气象信息

今天阴有中雨
气温 19 至 22℃

人体舒适度
5 级,感觉舒适

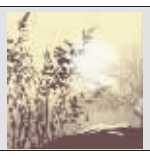
紫外线指数
2 级,辐射强度较弱

晨练指数
4 级,不太适宜晨练

郊游指数
4 级,天气不好,改日出游

洗车指数
4 级,不适宜洗车

晾晒指数
4 级,不适宜晾晒



相对湿度:90%

(瑞安气象台 11 月 7 日 17 时发布)

Rui an 养生堂 我的健康我做主

月子里的美味

产妇吃小米好处多

许多妇女在生育后,都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养价值丰富,有"代参汤"之美称。小米之所以受到产妇的青睐,是因为有以下 4 种保健作用:

1、增加食欲,健胃。产妇在产后最初几天里胃肠功能较弱,只宜吃一些清淡而易于消化,富有营养的流质或半流体食物,而小米粥就是传统的食物之一。吃了小米后能开胃又能养胃,具有健胃消食、防止反胃、呕吐的功效。

2、改善睡眠,镇静安神。国外营养学家发现,喝小米粥还有助于缓解失眠。这是因为,实验表明色氨酸与人类睡眠愿望的产生和困倦程度密切相关。食物中蛋白质内色氨酸含量越高,越容易入睡。这是因为色氨酸能促使大脑神经细胞,分泌出一种催人欲睡的"血清素"。而小米里含有丰富的色氨酸,在众多的食物中名列前茅。在产妇最需要休息的时候,摄入小米能够提高睡眠质量,并使产妇心情安宁,便于恢复体能,还有利于预防产后抑郁问题的发生。

3、滋阴养血。同等重量的小米中含铁量比大米高 1 倍,维生素 B1 比大米高 1.5 至 3.5 倍、维生素 B2 高 1 倍,而现在被称为第七营养素的纤维素更比大米高出 2 至 7 倍。因其含铁量高,所以对于产妇产后滋阴养血大有功效。

4、有利体重恢复。小米中亮氨酸特别丰富,最新科学研究发现,亮氨酸有促进脂肪减少,改善体内成分比例的作用。

从另一方面来说,小米是全谷类食品,不仅营养丰富,而且食后血糖上升速度较慢,饱腹感较好。这就意味着产妇在获得充足营养的时候,不容易饮食过量而致合成过多的脂肪。还有研究发现,小米有一定的降低血脂作用,对预防体内脂肪的积累也有帮助。显而易见,与精白大米相比,以小米粥或小米饭作为主食,更有利于产妇恢复身材,预防产后肥胖。

但是,小米毕竟只是一种主食,它不含有维生素 C 以及胡萝卜素含量较低,赖氨酸含量过低,钙含量不足,而铁的吸收利用率也不及肉类食物。所以,它必须和蔬菜、肉、蛋等相搭配,才能全面地满足产妇的营养需求。在刚刚分娩后,尽管产妇的消化能力还不强,但除了小米粥之外,最好能增加奶类、蛋汤、肉汤、鱼汤等,以供应充足的蛋白质,以利于创伤修复、乳汁生产和分泌,促进身体和母乳喂养。

(戴夫 陈高慧)

未来几天以阴雨天气为主

冷空气将接踵而至

前两天的天气真是又闷又湿,将近"立冬"了,却一反常态,不少市民都换上了短袖。昨天是二十四节气中的"立冬",记者从市气象台了解到,立冬到来,冷空气也将接踵而至。预计本周三前后,我市受弱冷空气影响,气温将会有所下降,并且将出现一次明显的降水过程。

据市气象台消息,今天阴有中雨,最低气温 18 至 20℃,最高气温 21 至 23℃;明天阴有中雨,最低气温 16 至 18℃,最高气温 19 至 21℃;后天阴有时有雨,最低气温 14 至 16℃,最高气温 19 至 21℃。

今天迎来二十四节气的"立冬",表示冬季开始,万物收藏,规避寒冷的意思。按照连续 5 天,每日日平均气温低于 10℃,首日为冬季开始的标准,事实上,我市一般要在 12 月上旬才真正步入冬天。

进入立冬时节后,冷空气活动相对频繁,大家要做到早卧晚起,保证充足的睡眠,衣着要保暖,尤其要注意背部保暖。市民可在饮食上适当进补调养,最好多吃新鲜水果、蔬菜,还可适当到户外锻炼身体。

(陈绵绵 袁慧珍)

瑞网议事厅 网络问政

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

为何不能享受国有企业退休人员慰问金待遇?

