

今天多云到阴
气温 21 至 25℃

今日生活指数
紫外线指数：
2 级,辐射强度较弱

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:70%
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 6 日 17 时发布)

养生堂

Rui an 我的健康我做主

月子里的美味
酒酿蛋花

原料:白糯米、甜酒曲、鸡蛋、红枣、枸杞。

做法:1.糯米洗净,放水没过米 2 厘米,浸泡半小时;2.将糯米蒸熟,晾凉;3.在消毒后的玻璃盆中撒一层酒曲,铺一层糯米,再撒一层酒曲,铺一层糯米,如此反复直到将糯米全部放入盆中,在糯米表面再撒一层酒曲。然后将糯米中间挖一个洞,放入一些酒曲,最后在糯米上均匀撒一些凉开水;4.将酸奶机调节到制作米酒的功能,设置时间为 30 小时;5.做好的酒酿,可放入冰箱冷藏,延缓发酵速度,在一周之内吃完;6.吃时取适量酒酿,加入温水,煮开后打入一个鸡蛋,用筷子搅散,加入红枣和枸杞,关火就可以吃。

提示:1.制作酒酿的所有器具必须用热水消毒,否则容易使酒酿变质;2.制作酒酿时,可以仅在中间的洞中放入酒曲,但最好一层米一层酒曲的铺法,可让酒曲与米混合更均匀;3. 铺好糯米和酒曲后,习惯加入少许凉开水,这样使析出的酒酿原液更多,酒味稍淡一些,且吃时可以少加些水。如果不提前加凉开水,酒酿会更浓,吃时需要多加水,两种做法都可以,选择自己喜欢的方式就可以啦。

点评:在老一辈的人眼里,新妈妈坐好月子是很关键的一件事,很多人在坐月子的时候常吃的就是酒酿蛋。酒酿营养丰富,含糖、有机酸、维生素 B1、B2 等,可益气、活血、散结、消肿,非常适合哺乳期妇女通乳乳汁。加入的红枣和红糖,又是补血的佳品。鸡蛋含丰富的蛋白质,可补充生产期间的体力消耗。枸杞是用来消除疲劳。需要注意的是,酒酿性热,天天吃容易上火,要根据情况吃。这东西对女人调经也很有好处,不妨试试。

(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答疑解惑。

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

瑞网议事厅 网络问政

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

期待有关部门规划我市采石场

网友:近期,发现市区周边的山体到处在非法开采,挖得千疮百孔,简直惨不忍睹。据了解,近期政府对固定资产投资的力度加大,而石料开采却采取了严格控制,市区周边很少有大规模的采石场,根本无法满足工程建设的需要。在利益的驱动下,有人采取铤而走险的方法,非法开采,造成山体千疮百孔,植被破坏严重,道路严重损坏。为此,建议市政府牵头,相关部门参与, 尽快制定采石场发展规划,在市区周边山上科学规划、合理布局,确定几处能够满足城市建设需要的,通过建设上山公路,远离居民区,在山上规划几处可以开挖的山峰,通过公开招拍挂,引进大型石料开采企业, 坚持可持续发展,避免短期行为。在瑞安这个多山的地区,开挖几处山上的山峰根本不会影响区域环境, 规划好的话,还可以在山顶造一个平地,可

作为今后建设用地或园地。

市国土资源局回复:在“十二五”期间,我市的交通建设、海涂围垦工程和工业园区等工程上马建设需要大量的建筑石料。原编制的《瑞安市矿产资源规划 (2006 年—2020 年)》的目标已不能满足瑞安建设对石料的需求。

根据浙江省国土资源局《关于开展市县矿产资源规划修编工作的通知》(浙土资发〔2010〕10 号)要求,瑞安市人民政府于 2010 年 12 月成立瑞安市矿产资源规划修编工作领导小组,瑞安市国土资源局与中国地质大学(北京)签定《瑞安市矿产资源规划修编合同》,开展新一轮规划修编工作,修编矿产资源规划以 2010 年为基准期,规划期到 2015 年。

新《瑞安市矿产资源规划 (2011 年—2015 年)》划定 10 个规划开采区,总面积 58.02 平方公

里,5 个规划禁采区, 总面积 258.99 平方公里。现新规划已通过专家评审,正在上报浙江省国土资源厅,经批准同意后将实施。随着新一轮矿产资源规划的实施,我市矿业布局与矿业结构将更加合理。

