

今天阴有时有阵雨 气温 20 至 25℃	今日生活指数 紫外线指数: 1 级, 辐射强度弱	人体舒适度: 5 级, 感觉舒适	晨练指数: 3 级, 较适宜晨练	相对湿度 :85% (瑞安气象台 11 月 3 日 17 时发布)
-----------------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------	--

养生堂

Rui an 我的健康我做主

坐月子

民间坐月子
饮食陋习

陋习一:喝牛奶吃鸡蛋补铁
正确观念:动物肝脏、血和瘦肉类是含铁丰富的食品
民间常说的贫血，大部分是由缺铁引起的。产妇对铁需要量大,容易发生缺铁性贫血。有人认为,多吃鸡蛋、牛奶就可以纠正贫血。其实这是不正确的。虽然牛奶含蛋白质、钙等很丰富,是一种营养较为全面的食物,但含铁很少,是一种“贫铁食品”。鸡蛋中含铁略高,但由于蛋黄中含卵黄高磷蛋白,会干扰铁的吸收。因此,仅吃鸡蛋、喝牛奶是不能纠正贫血的。

忠告:产妇应多吃瘦肉、动物肝脏和血,同时补充维生素 C,以促进铁的吸收。

陋习二:高蛋白多多益善
正确观念:蛋白质充足不过量,保证均衡营养

民间认为,产后气血大亏,需要大补大养,因此主张坐月子应该吃得越多越好,而且多是鸡鸭鱼肉蛋和甜食。产褥期比平时多吃些鱼禽肉蛋奶等动物性食品,以补充优质蛋白质,这是非常必要的。但是,蛋白质并非越多越好。蛋白质过多会加重胃肠道负担,引起消化不良,诱发其他营养缺乏,发生多种疾病。另外,过量的食物也是造成肥胖的原因。

忠告:产妇每天吃鸡蛋 2 至 3 个(若其他动物性食物来源少,可多吃一些,但最多不要超过 6 个),鱼禽肉类 200 克,奶及奶制品 250 至 500 毫升,豆制品 50 至 100 克。这样蛋白质已足够了,再吃些其他食物(如粮谷、蔬菜等),营养就更全面了。

陋习三:不能吃生冷蔬菜水果
正确观念:摄入足够的新鲜蔬菜和水果

民间流传着产后不能吃生冷或凉性食物,认为蔬菜水果都是凉性的,因此,许多产妇坐月子时不吃蔬菜水果。其实,这种顾虑是多余的。产妇在分娩过程中体力消耗大,腹部肌肉松弛,加上卧床时间长,运动量减少,使得肠蠕动变慢,排便肌无力,极容易发生便秘。如果再禁食蔬菜水果,不仅会引发便秘、痔疮等疾病,还会造成多种维生素、矿物质、微量元素缺乏。
忠告:产妇每天吃蔬菜 500 克、水果 100 克,要选择多种颜色的蔬菜,尤其是绿色蔬菜。(戴福仁)

未来几天多阴雨气温不降
秋冬时节注意预防感冒



本周由于受东风气流影响,有弱降水天气。尽管有雨水的侵袭,可是最近的气温没有明显的降低。昨日,记者从市气象台了解到,本周后期,我市依然受东风气流影响,阴雨天气仍将持续。预期下周中期将有冷空气光顾我市。
据气象台消息,今天阴有时有阵雨,最低气温 19 至 21℃,最高

气温 24 至 26℃;明天阴有时有阵雨,最低气温 19 至 21℃,最高气温 24 至 26℃;后天阴到多云,最低气温 18 至 20℃,最高气温 26 至 28℃;下周一多云到阴,最低气温 17 至 19℃,最高气温 25 至 27℃。
秋冬是感冒的多发季节,众所周知,常常使用药物会产生依赖性。如果我们平时患了轻度感冒,可以不用药物治疗尽量不用为宜。在此,记者搜罗了一些简易治疗感冒的方法,给大家做个参考。
牙膏疗法:适用于轻型感冒,在头部两侧的太阳穴,额前正中的天庭穴及鼻孔下、嘴唇上的人中穴,分别挤上一小段牙膏,静候 10

分钟,症状即可有所减轻。
姜糖茶疗法:生姜、红糖、红茶各适量,或煮或泡每日 2 至 3 次,可暖身去寒,有很好的治疗感冒功效。
蒸汽疗法:将开水盛入一大口器皿中,然后将面部俯于其上,对着热蒸汽深呼吸,至水凉为止,每日数次,治疗感冒特别是初发感冒效果较好。
电吹风疗法:感冒初起时,打开电吹风,对着面部,主要是太阳穴两侧吹热风,每天 1 至 2 次,每次 3 至 5 分钟,可使症状明显减轻,加速痊愈。
(陈绵绵 陈瑶)

周六可以
处理违章吗?

