气象信息

今天阴有时有雨
气温 13 至 18℃

人体舒适度
4 级,感觉微冷

紫外线指数
1 级,辐射强度弱

晨练指数
5 级,不适宜晨练

郊游指数
4 级,天气不好,改日出游

洗车指数
3 级,不适宜洗车

晾晒指数
4 级,不适宜晾晒

相对湿度:85%

(瑞安气象台 11 月 9 日 17 时发布)

Rui an 养生堂 我的健康我做主

月子里的美味

5 款小米滋补粥

刚刚分娩后,新妈咪身体都有些虚弱,怎样让体力尽快恢复?小米的营养价值很高,如果与其他一些食物一起食用,对新妈咪具有很好的滋补作用。以下为你推荐了几款小米粥,新妈咪吃了既有助于体力恢复,还有利于乳汁分泌呢!

小米八宝粥

原料:小米 60 克,粘大黄米 30 克,燕麦片 10 克,莲子 10 克,花生 10 克,桂圆 1 把,干枣 5 个(撕开),枸杞 6 克,红糖适量。

制法:莲子预先泡 2 小时,和其他材料一起放入电高压锅,加 10 倍水(1800 毫升,约 5 至 6 碗水),静置 1 小时,然后加热 15 分钟,时间到后令其自然冷却,到压力平衡之后即可,加红糖后食用。没有电高压锅的可以用普通高压锅煮,上气之后煮 10 分钟即可关火。或者用砂锅熬煮,在沸腾后转微火,煮 40 分钟即可。

干贝小米粥

原料:干贝 30 克,小米 100 克,鸡脯肉 40 克,葱花、精盐各适量。

制作:先将干贝泡软,用手撕成细丝;鸡脯肉用沸水氽烫,撕细丝;锅里放清水,小米下入煮熟后加入干贝丝、鸡肉丝及盐,再煮 5 分钟;最后撒上葱花即成。

鲤鱼小米粥

原料:鲜鲤鱼 500 克,小米 100 克,佐餐酱油少许。

制作:先将鲤鱼去鳞、内脏,切成小块,与小米一起慢火煮粥,煮至鱼肉与米烂熟。粥内不宜放盐,适宜淡食,放入少许佐餐酱油即可,吃肉喝汤。

鸡蛋红糖小米粥

原料:新鲜小米 100 克,鸡蛋 3 个,红糖适量。

制作:先将小米清洗干净,然后在锅里加足清水,烧开后加入小米;待煮沸后改成小火熬煮,一直至煮成烂粥;再在烂粥里打散鸡蛋、搅匀,稍煮放入红糖即可食用。

蛋花麦片小米粥

原料:麦片 25 克,鸡蛋 1 个,小米 150 克,盐少许。

制作:将小米清洗干净,在锅里加水烧开,加入小米煮沸后改小火熬煮;将麦片加水浸软,放入小米粥锅;用文火一直煮成烂粥;将鸡蛋打散后淋入粥锅里,一直煮至熟,稍稍放一点儿盐即成。 (戴福仁 陈高慧)

瑞网议事厅 网络问政 http://www.66ruian.com/wsys

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。

为何莘塍沿河路河水又黑又臭?

网友:莘塍街道下村河口宫至仙甲的河水又黑又臭,站在路上都能闻到一股腐臭味,河道连着塘河,这条河流入塘河的水和塘河本身的清水形成了鲜明对比,直接损害了来之不易的塘河治理成果,影响着两岸居民的身体健康。望有关部门查明原由及时治理。

市环保局回复:我局派员沿仙甲季河流途经莘塍上中下三村、周田村、莘塍工业区以及与 104 国道并行河流(上山根、下山根)连接一带进行勘察,未发现企业废水偷排情况。但河水确实变黑,河流沿线的重污染企业有 6 家(5 家印染、1 家化工企业),其中华峰集团、东方线业、华荣织造、源丰染织 4 家企业已纳入管处理并持有城市污水排污许可证,另新新针织、华表针织 2 家企业正在市政园林管理局办理纳管手续。

经分析,认为河水变黑主要有以下几方面因素:(1)莘塍街道下村河口宫至仙甲河流沿河途经几个村和工业区,其村民生活废水和莘塍工业区除重污染企业外的废水均未纳管都排向该河流;(2)由于今年雨水少,无新鲜水源可补充,加之河道淤积,导致河水富营养化;(3)我市污水处理厂(一期)日处理能力已经满负荷运转,如遇泵站故障或暴雨天气,可能导致部分污废水产生溢流现象。

要改善河流水质,除进一步加强排污企业监管外,更重要的还应完善污水管网收集系统,真正做到截污纳管。

(李雅 整理)

村社保协管员的配套办公电脑何时有?

