气象信息

今天阴到多云
气温 13 至 18℃

人体舒适度
4 级,感觉微冷

紫外线指数
2 级,辐射强度较弱

晨练指数
3 级,较适宜晨练

郊游指数
3 级,天气不太好,但不会让你失望

洗车指数
1 级,适宜洗车

晾晒指数
3 级,可以晾晒,但效果较差

相对湿度:75%

(瑞安气象台 11 月 10 日 17 时发布)

Rui an 养生堂 我的健康我做主

哺乳期妇女(乳母)一方面要逐步补偿妊娠、分娩时所损耗的营养素储备,促进各器官、系统功能的恢复;另一方面要分泌乳汁、哺育婴儿。如果营养不足,将影响母体健康,减少乳汁分泌量,降低乳汁质量,影响婴儿的生长发育。因此,应根据授乳期的生理特点及乳汁分泌的需要,合理安排膳食,保证充足的营养供给。

哺乳期妇女膳食指南(一)

增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入

提要

动物性食品如鱼、禽、蛋、瘦肉等可提供丰富的优质蛋白质,乳母每天应增加总量 100g 至 150g,其提供的蛋白质应占总蛋白质的 1/3 以上。如果增加动物性食品有困难时,可多食用大豆类食品以补充优质蛋白质。

说明

1.乳母营养不足影响乳汁的质与量。如果乳母在孕期和哺乳期的蛋白质与能量均处于不足或边缘缺乏状态,会影响泌乳量和乳汁中的营养素水平。当乳母能量摄入很低时,可使泌乳量减少到正常的 40 至 50%;一般营养较差的乳母产后前 6 个月每日泌乳量约为 500 至 700mL,后 6 个月每日约为 400 至 600mL;严重营养不良乳母的泌乳量可降低到每日 100 至 200mL,甚至可能完全终止泌乳。

2.如何判断奶量是否充足。完全母乳喂养的婴儿,生长发育良好,大小便正常,并且评价营养状况的生化指标都在适宜水平时,可认为泌乳量充足。但是,由于婴儿需要量和母亲泌乳量的个体差异都很大,故很难根据乳量来判断能否满足婴儿的需要,通常可根据婴儿体重的增长率来判断奶量是否充足。

3.要保证乳母摄入充足的优质蛋白质。婴儿用母乳喂养最为理想,而乳母的蛋白质营养状况对泌乳有很大影响。营养良好的乳母,每天泌乳量在 800mL 以上,如果膳食中蛋白质的质和量不理想,可使乳汁的分泌量减少,并影响到乳汁中蛋白质的氨基酸组成。故供给乳母足量、优质的蛋白质非常重要,鱼、禽、蛋、瘦肉、大豆类食物是优质蛋白质的最好来源。

4.乳母应增加海产品摄入。海产鱼虾除蛋白质丰富外,其脂肪富含 n-3 多不饱和脂肪酸,牡蛎还富含锌,海带、紫菜富含碘。这些营养素都是婴儿生长发育尤其是脑和神经系统发育必需的营养素。乳母增加海产品摄入可使乳汁中 DHA、锌、碘等含量增加,从而有利于婴儿的生长发育。

(李新新)

未来几天天气转好

周末不妨出来走走晒晒太阳

受冷空气影响,雨水淅淅沥沥地下了两天,气温也随之骤降。昨天,我市的最低气温只有 13℃,最高气温也只有 15.8℃,突然,一种深秋的凛冽感油然而生。昨天下午,雨停了,天气转阴。记者从市气象台了解到,雨水将告一段落,今天起天气将逐渐转好,未来几天地面受高压控制,以多云天气为主,气温也将开始逐渐回升。

据气象台消息,今天阴到多云,最低气温 12 至 14℃,最高气温 18 至 20℃;明天多云,最低气温 13 至 15℃,最高气温 21 至 23℃;后天多云,最低气温 14 至 16℃,最高气温 23 至 25℃;下周一,多云到阴,最低气温 15 至 17℃,最高气温 23 至 25℃。

这个周末天气不错,需要洗洗晒晒、出去走走的市民可别错过这几天。需要注意的是,虽然雨将停歇,白天气温也会略有回升,但早晚的气温还是降低了不少,市民需注意防寒保暖,及时增减衣物。

(陈绵绵 袁慧珍)

瑞网议事厅 网络问政

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

有关房产证与土地证过户问题

网友:我的房子是移民房,从亲戚手中买来的,当时买的是地基,房子是自己造的,由于是亲戚关系,所以未立相关买卖字据。现在村里开办房产证与土地证,但是我这间房子的土地证被我亲戚办走了,房产证没有办,说是留给我办。那如果我要过户的话,需要怎样的步骤,税收方面是怎么收的?亲戚之间过户土地或房产是否有优惠?如果目前我先办理房产证,是应该他先办理房产证再过户给我,还是我直接可以办理房产证?我想迟点办理土地证过户是否可以先去公证处对土地证进行公证,证明这房子是属于我的,然后过段时间我再去办理过户手续,这样是否可行?

