

今天多云到阴
气温 15 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: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 31 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

产妇喝汤有讲究(下)

3.不宜只喝汤不吃肉
许多新妈妈认为汤比肉更好,只喝汤不吃肉。结果,产生了不少“营养不良”的妈妈,导致胎儿营养不良或孕妇自身贫血。鸡汤、鱼汤、肉汤等不仅味道鲜美,还能刺激胃液分泌,帮助消化,尤其是汤中还含有一定量的可溶性氨基酸、维生素和矿物质等营养成分。

从生理上讲,产妇的基础代谢比一般人高,容易出汗,又要分泌乳汁哺育婴儿,所以,需水量比一般人高,产妇多喝一些汤是有益的。但是,不要错误地理解“汤比肉更有营养”,只喝汤不吃肉的做法是不科学的。因为蛋白质、维生素、矿物质等营养物质还有 95%存在于肉中,溶解在汤里的只有少数,肉比汤的营养要丰富得多。因此,除了吃流质外,应提倡汤与肉一起吃下去。

4.不宜煲汤时间过长
南方人有煲“老火汤”的习惯,认为汤煲得越久越够火候,营养也越好。所以,“老火汤”往往一煲就几个小时。其实,经过长时间的煲煮,许多营养素遭到破坏,煲的时间越长,蛋白质变性越厉害,维生素被破坏得越多。老火汤仅含有极少量的蛋白质溶出物、糖分和矿物质,只能说比白开水多一点点营养。因此,煲老火汤时间不宜过长,一般两小时以内为宜。

5.不宜喝太烫的汤
有的人偏爱喝滚烫的汤,然而人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受 60℃的温度,超过此温度则会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体有自行修复的功能,但反复损伤又反复发作,极易导致上消化道黏膜恶变。经过调查,喜吃烫食食道癌发病率很高。因此,进餐时喝 50℃以下的汤是适宜的。

(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答疑惑。

联系电话: 66886688-1
电子邮箱: rarbyst@126.com

“转冷”的脚步有些缓慢

未来几天我市天气舒适



11 月份了,这天气咋还这么暖和呢?再过个星期就要进入“立冬”节气了,可“转冷”的脚步却似乎慢了半拍。昨天又是一个艳阳天,给本周的天气开了个好头,未

来几天的天气又会如何呢?
记者昨从市气象台了解到,本周由于受东风气流影响,以多云系弱降水天气为主。本周前期仍会延续晴好天气,只是阳光不会像昨日那样充足了,明后天或许会出现弱降水。
据市气象台消息,今天多云到阴,最低气温 15 至 17℃,最高气温 24 至 26℃;明天多云到阴有时有小雨,最低气温 16 至 18℃,最

高气温 23 至 25℃;后天多云到阴,有时有阵雨,最低气温 17 至 19℃,最高气温 22 至 24℃。
这样看来,本周天气起伏不大,最高温度都在 25℃左右,再加上没有太大的降水过程,市民感觉应该比较舒适。提醒大家的是,早上出门天气还是比较凉的,要记得多加件外套。

(陈绵绵 许姝)



高中教师绩效工资何时发? 平均绩效工资多少?

我是一名高中教师,想请问高中绩效工资何时发?目前我从学校每月只能拿到 1000 多元。我想知道高中教师每年平均绩效工资为多少?以多少为标准补发?与初中、小学、公务员平均工资相比如何?

市教育局回复:2010 年绩效

工资已经补发,2010 年高中教师的绩效工资以津贴、补贴不足 56000 元/年,补足 56000 元/年。与初中、小学、公务员平均工资相比低 10000 元/年。2011 年高中绩效工资标准按上级有关部门下发的指导意见来确定。

(李雅 整理)



上期回顾:转让 DVD 机,包装完好,已被读者购走。

转让钢琴

转让者:网友“瑞映祥”
这架钢琴是我前年买的,当时打算给孩子学习用,后来孩子学钢琴半途而废,这架钢琴就闲置在家,所以我打算转让给有需要的朋友。
这架钢琴品牌是珠江凯撒堡,型号为 UH118,外观黑色。由于买来之后一直没怎么弹过,尚有 9.9 成新。它的原购价格为 18200 元,发票尚在,现在我打算以 12000 元的价格转让,我家在安阳,成交之后运费需要自理。
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)