网友:为什么我们村社保协管员的配套办公电脑还没有配置,相关文件不是早就发了吗?

市劳动保障局回复:根据市纪委统一部署,村社保协管员的配套办公电脑配置到社区便民服务中心。

目前,我市试点的社区已经配备劳动保障办公电脑。其它社区,将根据建成情况,逐步配备。

(李雅 整理)

跳蚤市场 http://bbs.rarb.cn

上期回顾:转让学步车,八九成新,转让价 50 元,现已被读者购走。

转让休闲包

转让者:市民李先生

这是款瑞士 swatch 牌子的休闲挎包,是今年初朋友从国外带来相赠的。由于款式不适合我,一直闲置着,全新,现转让给有需要的朋友,市场价约 300 元,转让价 100 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。 (金晓锋)

期待您的参与

如果您有什么东西想转让,如果您有什么东西要求购,请联系我们。您可以拨打本报热线 65916666,登录云江论坛(bbs.rarb.cn)跳蚤市场版块,或者加 QQ240104426,也可发邮件至 rarbbj@126.com(请注明"跳蚤市场"),向我们提供您要转让物品的照片和说明,并留下联系方式。快加入进来吧!

Rui an 小贴士 Tel:6688 6688

明日、下周一 市中医院、瑞医分别有糖尿病知识讲座

明日下午 3 时,市中医院在门诊二楼会议室举办糖尿病防治知识讲座及病友交流活动。该讲座由温州市级中西医结合糖尿病重点专科带头人王兴民主任主讲,内容包括健康宣教、现场交流、免费快速血糖检测和发放防治知识资料等。

11 月 14 日(下周一)上午 8 时至 10 时 30 分,在市人民医院 8 号楼六楼多功能厅,举行糖尿病知识讲座(主任医师卢学勉)、专家咨询、测血糖血压和胰岛素注射演示等,届时还有抽奖活动。

(黄敏 茶新)

Rui an 小贴士 Tel:6688 668

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、14 日,340 元。

温州至重庆:11 月 13 日、14 日,420 元。

温州至成都:11 月 13 日、14 日,460 元。

温州至北京:11 月 13 日,780 元;11 月 14 日,700 元。

温州至武汉:11 月 13 日,240 元;11 月 14 日,320 元。

温州至广州:11 月 13 日,580 元;11 月 14 日,630 元。

温州至长沙:11 月 13 日、14 日,510 元。

温州至哈尔滨:11 月 13 日、14 日,1210 元。

温州至乌鲁木齐:11 月 13 日、14 日,1470 元。

温州至昆明:11 月 13 日、14 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

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:某火锅店的特色黄腊丁火锅一份。

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
上望蔬果销售站蔬菜卖难问题,近日降温价格回升,记者带来反馈报道。

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(31-33)
20:16 冷枪(2、3)
22:25 水浒传(62、63)

温州经济科教频道
19:02 女人的战争(11、12)
22:21 活佛济公 2(7、8)
01:11 我的女儿我的泪(10)

温州都市生活频道
07:52 男儿本色(5-7)
20:05 忘掉我是谁(5、6)
21:55 新一天

温州公共民生频道
08:06 热爱(13-15)
18:40 双响炮(36、37)
22:50 暗香(6、7)

浙江卫视频道
19:33 中国蓝剧场
21:21 新闻深一度

浙江钱江都市频道
13:10 倒插门(18-21)
19:10 双城生活(42-44)

浙江经济生活频道
18:32 风车(25、26)
22:00 非常董事会

浙江教育科技频道
12:20 红槐花(37、38)
18:58 天道人道(24、25)
23:21 永不磨灭的番号(29、30)

浙江影视娱乐频道
13:30 蚁族的奋斗(20-23)
18:35 请你原谅我(23、24)
21:30 当婆婆遇上妈(30-32)

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(7-9)
18:15 侦探小说(14、15)
22:25 理财大赢家

中央一台
13:10 后宫(7、8)
20:00 奢香夫人(1、2)
22:28 战地黄花(3-5)

中央二台
18:43 生财有道
19:18 消费主张
20:30 经济信息联播

中央三台
18:30 激情广场
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(19)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注

中央五台
18:00 体育新闻
20:25 2011 年女排世界杯特别节目

中央六台
10:20 故事片:孙中山
19:35 故事片:预审
22:01 碧水寒山夺命金

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(27-30)
17:00 求婚(29、30)(韩国)
19:00 传奇福贵人(11-15)
23:25 第五空间(29-32)

中央十台
18:00 健康之路
19:45 自然传奇
21:00 探索·发现

中央十一台
20:25 越剧
00:37 白蛇传(7、8)

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)