市国土资源局:根据规定,房地产买卖双方应提交买卖协议、土地证、契证、房产证才能办理过户手续,您应先办理好卖方房产和土地证后,再到土地部门办理土地过户手续,想迟点办理可以到公证处办理委托公证,税收方面对移民买房应有相应政策,具体请咨询税收部门。

(李雅 整理)

村民改建老房子允许吗?

网友:桐浦村民可否把老房子改建成套房,政策允许吗?

市国土资源局:将老房子改建成套房,如属于改变房屋结构的,相应改建要求审批、所需相关材料等情况请详询规划建设部门和房管部门;如属于拆建的,根据《市委、市政府关于加快推进农房改造集聚建设的实施意见》(瑞委(2011)9号),可列为置换对象,具体置换政策请向市农办或当地镇(街道)咨询。

(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

市车管所启用驾驶人管理扩展系统

从 11 月 1 日开始,车管所启用驾驶人管理扩展系统。该系统启用后,申请驾驶证初学、增驾报名实行先由机动车驾驶人到培训学校前台预登记受理,采集申请人指纹录入系统,对纸质档案资料规定存档的同时还要进行影像化管理,包括申请人证明、身体条件证明、申请表资料通过扫描形成电子档案录入系统存档。再由车管部门后台审核和确认。车管所对不符合规定的当场予以退办,并对各个驾校的报名质量进行评判,努力提高驾校报名业务办理质量。

据车管所有关人员介绍,指纹录入档案后将作为永久的个人驾驶认证记录,将有效防止考试作弊和他人代考,便于提取考生信息。

(陈瑞建 林抗)

市图书馆电影预告

市图书馆新馆一楼多功能厅播放公益电影,11 月 12 日(星期六)下午 14 时,纪录片《辛亥(三)》、《哈利波特与死亡圣器(下)》;11 月 13 日(星期日)下午 14 时,纪录片《辛亥(四)》、《怪物史莱克 3》。多功能厅约有 240 个座位,欢迎市民前去欣赏。

(钱永宽)

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 14 日、15 日,340 元。

温州至重庆:11 月 14 日、15 日,420 元。

温州至成都:11 月 14 日、15 日,460 元。

温州至北京:11 月 14 日、15 日,700 元。

温州至武汉:11 月 14 日,240 元;11 月 15 日,360 元。

温州至广州:11 月 14 日,630 元;11 月 15 日,580 元。

温州至长沙:11 月 14 日、15 日,510 元。

温州至哈尔滨:11 月 14 日、15 日,1210 元。

温州至乌鲁木齐:11 月 14 日、15 日,1470 元。

温州至昆明:11 月 14 日、15 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

10:00-11:00 910 服务台
为您搭建沟通桥梁,在节目现场受理听众各类投诉和咨询,并连线被咨询、投诉的单位,商讨解决。
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:MP3。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
湖岭镇永安白水济村养起高山鸡,2000 羽黑鸡急寻买主,记者带你了解详细情况。

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(36-38)
20:16 冷枪(4、5)
22:25 水浒传(64、65)

温州经济科教频道
19:02 女人的战争(13、14)
22:21 活佛济公 2(9、10)
01:11 我的女儿我的泪(11)

温州都市生活频道
12:12 新一天
07:52 男儿本色(5-7)
20:05 忘掉我是谁(5、6)

温州公共民生频道
08:06 热爱(16-18)
18:40 双响炮(38、39)
22:50 暗香(8、9)

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
13:10 倒插门(22-25)
19:10 双城生活(45-47)

浙江经济生活频道
18:32 风车(27、28)
21:50 经视好彩头

浙江教育科技频道
12:20 告密者(1、2)
18:58 天道人道(26、27)
23:21 永不磨灭的番号(31、32)

浙江影视娱乐频道
13:30 蚁族的奋斗(24-27)
18:35 请你原谅我(25、26)
21:30 当婆婆遇上妈(33-35)

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(10-12)
18:15 侦探小说(16、17)
21:43 农技 110

中央一台
13:10 后宫(9、10)
20:00 奢香夫人(3、4)
22:28 战地黄花(6-8)

中央二台
15:33 经济与法
16:13 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(20)
21:00 中国新闻
21:30 今日关注

中央五台
18:00 体育新闻
19:30 2011 年女排世界杯(中国-巴西)

中央六台
10:10 故事片:芙蓉镇
19:35 故事片:刺陵
22:01 故事片:我是传奇(美国)

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(31-34)
17:00 求婚(31、32)(韩国)
19:00 传奇福贵人(16-20)
23:25 我是特种兵(4-10)

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
12:56 越剧
00:18 白蛇传(9、10)

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)