



气象信息

今天多云到阴

气温 15 至 21℃



人体舒适度：
4 级,感觉微冷

紫外线指数：
3 级,辐射强度中等



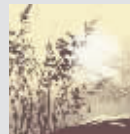
晨练指数：
3 级,较适宜晨练

郊游指数：
1 级,天气不错，
大自然欢迎您



洗车指数：
1 级,适宜洗车

晾晒指数：
1 级,最好趁此时
晒晒衣服、被子等



相对湿度:60%

森林火险等级:4 级，容易引起森林火灾,林区严格控制野外用火

(瑞安气象台 11 月 14 日 17 时发布)

养生堂

瑞安

我健康我养生

哺乳期妇女膳食指南(三)

产褥期食物多样不过量

提要

产褥期的膳食同样应是多样化的平衡膳食，以满足营养需要为原则，无须特别禁忌。我国大部分地区有将大量食物集中在产褥期消费的习惯，有的地区乳母在产褥期膳食单调，大量进食鸡蛋等动物性食品，其他食品如蔬菜水果则很少选用。要注意纠正这种食物选择和分配不均衡问题，保持产褥期食物多样充足而不过量，以利于乳母健康，保证乳汁的质与量和持续母乳喂养。

说明

1.何谓产褥期。产妇自胎儿及其附属物娩出，到生殖器官恢复至非妊娠状态一般需要 6 至 8 周，这段时间在医学上称为产褥期，民间俗称“坐月子”。产褥期是妇女一生中非常特殊的阶段，由于承受了妊娠和分娩的巨大应激反应，其生理和心理上都发生了很大变化，体力和机体储存的营养物质也有很大消耗，母亲不仅需要恢复自身的健康，还要分泌乳汁，喂养婴儿，因此产褥期需要充足的食物和营养。

2. 为什么提倡产褥期食物充足不过量。按我国传统，很重视“坐月子”时的食补，产妇要消耗大量的禽、蛋、鱼和肉类等动物性食物。过多的动物性食物摄入，使绝大多数产妇蛋白质、脂肪摄入过量，加重其消化系统和肾脏的负担；过多的动物性食物摄入也降低产妇对其他食物的摄入，使维生素和矿物质的摄入减少，导致营养不均衡。因此，产褥期食物应均衡多样而充足，但不应过量。

3. 为什么产褥期要重视蔬菜水果摄入。我国不少地方民间流传产后不能吃生冷食物的习俗，蔬菜、水果首当其冲。“坐月子”不吃蔬菜水果的习俗是很不利于健康的。新鲜蔬菜水果含有多种维生素、矿物质、膳食纤维、果胶、有机酸等成分，可增进食欲、增加肠蠕动、防止便秘、促进乳汁分泌，是产妇不可缺少的食物。

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，致使肠蠕动变慢，比一般人更容易发生便秘。假如禁食蔬菜水果，不仅会增加便秘、痔疮等疾病的发病率，还会造成某些微量营养素的缺乏，影响乳汁中维生素和矿物质的含量，进而影响婴儿的生长发育。因此产褥期要重视蔬菜水果的摄入。

(李新新)

未来几天多云，气温逐渐回升 周末将有冷空气

秋高气爽,气温适宜,这几天的天气还挺给力的。记者昨从市气象台了解到，未来几天我市依

然以多云天气为主，气温逐将回升。不过到周末,将受一次冷空气影响,有降水和降温过程。

据气象台消息,今天多云,最低气温 13 至 15℃，最高气温 20 至 22℃;明天多云,最低气温 15 至 17℃,最高气温 22 至 24℃;后天多云到阴，最低气温 17 至 19℃,最高气温 21 至 23℃。

天气乍暖乍凉，运动最好在

瑞网议事厅

网络问政

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

滨海新城区管委会在哪？

网友:请问,滨海新城区管委会在哪里,负责什么事项？

市滨海新城区管委会:瑞安滨海新区的办公地点目前在商城大厦 8 楼(原东海滩涂建设指挥部)。滨海新区作为市政府派出机构,主要负责莘塍、汀田、上望、东山及丁山垦区的建设开发工作。

根据“三定”方案,主要职责如下:

