

今天阴到多云有时有阵雨

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:
4级,不太适宜晨练

相对湿度:85%

森林火险等级:3级,可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火
(瑞安气象台11月1日17时发布)

养生堂

Rui an 我的健康我做主

坐月子要求和禁忌

月子调养常犯的错误的(上)

月子里既要照料宝宝,又要调息虚弱的身体,纷繁忙乱中一不留意便有可能犯下错误,影响身体康复和宝宝健康。那么,在月子里新妈咪都容易犯一些什么错误?

错误 1:剖腹产术前吃高级补品

有些产妇一听说自己做剖腹产手术分娩,便在术前大吃特吃滋补品,如高丽参、西洋参等,以为这样会使身体恢复得更快一些。但参类补品中含有的人参甙成分,具有强心及兴奋作用。如果在手术前滥用,手术时很难与医生配合,刀口也较易发生渗血,不仅影响手术正常进行,还会影响产后休息。

错误 2:喝麦乳精滋补

虽然能够滋补身体,但产妇在哺乳期间常喝麦乳精是不科学的。因为麦乳精中的麦芽会抑制乳腺分泌。哺乳期产妇经常喝麦乳精,会使乳汁的分泌量明显减少,所以中医历来把麦芽作为回乳用药。

错误 3:经常吃巧克力

巧克力中所含的可可碱会进入母乳,并通过哺乳进入宝宝的体内,损害宝贝的神经系统和心脏,导致消化不良、睡眠不稳、哭闹不停等。另外,常吃巧克力会影响产妇的食欲,造成身体所需的营养供给不足。

错误 4:经常喝茶水

产妇在分娩之后体力消耗很大,身体气血双虚,应该注意补血及保持良好的睡眠,以尽快恢复体力。茶水中含有鞣酸,它可以与食物中的铁相结合,影响肠道对铁的吸收,使产妇发生贫血。而且,茶水越浓鞣酸含量越高,对肠道吸收铁的影响越大。

错误 5:把菜做得很淡

有些产妇以为在产后最初几天里吃盐会伤胃,不利于身体恢复,总是吃很淡的饭菜,甚至一点盐也不放,其实这样做只会适得其反。因为,产妇在月子里出汗较多,乳腺分泌也很旺盛,体内容易发生缺水。如果不吃盐只会加重身体脱水,不利于体力尽快恢复。因此,应该在菜里适量加盐。

错误 6:一出月子就久站、久蹲

有些产妇以为,只要出了月子就表明身体恢复得差不多了。于是,一出月子就久站、久蹲或剧烈运动。其实,盆腔里的生殖器官在这时并没完全复位,功能也没有完全恢复。如果不注意防护,仍然会影响生殖器官复位。

错误 7:不去做产后体检

产后6至8周应到医院进行一次全面的产后检查,以便了解全身和盆腔器官是否恢复到孕前状态,了解哺乳情况。如有特别不适,更应提前去医院进行检查。

(戴福仁)

瑞网议事厅 网络问政

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

移动校讯通收费每月9元是否合理?

网友:据了解,目前移动公司在许多小学、幼儿园开通校讯通,说是为了方便校方联系家长,有事通过校讯通短信通知家长,费用由家长承担,由移动公司从家长手机资费中直接扣缴。收费标准为每位学生家长月费9元。按理,手机用户每发一条短信的费用只需0.1元,9元可发90条,平均每天可发3条,而批量发短信费用每条只需0.05元,那么9元就可发180条,平均每天可发6条。据调查了解,家长们没有收到那么多的短信,学校也根本没有那么多事情需要那么多短信发给家长。请问是否存在强制收费、乱收费的情况?

移动瑞安分公司回复:目前,

我公司的校讯通使用是根据家长和校园的需求,通过向家长发放回执单,经由家长填写和签字确认办理后,进行费用收取,因此,并不存在强制收费的行为。在校讯通资费上,移动的价格在3家运营商中是合理的,9元的月费,校讯通除了短信功能外,还有一键亲情电话、校园平安考勤等功能,即:

1.短信互动:教师使用校讯通平台可发送学校信息给家长。如:教育短信、学习成绩、平时表现;而家长同时也可以回复短信到教师平台,与教师进行交流,更有利于孩子各方面的发展。

2.校园平安考勤:学生进出校园只要在学校刷卡机上刷卡,

了,随地大小便,严重破坏环境卫生。

安阳街道回复:经我街道核实,该厕所属红光村村集体所有,后经该村同意,租给“在水一方”