小贴士

Rui an Tel:6688 6688

明日市劳动和社会保障局局长陈志明接听局长在线

明日上午,市劳动和社会保障局局长陈志明作客《阳光行动·局长在线》。探讨主题:深入开展为民服务创先争优活动,努力打造优质服务品牌。您可以就劳资纠纷投诉、劳动合同签订、养老保险、劳动和社会保障系统工作态度、相关审批手续办理等日常工作提出您的建议和看法。

节目直播热线: 65834411、65834422

短信参与:
编辑数字 129 加短信内容发送到 106277779。

网络参与: 登陆瑞安广电网、瑞安日报报网论坛(网址:bbs.rarb.cn)点击《阳光行动·局长在线》专栏进行预约留言。

11 月 9 日上线嘉宾: 市房产管理局副局长陈圣芹。

(王晓斌)

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

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 5 日,460 元;11 月 6 日,450 元。
温州至重庆:11 月 5 日、6 日,560 元。
温州至成都:11 月 5 日,460 元;11 月 6 日,610 元。
温州至北京:11 月 5 日,540 元;11 月 6 日,620 元。
温州至武汉:11 月 5 日、6 日,280 元。
温州至广州:11 月 5 日、6 日,630 元。
温州至长沙:11 月 5 日、6 日,510 元。
温州至哈尔滨:11 月 5 日、6 日,1210 元。
温州至乌鲁木齐:11 月 5 日、6 日,1470 元。
温州至昆明:11 月 5 日、6 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
11:00-12:00 食乐天天 吃喝玩乐全网罗,空中交易最方便。今日秒杀:某红茶会所提供的价值 158 元的下午茶套餐。
14:00-15:00 快乐方向盘 交通服务节目,接受各类道路交通方面的投诉和咨询。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音 湖岭林溪水干岸村村民投诉,近一个月内村内发生数十起盗窃案,记者即时了解详细情况。

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 开盘(10-12) 20:16 洪武大案(20、21) 22:25 水浒传(46、47)
温州经济科教频道
19:02 回家的欲望(28、29) 22:21 包青天·贞洁牌坊(4、5) 01:31 我的女儿我的泪(2)
温州都市生活频道
07:52 保姆与保案(8-10) 20:05 特殊使命(26、27) 22:22 媳妇的美好时代(20、21)
温州公共民生频道
08:06 书剑恩仇录(29-31) 18:40 双响炮(18、19) 22:50 深宅(22、23)
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(16-19) 19:30 双城生活(16-18)
浙江经济生活频道
18:32 风车(7、8) 22:00 哈罗忙呢
浙江教育科技频道
12:20 红槐花(19、20) 18:58 天道人道(7、8) 23:21 永不磨灭的番号(11、12)
浙江影视娱乐频道
13:30 来不及说我爱你(34-37) 18:35 请你原谅我(5、6) 21:30 当婆婆遇上妈(7-9)
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 复婚(10-12) 18:15 血色玫瑰之女子别动队(28、29)

中央一台
13:10 谁知女人心(20-23) 20:05 下海(19、20) 22:36 巾帼枭雄(二)(18、19)
中央二台
18:30 生财有道 19:30 购时尚 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(10) 20:00 走遍中国 21:30 今日关注
中央五台
19:30 进军伦敦-第 13 届国际田联世界田径锦标赛精选 21:30 体育世界
中央六台
19:35 故事片:夜玫瑰

22:03 美国片:天地大冲撞 00:23 故事片:沙塔尔
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(41-44) 17:00 求婚(11、12)(韩国) 19:00 辛亥革命(6-10) 23:25 北风那个吹(3-9)
中央十台
19:45 自然传奇 22:30 走近科学 21:45 人物
中央十一台
20:25 九州大戏台 00:17 快乐戏园
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)