今天多云
气温 18 至 25℃

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:70%
森林火险等级:5 级,极易引起森林火灾,林区禁止一切野外用火
(瑞安气象台 10 月 30 日 17 时发布)

## Rui an 养生堂 我的健康我做主

坐月子的要求和禁忌

# 产妇喝汤有讲究(上)

产妇分娩以后,家人免不了要给她做些美味可口的菜肴,特别是要炖一些营养丰富的汤。这不但给产妇增加营养,促进产后的恢复,同时可以催乳,使孩子得到足够的母乳。但产妇喝汤应注意“五不宜”。

**1.不宜过早大量喝汤**

有的人在孩子呱呱坠地后就给产妇喝大量的汤,过早催乳使乳汁分泌增多。这时婴儿刚刚出世,胃的容量小,活动量少、吸吮母乳的能力较差,吃的乳汁较少,如有过多的乳汁瘀滞,会导致乳房胀痛。

此时产妇乳头比较娇嫩,很容易发生破损;一旦被细菌感染,就会引起急性乳腺炎,乳房出现红、肿、热、痛,甚至化脓,增加产妇的痛苦,还影响正常哺乳。因此,产妇喝汤,一般应在分娩 1 周后逐渐增加,以适应孩子进食量渐增需要。

**2.不宜喝浓汤**

有人给产妇做汤,认为越浓、脂肪越多,营养就越丰富,以致常做含有大量脂肪的猪脚汤、肥鸡汤、排骨汤等,实际上这样做很不科学。因为产妇吃了过多的高脂肪食物,会增加乳汁的脂肪含量,婴儿对这种高脂肪乳汁不能很好地吸收,容易引起腹泻,损害婴儿身体健康。

同时,产妇吃过多的高脂肪食物,很少吃含纤维素的食物,会使身体发胖,失去体型美。所以,应多喝一些含蛋白质、维生素、钙、磷、铁、锌等较丰富的汤,如精肉汤、鲜血汤、蔬菜汤和水果汁等,以满足母体和婴儿的营养需要。同时,还可防治产后便秘。 (戴福仁)

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

明起,

# 2、6、10 路公交线路调整

记者昨从市公交公司获悉,从 11 月 1 日起,2 路、6 路、10 路公交线路将作调整。

**2 路:**从上埠到水产城由原来瑞光大道改走毓蒙路,走向改为:上埠—开发区管委会—新纪元学校—水产城(西)—制药厂—水产城,原有的其他沿途停靠站不变。

**6 路:**由原来的虹北小区至水产城改为虹北小区至经济开发区拓展区,从中埠开始走向改为:中埠—车头—荣光集团—下埠—东升花苑(下埠村)—农场二分场(长城换向器)—华尔达集团—华峰工业园—滨海锦园(肖宅村)—农场三分场—瑞立集团(八十亩厂区),原有的其他沿途停靠站不变。

**10 路:**从滨江公园到水产城的走向改为:滨江公园—外滩大厦—天瑞路—开发区管委会—新纪元、开元学校—交警大队—水产城,原有的其他沿途停靠站不变。 (记者 杨微微)

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。

## 申请经济适用房有什么要求?

**网友:**请问我市的经济适用房,是不是面向全市常住居民家庭?该去哪里申请?下次申购是什么时候?

**市房管局回复:**申购瑞安经济适用住房必须同时具备下列条件:一是具有瑞安市区常住城镇居民(非农)户籍满 5 周年以上;二是已婚(含已婚离异或丧偶人员)或年龄满 35 周岁及以上的单身居民家庭;三是无房或现住房人均建筑面积低于 15 平方米;四是家庭收入符合我市低收入家庭标准。本次瑞祥新区经济适用住房申购前期工作已结束,下次申购时间还没有确定,届时,市房改办将在有关媒体上公布时间与申购程序。 (李雅 整理)

## 在自有土地上设立高炮广告牌该如何申请?

**网友:**我公司欲在自有土地上设立高炮广告牌,手续是怎么办的?需要多少费用?

**市市政园林局回复:**广告牌审批事项可到行政审批中心市政园林窗口办理,具体事宜可咨询我局窗口工作人员,联系电话:65833526。

(李雅 整理)