网友:阳光小区综合楼楼下“在水一方”对面的公共厕所被“在水一方”长期侵占当仓库,不知道这个公厕的使用权是谁的?这里夜市繁华,很多人啤酒喝多

跳蚤市场

http://bbs.rarb.cn

上期回顾:转让钢琴,有9.9成新,转让价为12000元。尚未转让,有兴趣的读者可翻看11月1日的《瑞安日报》。

转让净水器

转让者:市民黄先生

这台净水器是亲戚送的,放在家里一直没有使用。全新的,包装还没拆封。它的品牌、型号分别为爱佳尔,AJ-800。

它有过滤、净化水质的功能,由它过滤过的自来水可以直接饮用,健康又方便。

它的原价大约要5000多元,现在我打算以2000元的价格转让(同款的净水器淘宝价格需2500元)。

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。



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。

家长的手机就可以收到孩子上学/放学的报时短信。

3.一键亲情电话:学生可以利用平安卡在校讯通电话机上拨打预先储存的3个亲情号码。拨打方式非常简单,只要按数字键“1”、“2”、“3”键即可拨打亲情号码,一个月可拨打60分钟。

4.教育资源共享等等。校讯通的功能很丰富,基本上涵盖了学校和家长的普遍需求,只是部分家长可能还不了解校讯通的其他功能,我们也希望大家能把校讯通的功能都使用起来,真正实现物有所值,让孩子在社会、学校和家长的共同关爱下,快乐成长!

(李雅 整理)

使用。而“在水一方”将其改成仓库,我街道将跟红光村协商,让厕所恢复功能重新向居民开放。

(李雅 整理)

小贴士

Rui an Tel:6688 6688

市中医院11月8日起再推冬令膏方

“冬令进补”是南方老百姓的风俗习惯。眼下即将进入立冬,正是开始进补膏方的最佳时期。冬令膏方是资深中医根据各人体质不同与患者病情所需,按照中医君、臣、佐、使的配方原则,选择多种药物配伍组方,经多次煎熬浓缩而成的膏剂,针对慢性虚损性疾病等进行的长期调理以及滋补养生。

为更好地满足广大群众的养生保健需要,在去年基础上,市中医院将组织名老中医等专家,于11月8日起再次推出“冬令膏方”特色服务。即日起接受市民的咨询预约(联系电话:65809206),并在11月4日(本周五)下午3时在医院二楼会议室举办冬令膏方知识讲座,欢迎大家届时前往。

(王志栋)

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7日、8日,450元。
温州至重庆:11月7日,420元;11月8日,490元。
温州至成都:11月7日、8日,460元。
温州至北京:11月7日,540元;11月8日,620元。
温州至武汉:11月7日,160元;11月8日,280元。
温州至广州:11月、8日,630元。
温州至长沙:11月7日,510元;11月8日,600元。
温州至哈尔滨:11月7日、8日,1210元。
温州至乌鲁木齐:11月7日、8日,1320元。
温州至昆明:11月7日,900元;11月8日,640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:某书吧价值153元的下午茶套餐。
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 农民热线求助贷款,记者帮忙联系人民银行瑞安支行,咨询有关农户贷款的相关问题。

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(15-17)
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(30、31)
22:21 包青天·贞洁牌坊(6)
01:31 我的女儿我的泪(3)
温州都市生活频道
07:52 保姆与保案(11-13)
20:05 特殊使命(28、29)
22:22 媳妇的美好时代(22、23)
温州公共民生频道
08:06 书剑恩仇录(32-34)
18:40 双响炮(20、21)
22:50 深宅(24、25)
浙江卫视频道
19:33 剧场
21:21 爽食行天下

浙江钱江都市频道
13:10 合适婚姻(20-23)
19:30 双城生活(19-21)
浙江经济生活频道
18:32 风车(9、10)
21:25 有请陪审团
浙江教育科技频道
12:20 红槐花(21、22)
18:58 天道人道(9、10)
23:21 永不磨灭的番号(13、14)
浙江影视娱乐频道
13:30 来不及说我爱你(38-41)
18:35 请你原谅我(7-9)
21:30 当婆婆遇上妈(10-12)
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(13-15)
18:15 血色玫瑰之女子别动队(30、31)

中央一台
13:10 谁知女人心(24-27)
20:05 下海(21、22)
22:36 巾帼枭雄(二)(20、21)
中央二台
18:01 消费主张
20:21 经济信息联播
21:46 今日观察
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(11)
20:00 走遍中国
20:30 海峡两岸
中央五台
19:30 进军伦敦:2011年世界击剑锦标赛精选
21:30 体育世界
中央六台
19:35 故事片:惊涛骇浪

22:04 退而不休的医生
01:39 电影:黑幕
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(45-48)
17:00 求婚(13、14)(韩国)
19:00 辛亥革命(11-15)
23:25 北风那个吹(10-16)
中央十台
19:45 自然传奇
22:15 奥秘
23:00 百家讲坛
中央十一台
22:45 快乐戏园
23:19 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)