网友:根据市人民政府【2010】第 104 号文件,国有企业退休人员慰问金发放从 2400 元/年提高至 3800 元/年,从 2009 年 1 月 1 日开始。我怎么没有享受到?我叫范××,在平阳坑合成氨厂退休。

市经贸局回复:经向范××本人了解,范××于 1996 年办理退休手续,退休时其身份属企业职工。市政府"国有企业退休干部慰问金"发放的对象是指属于国有企业干部身份退休的人员,因此范德钱不属于享受此慰问金的对象。

(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。

Rui an 小贴士 Tel:6688 6688

明日

市房管局副局长陈圣芹接听局长在线

明日上午,市房产管理局副局长陈圣芹作客《阳光行动·局长在线》。探讨主题:加强保障性住房建设,积极完善我市住房保障体系工作。您可以就我市房产办证、物业服务行业管理、廉租住房申请等有关政策和审批手续办理,办事态度等日常工作参与现场讨论。

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 16 日上线嘉宾:市人事局局长王永旺。

(王晓妘)

跳蚤市场

http://bbs.rarb.cn

上期回顾:转让两台打印机,价格面议,尚未成交,有兴趣的读者可翻看 11 月 3 日的报纸。

转让学步车

转让者:市民陈女士

这辆学步车是我今年六七月份购买的,当时宝宝正在学步,买来之后只用了两三个月,宝宝就会走了。现在,我想把它转让给有需要的朋友。

这辆学步车大概有八九成新,可以当推车使用,可调高低,适合正在学走路的宝宝用。现在我打算以 50 元的价格转让,有兴趣的朋友可以考虑。

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)

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

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、13 日,340 元。

温州至重庆:11 月 12 日、13 日,420 元。

温州至成都:11 月 12 日、13 日,460 元。

温州至北京:11 月 12 日,620 元;11 月 13 日,700 元。

温州至武汉:11 月 12 日,480 元;11 月 13 日,400 元。

温州至广州:11 月 12 日、13 日,630 元。

温州至长沙:11 月 12 日,600 元;11 月 13 日,510 元。

温州至哈尔滨:11 月 12 日、13 日,1210 元。

温州至乌鲁木齐:11 月 12 日、13 日,1470 元。

温州至昆明:11 月 12 日,810 元;11 月 13 日,900 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

9:00-10:00 财富人生
将邀请多位知名分析师,为您点评股市、外汇、期货市场的市场走向和投资操作策略。

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:某店特色香锅驴肉一份。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
上望千亩花椰菜卖难,记者走访现场采访农户,并向专家咨询对策。

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(21-23)
20:16 洪武大案(33、34)
22:25 水浒传(58、59)

温州经济科教频道
19:02 女人的战争(7、8)
22:21 活佛济公 2(3、4)
01:31 我的女儿我的泪(8)

温州都市生活频道
07:52 保姆与保安(29-31)
20:05 特殊使命(39、40)
21:55 新一天

温州公共民生频道
08:06 热爱(7-9)
18:40 双响炮(32、33)
22:50 暗香(2、3)

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(10-13)
19:30 双城生活(36-38)

浙江经济生活频道
18:32 风车(21、22)
22:00 哈罗忙呢

浙江教育科技频道
12:20 红槐花(33、34)
18:58 天道人道(20、21)
23:21 永不磨灭的番号(25、26)

浙江影视娱乐频道
13:30 蚁族的奋斗(12-15)
18:35 请你原谅我(19、20)
21:30 当婆婆遇上妈(24-26)

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 神断狄仁杰(1-3)
18:15 侦探小说(10、11)
21:00 房产装修我来说

中央一台
13:10 后宫(3、4)
20:05 下海(31、32)
22:36 巾帼枭雄(二)(30、31)

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 艺术人生
19:30 我要上春晚
23:00 向幸福出发回顾

中央四台
19:15 吕梁英雄传(17)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注

中央五台
20:05 2011 年女排世界杯(中国队-多米尼加队)
21:30 体育世界

中央六台
10:10 故事片:林则徐
19:35 故事片:佛魔之剑
22:01 美国片:机器人历险记

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(19-22)
17:00 求婚(25、26)(韩国)
19:00 传奇福贵人(1-5)
23:25 第五空间(15-21)

中央十台
18:45 魔力发明秀(一)
19:45 自然传奇
21:45 人物

中央十一台
20:25 九州大戏台
00:23 白蛇传(3、4)

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)