# 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:11 月 4 日、5 日,460 元。

温州至重庆:11 月 4 日,490 元;11 月 5 日,560 元。

温州至成都:11 月 4 日、5 日,460 元。

温州至北京:11 月 4 日、5 日,540 元。

温州至武汉:11 月 4 日、5 日,160 元。

温州至广州:11 月 4 日、5 日,630 元。

温州至长沙:11 月 4 日、5 日,510 元。

温州至哈尔滨:11 月 4 日,1410 元;11 月 5 日,1210 元。

温州至乌鲁木齐:11 月 4 日,1470 元;11 月 5 日,1320 元。

温州至昆明:11 月 4 日、5 日,720 元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

## Rui an 小贴士 Tel:6688 6688

瑞安日报旗下产业
桔子航空
24 小时
特价热线
6688 8080

## Rui an 律师说法 Tel:6688 6688

### 劳务可否算出资

**董先生咨询:**我同 3 个朋友准备出资组建一个商品批发有限公司,注册资金为 55 万元。他们 3 个人用现金一次性出资 50 万元,我可以用自己的劳务出资(暂定为 5 万元)吗?

**浙江合一律师事务所肖成飞律师解答:**根据《中华人民共和国公司法》第二十七条规定,有限公司的股东可以用货币出资,也可以用实物、知识产权、土地使用权等可以用货币估价并可以依法转让的非货币财产作价出资;但是,法律、行政法规规定不得作为出资的财产除外。另根据《中华人民公司登记管理条例》第十四条规定,股东不得以劳务、信用、自然人姓名、商誉、特许经营权或者设定担保的财产等作价出资。根据董先生的讲述和相关的法律、法规规定,自己的劳务是不能作价出资的。 (李雅)

### 朋友欠款不还 我能将抵押房产转到自己名下吗?

**网友“小飞机”:**朋友向我借款 50 万元投资,并拿他的房子做抵押,写了欠条,约定到期按 60 万元归还。欠条受法律保护吗?到时他若不还,我能将他的房产转到自己的名下吗?

**浙江合一律师事务所肖成飞律师解答:**根据我国法律规定,民间借贷的利率不得超过银行同期贷款利率的 4 倍,具体应对照出借时银行贷款利率予以权衡。

房屋抵押担保应到房屋管理部门办理抵押登记,否则不能对抗第三人。依照《物权法》第一百八十五条第一款规定,设立抵押权,当事人应当采取书面形式订立抵押合同。第一百八十六条规定,抵押权人在债务履行期届满前,不得与抵押人约定债务人不履行到期债务时抵押财产归债权人所有。第一百九十五条规定,债务人不履行到期债务或者发生当事人约定的实现抵押权的情形,抵押权人可以与抵押人协议以抵押财产折价或者以拍卖、变卖该抵押财产所得的价款优先受偿。

从以上规定可知,你应当向法院主张要求你朋友返还你的借款,当你朋友确实没有钱还你时,你可以主张拍卖、变卖抵押房屋,受偿借款。 (李雅)

## 今日广播电视节目预告

**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
近日有番茄种植户种植的番茄苗因青枯病出现大面积死株。市植保站提醒农户,此病以预防为主,前期应做好田块消毒清理工作。

**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 开盘(5-7)
20:16 洪武大案(18、19)
22:25 水浒传(44、45)

**温州经济科教频道**
19:02 回家的欲望(26、27)
22:21 包青天·贞节牌坊(2、3)
01:31 我的女儿我的泪(1)

**温州都市生活频道**
07:52 保姆与保安(5-7)
20:05 特殊使命(24、25)
22:22 媳妇的美好时代(18、19)

**温州公共民生频道**
08:06 书剑恩仇录(26-28)
18:40 双响炮(16、17)
22:50 深宅(20、21)

**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 合适婚姻(12-15)
19:30 双城生活(13-15)

**浙江经济生活频道**
18:32 风车(5-6)
21:50 经视好彩头

**浙江教育科技频道**
12:20 红槐花(17、18)
18:58 天道人道(5、6)
23:21 永不磨灭的番号(9、10)

**浙江影视娱乐频道**
13:30 来不及说我爱你(30-33)
18:35 请你原谅我(3、4)
21:30 当婆婆遇上妈(4-6)

**浙江-6 频道**
16:31 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 复婚(7-9)
18:15 血色玫瑰之女子别动队(26、27)

**中央一台**
13:23 谁知女人心(16-19)
20:05 下海(17、18)
22:00 晚间新闻
22:36 巾帼枭雄(二)(16、17)

**中央二台**
18:30 生财有道
20:30 经济信息联播
21:20 经济半小时

**中央三台**
18:30 艺览天下
19:30 欢乐中国行
21:30 笑星大联盟

**中央四台**
19:15 吕梁英雄传(9)
21:30 今日关注
22:00 文明之旅

**中央五台**
19:30 天下足球
21:30 体育世界
00:30 顶级赛事:高尔夫

**中央六台**
19:35 故事片:早春二月
22:22 爱电影

**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(37-40)
17:00 求婚(9、10)(韩国)
19:00 辛亥革命(1-5)
23:25 激情燃烧的岁月(18-22)

**中央十台**
19:45 自然传奇
20:30 走进科学
21:45 人物

**中央十一台**
22:38 快乐戏园
23:12 精彩回放

**中央电视台-少儿频道**
19:00 动画梦工场
19:30 大风车
20:00 银河剧场

(节目以当日播出为准)