵 王红雷)



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。

瑞祥新区经济适用房何时摇号?

网友:市政府原来说四五月份就会公示购买经济适用房名单,并组织摇号。现在都 10 月份了,还没有消息,我们很焦急。

市房管局回复:瑞祥新区经济适用住房因为涉及产权份额及定价等相关后属配套制度的完善,所以分配摇号时间相

应延后。10 月 12 日,市房改办已将产权份额、摇号方案等内容在《瑞安日报》上发布,目前正在积极准备公示及摇号等相关工作,预计近阶段将在相关媒体上公布申购对象名单,待公示完毕后,即进入摇号阶段。

(李雅 整理)

教师职称笔试成绩何时公布?

网友:7 月初举行的教师职称考试笔试,为什么到现在成绩还没有公布?请问要什么时候才公布?

市教育局回复:往年中小高考试均在下半年 11 月份进行,为方便执行行政工科“六考合一”政策,今年在 7 月 8 日与中高考

试(温州市教育局出卷)同步进行,根据瑞政[2011]251 号文件精神和行事历安排,中小高评审工作仍在 12 月进行,成绩将在 11 月份上旬公布,现均忙于中高评审工作(与其他县、市、区教育局一样)。

(李雅 整理)

市图书馆电影及活动预告

市图书馆新馆一楼多功能厅播放公益电影:10 月 29 日(周六)14 时,《美国队长》;10 月 30 日(周日)14 时,《怪物史莱克 1》。

另外,从 10 月 30 日开始,每

周日上午 9 时 30 分至 10 时 30 分,市图书馆将在三楼北边的多媒体教室免费为市民举办国学经典亲子读书会,主要学习内容为《易经》、《诗经》、《孝经》等国学经典,

参加对象为 0 至 13 岁儿童的家庭,可现场报名参加。

市图书馆新馆地址:罗阳大道瑞安广场东首。

(钱永宽)

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 30 日、31 日,400 元。
温州至重庆:10 月 30 日、31 日,490 元。
温州至成都:10 月 30 日,610 元;10 月 31 日,770 元。
温州至北京:10 月 30 日,620 元;10 月 31 日,780 元。
温州至武汉:10 月 30 日、31 日,320 元。
温州至广州:10 月 30 日、31 日,950 元。
温州至长沙:10 月 30 日,600 元;10 月 31 日,430 元。
温州至哈尔滨:10 月 30 日、31 日,1210 元。
温州至乌鲁木齐:10 月 30 日,1470 元;10 月 31 日,1320 元。
温州至昆明:10 月 30 日,900 元;10 月 31 日,810 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

10:00-11:00 910 服务台
为您搭建沟通桥梁,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,商讨解决办法。

11:00-12:00 食乐天天
吃喝玩乐全网罗,空中交易最方便。拍卖项目:极速 V36 无线卡通鼠标。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
柴油限制供应,农机用油紧缺,记者采访市农机总站,了解我市农机用油以及最新油补情况。

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(四)(20-22)
20:16 洪武大案(12、13)
22:25 水浒传(39、40)

温州经济科教频道
19:02 回家的欲望(20、21)
22:21 包青天·乞丐王孙(4、5)
01:11 铁梨花(43)
温州都市生活频道
07:52 新包青天(43-45)
20:05 特殊使命(19、20)
22:22 媳妇的美好时代(12、13)

温州公共民生频道
08:06 书剑恩仇录(20-22)
18:40 双响炮(10、11)
22:50 深宅(14、15)
浙江卫视频道
19:33 中国蓝剧场
21:21 我爱记歌词

浙江钱江都市频道

13:10 你是我的生命(51)
19:10 双城生活(4-6)
浙江经济生活频道
18:32 锁定美军特使(31、32)
21:50 经视好彩头

浙江教育科技频道
12:20 红槐花(11、12)
18:58 飞虎神鹰(41、42)
23:21 永不磨灭的番号(3、4)

浙江影视娱乐频道
13:30 来不及说我爱你(20-23)
18:35 别对我说谎(33、34)
21:30 谢晋电影特辑(6)

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(38-40)
18:15 血色玫瑰之女子别动队(20、21)

中央一台

13:23 谁知女人心(3-5)
20:05 中央电视台电视节目主持人大赛颁奖晚会
22:28 巾帼枭雄之义海豪情(17、18)

中央二台

18:00 市场分析室
20:30 经济信息联播
21:20 经济半小时

中央三台

18:30 艺术人生
19:30 星光大道
21:00 巅峰音乐汇

中央四台

19:15 吕梁英雄传(6)
21:00 中国新闻
21:30 今日关注

中央五台

19:30 2011/2012 中国跳水明星系列赛(济南站)暨奥运会选拔赛(女子 3 米板、男子 3 米板)

中央六台

19:35 故事片:蔡李佛拳
22:16 译制片:血色之诗(前南)
中央七台
19:00 农广天地
20:03 军事纪实

中央八台

13:20 真情满天下(25-28)
17:00 求婚(3、4)(韩国)
19:00 来不及说我爱你(23-27)
23:25 记忆之城(30-34)

中央十台

19:45 自然传奇
22:00 探索·发现
22:45 奥秘

中央十一台

20:25 梨园闯关我挂帅
00:18 大老板程长庚(9)
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)