目前,我市持有合法采矿许可证石料矿山企业 7 家,分别分布在各重点建设区域,总可采资源量 14000 万吨。下步,我市将公开出让陶山镇八甲村和锦湖街道盖竹村等 2 宗大型普通建筑石料矿区采矿权,设计开采资源总量分别为 14014 万吨和 12316 万吨,设计年开采规模分别为 700 万吨和 615 万吨。现两矿区采矿权正在做前期有关政策处理工作,预计明年初完成公开出让工作,领取采矿许可证后实施开采,以确保我市各项建设对石料资源的需求。

(李雅 整理)

污水排放的审核标准如何?

网友:我想办一家塑料(环保的)清洗厂,请问环保部门对这类企业有什么审核标准?污水的排放如果能进行农业灌溉可不可以直接排放?

市环保局回复:根据《瑞安市

废塑料洗涤加工业专项整治实施方案》精神,我市全面查禁废塑料洗涤,小规模废塑料洗涤是禁止的。企业废水排放,在纳入城市污水处理厂排污管网中,达到《污水综合排放标准》(GB8978-96)中

三级标准要求即可。直接排向水体的必须达到《污水综合排放标准》(GB8978-96)中一级标准要求。

具体问题请到市行政审批服务中心三楼环保窗口咨询,或电话咨询 65827296。 (李雅 整理)

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 11 日、12 日,340 元。

温州至重庆:11 月 11 日、12 日,490 元。

温州至成都:11 月 11 日、12 日,460 元。

温州至北京:11 月 11 日,780

元;11 月 12 日,700 元。

温州至武汉:11 月 11 日,400 元;11 月 12 日,480 元。

温州至广州:11 月 11 日,580 元;11 月 12 日,630 元。

温州至长沙:11 月 11 日,510 元;11 月 12 日,600 元。

温州至哈尔滨:11 月 11 日、12 日,1210 元。

温州至乌鲁木齐:11 月 11 日、12 日,1470 元。

温州至昆明:11 月 11 日、12 日,810 元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

今日

电视节目预告

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(16-18)

20:16 洪武大案(31、32)

22:25 水浒传(44、45)

温州经济科教频道

19:02 女人的战争(5、6)

22:06 爱车

01:31 我的女儿我的泪(7)

温州都市生活频道

07:52 保姆与保安(26-28)

20:05 特殊使命(37、38)

22:22 媳妇的美好时代(32、33)

温州公共民生频道

08:06 热爱(4-6)

18:40 双响炮(30、31)

22:35 深宅(34)

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 倒插门(7-9)

19:30 双城生活(33-35)

浙江经济生活频道

18:32 风车(19、20)

21:50 经视好彩头

浙江教育科技频道

12:20 红槐花(31、32)

18:58 天道人道(18、19)

23:21 永不磨灭的番号(23、24)

浙江影视娱乐频道

13:30 蚁族的奋斗(8-11)

18:35 请你原谅我(17、18)

21:30 当婆婆遇上妈(21-23)

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(28-30)

14:07 美人心计(14-16)

18:15 侦探小说(8、9)

中央一台

13:10 后宫(1、2)

20:05 下海(30)

22:28 巾帼枭雄(二)(28、29)

中央二台

18:30 生财有道

19:30 交换空间

21:20 经济半小时

中央三台

18:30 精选

19:30 我要上春晚

21:30 大海的歌声

中央四台

18:15 中国文艺

19:15 吕梁英雄传(16)

21:30 今日关注

中央五台

10:29 体育 DNA

18:00 体育新闻

中央六台

10:00 电影:董存瑞

16:30 故事片:西风烈

18:49 世界电影之旅

19:35 电影:横空出世

22:23 美国片:阿尔菲

00:58 故事片:江北好人

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(15-18)

17:00 求婚(23、24)(韩国)

19:00 辛亥革命(36-41)

00:26 第五空间(9-14)

中央十台

18:00 健康之路

20:30 走近科学

22:45 人物

中央十一台

19:20 京剧:乌龙院

00:27 剧场:白蛇传(1、2)

中央电视台-少儿频道

19:00 星游记(9)

20:00 银河剧场

(节目以当日播出为准)