网友:大多数车主都是上班族,周一到周五上班,没时间去处理交通违章。希望效仿一下其他大城市,设立周六为民服务时间,汽车年审最好也能周六处理。
市公安局回复:今年 8 月至年底,我市交警部门已在交警大队违法处理中心(市区万松西路锦湖大厦一楼),周六安排警力开放违法处理,窗口可以受理全省范围内的非现场违法处理业务。
(李雅 整理)

医疗卡能否在
温州刷卡使用?

网友:公费医疗卡能否在温州刷卡使用?
市劳动保障局回复:目前还不能在温州刷卡。温州一卡通工作正在做,还需要等几个月。
(李雅 整理)



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。

万松山移动信号何时能改善?

网友:到万松山锻炼的市民很多,但山上的手机信号一直很差,断断续续,时有时无,沟通联系很不方便。请问移动公司,什么时候能优化调整该区域的信号基站,改善一下通信质量,方便市民?
浙江移动瑞安分公司回复:万松山信号比较弱,改善移动手机信号工程正在建设中,预计在 2012 年 2 月份完成。
(李雅 整理)

孩子上学施教区是否可以
是家长单位所在地的施教区?

网友:很多大学毕业生户口都落在单位集体户上,以后孩子上学施教区是否可以单位所在地的施教区?
市教育局回复:按照现行的

小贴士

Rui an Tel:6688 6688

周六、周日,市图书馆新馆一楼多功能厅播放公益电影。
11 月 5 日(周六) 14 时:纪录片《辛亥(一)》、《绿灯侠》。
11 月 6 日(周日) 14 时:

市图书馆
周末电影及活动预告

纪录片《辛亥(二)》、《怪物史莱克 2》。
11 月 6 日 9 时 30 分至 10 时 30 分,市图书馆国学经典亲子读书会第二期,地点在三楼北边的多媒体教室,主要学习内容为

《易经》、《诗经》、《孝经》等国学经典,参加对象为 3 至 13 岁儿童的家庭,有兴趣的市民可直接去现场报名参加。
市图书馆新馆地址:罗阳大道瑞安广场东首。(钱永宽)

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 9 日、10 日,340 元。
温州至重庆:11 月 9 日、10 日,420 元。
温州至成都:11 月 9 日、10 日,460 元。
温州至北京:11 月 9 日,620 元;11 月 10 日,700 元。
温州至武汉:11 月 9 日、10 日,160 元。
温州至广州:11 月 9 日、10 日,630 元。
温州至长沙:11 月 9 日,510 元;11 月 10 日,600 元。
温州至哈尔滨:11 月 9 日、10 日,1210 元。
温州至乌鲁木齐:11 月 9 日、10 日,1470 元。
温州至昆明:11 月 9 日、10 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。周五拍卖会:漫步者 M12 便携音箱。
15:00—16:00 91 非常娱乐 介绍最新的娱乐资讯,点评娱乐事件,还有娱乐答题,听众可以通过短信的方式参与。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30—11:00 乡土乡音 瑞安市顺强蔬菜产业科技联盟,强强联手用科技打开致富路。记者采访联盟负责人,了解详情。

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 爱拼才会赢(1—3) 20:16 洪武大案(26、27) 22:25 水浒传(52、53) 温州经济科教频道 19:02 回家的欲望(34、35) 22:21 包青天·阴阳判(4、5) 01:11 我的女儿我的泪(5) 温州都市生活频道 07:52 保姆与保安(17—19) 20:05 特殊使命(32、33) 22:22 媳妇的美好时代(26、27) 温州公共民生频道 08:06 书剑恩仇录(38—40) 18:40 双响炮(24、25) 22:50 深宅(28、29) 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
13:00 合适婚姻(28—31) 19:10 双城生活(25—27) 浙江经济生活频道 18:32 风车(13、14) 21:50 经视好彩头 浙江教育科技频道 12:20 红槐花(25、26) 18:58 天道人道(13、14) 23:21 永不磨灭的番号(17、18) 浙江影视娱乐频道 13:30 来不及说我爱你(46—48) 18:35 请你原谅我(11、12) 21:30 当婆婆遇上妈(16—18) 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(19—21) 18:15 侦探小说(2、3) 21:43 农枝 110

中央一台
13:10 电影:三毛从军记 20:05 下海(25、26) 22:28 巾帼枭雄(二)(24、25) 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(13) 21:00 中国新闻 21:30 今日关注 中央五台 20:05 2011 年女排世界杯(中国队—阿尔及利亚队) 21:30 体育世界 中央六台 11:55 故事片:龙凤斗

19:35 故事片:关云长 22:30 译制片:开火(德国)
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 人间有真情(3—6) 17:00 求婚(17、18)(韩国) 19:00 辛亥革命(21—25) 23:25 北风那个吹(24—30)
中央十台 18:45 魔力发明秀 19:45 自然传奇 22:00 探索·发现
中央十一台 20:25 梨园闯关我挂帅 00:18 巧妹子(2)
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)