(一)贯彻执行党的路线、方针、政策和国家法律法规,全面落实上级党委、政府重大决策和工作部署。

(二)负责编制本辖区国民经济和社会发展规划和年度计划;按照市域总体规划和土地利用总体规划,协助编制并参与审查本辖区详细规划和各专项规划。

(三)组织实施本辖区重要区块项目开发和建设和辖区内市政设施、公用事业等重要基础设施的建设及其未移交前的管理工作;指导、协调本辖区各街道的项目建设。

(四)负责或协助本辖区内街道做好项目建设征地拆迁、补偿安置等政策处理工作。

(五)负责监测、分析和预测产业发展态势,研究制定产业发展规划,对产业发展中的重大问题进行调查,并及时提出建议。

(六)负责本辖区财政预算、财政收支管理和国有资产管理以及建设项目筹资等工作。

(七)承办上级党委、政府委托、交办的其他事项。

(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。



交警提醒

Tel:6688 6688

雨天行车 减速慢行

11 月 9 日晚,林某驾驶宝马轿车从湖岭镇驶往市区方向,18 时 44 分许途经新瑞枫公路外桐路口时,因连日雨天,公路路面积水严重,挡风玻璃被对面车辆溅起的水花溅了个“睁眼瞎”,且加上轮胎打滑,车子一下跨过中央绿化带,急速驶入对向车道百余米。所幸的是对向刚好没有车辆经过,事故仅造成自身车辆及绿化带损坏。

交警提醒:雨天路滑,车辆要减速行驶,增加行车间距,遇到有积水的地方,慢速通过,避免急刹防止发生意外。

(黄小芳 陈瑞建)

104 国道 新渎路段施工

11 月 11 日起,104 国道新渎路段因安装红绿灯挖掘道路施工,预计工期半个月。交警提醒,过往车辆注意安全,减速慢行。

(宋华忠)

小贴士

瑞安 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 18 日、19 日,340 元。
温州至重庆:11 月 18 日,420 元;11 月 19 日,350 元。
温州至成都:11 月 18 日,540 元;11 月 19 日,460 元。
温州至北京:11 月 18 日,780 元;11 月 19 日,700 元。
温州至武汉:11 月 18 日、19 日,240 元。
温州至广州:11 月 18 日、19 日,630 元。
温州至长沙:11 月 18 日,600 元;11 月 19 日,510 元。
温州至哈尔滨:11 月 18 日、19 日,1210 元。
温州至乌鲁木齐:11 月 18 日,1470 元;11 月 19 日,1320 元。
温州至昆明:11 月 18 日,900 元;11 月 19 日,600 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 财富人生 为您搭建沟通桥梁,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。秒杀项目:价值 1280 元的瑜伽半年卡。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音 花椰菜价格随天气回升,菜农又有了新盼头,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 老三届(16-18)
20:16 冷枪(12、13)
22:25 水浒传(71、72)
温州经济科教频道
19:02 女人的战争(21、22)
22:21 活佛济公 2(15、16)
01:11 我的女儿我的泪(13)
温州都市生活频道
07:52 男儿本色(17-19)
20:05 忘掉我是谁(12、13)
21:55 新一天
温州公共民生频道
08:06 热爱(25-27)
12:55 双响炮(33、34)
22:50 暗香(16、17)
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
09:00 双城生活(46-49)
13:10 水浒传(38-40)
浙江经济生活频道
18:32 风车(35、36)
21:50 哈罗忙吧
浙江教育科技频道
12:20 告密者(9、10)
18:58 天道人道(34)
23:21 女子别动队(5、6)
浙江影视娱乐频道
13:30 蚁族的奋斗(38-41)
18:35 步步惊心(3、4)
21:30 请你原谅我(4-6)
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(22-24)
18:15 侦探小说(24、25)
21:00 房产装修我来说

中央一台
13:10 爱你一生不后悔(36-38)
20:00 奢香夫人(11、12)
22:28 战地黄花(14-16)
中央二台
12:20 经济与法
18:30 生财有道
21:20 经济半小时
中央三台
18:30 开心辞典
19:30 欢乐英雄
21:30 星光大道
中央四台
19:15 玉碎(2)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注
中央五台
18:00 体育新闻
18:35 武林大会
21:30 体育世界
中央六台
06:35 故事片:鹿镇传奇

19:35 故事片:大灌篮
00:01 故事片:大上海 1937
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(47-50)
17:00 求婚(39、40)(韩国)
19:00 重生(36、37)
23:25 士兵突围(8-14)
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
16:15 快乐戏园
00:28 谢瑶环(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)