



气象信息

今天多云到阴局部有小雨
气温 17 至 22℃



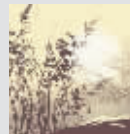
人体舒适度：
4 级,感觉微冷



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：
2 级,较适宜晾晒

相对湿度:75%
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 15 日 17 时发布)

养生堂

瑞安

我的健康我做主

哺乳期妇女膳食指南(四) 忌烟酒茶咖啡 科学锻炼 保持体重

提要

乳母吸烟 (包括间接吸烟)、饮酒对婴儿健康有害,喝浓茶、咖啡也可能通过乳汁影响婴儿的健康。因此,为了婴儿的健康,哺乳期应继续忌烟酒,避免饮用浓茶和咖啡。

大多数妇女生育后,体重都会较孕前有不同程度增加。有的妇女分娩后体重居高不下,导致生育性肥胖。因此,哺乳期妇女除注意合理膳食外,还应适当运动及做产后健身操,促使产妇机体复原,保持健康体重,同时减少产后并发症的发生。坚持母乳喂养有利于减轻体重,而哺乳期妇女进行一定强度的、规律性的身体活动和锻炼,也不会影响母乳喂养的效果。

说明

1.有的妇女在妊娠期能停止吸烟、喝酒,怕吸烟给胎儿带来损害,可是分娩后则又恢复吸烟、喝酒,以为婴儿已经生下,吸烟、喝酒不会伤害孩子了,这是不对的。烟酒都是刺激性很强的东西,对母亲和婴儿都没有好处。吸烟会使乳汁减少,烟中还含有尼古丁等多种有毒物质,有毒物质也会侵入乳汁中,婴儿吃了这样的乳汁,也会有害。而且吸烟呼出的烟雾、气体,也会直接危害婴儿的健康。因此,哺乳妈妈最好能戒烟,并避免吸入二手烟、三手烟。

酒中含有酒精,酒精可进入乳汁。少量饮酒对婴儿无影响,大量饮酒可引起婴儿沉睡、深呼吸、触觉迟钝、多汗等症状,有损婴儿健康。所以,为了孩子健康,乳母不要饮酒。

茶叶和咖啡中含有的咖啡因,饮用后会刺激大脑兴奋,不容易入睡,影响产妇的睡眠,不利于身体恢复。同时,茶水里的咖啡因还会通过乳汁进入婴儿体内,使婴儿发生肠痉挛,出现无由啼哭的现象。

2.传统观念认为,产后“坐月子”应多吃少动,才能养好身体。其实不然。按现代医学观点,产后应尽早适当活动(运动)才更利于体力恢复,减少产后并发症的发生,促使产妇机体复原,保持健康体型。关键是如何根据产褥期妇女的生理特点,在保证充足休息和睡眠、避免过劳和过早负重的前提下,按适宜的运动方式进行适当强度的身体活动和锻炼,如做产后健身操。(李新新)

瑞网议事厅

网络问政

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

平原绿化经费何时下拨?

网友: 各镇街级的平原绿化项目已验收,工程结束到现在已经八九个月了,但目前经费还没拨下来。

市农林局回复: 去冬今春全市乡村实施了 300 多个绿化项目,根据平原绿化工程项目验收办法,镇街、村(社区)、学校负责实施的平原绿化工程项目检查验收,采取单位自查和市级核查相结合的方式,自查由镇、街组织实

施,市级核查在单位自查的基础上由市平原绿化工程建设指挥部组织实施。全市各地于 8 月初完成自查工作,市平原绿化工程建设指挥部于 9 月初完成全市 300 多个绿化工程的实地核查、内业计算等工作。

目前一批资料齐全的绿化工程已进入拨款程序。但由于今年是我市大规模实施绿化工程的第一年,平原绿化指挥部在工程验

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。

期待对东山街道丧事扰民出重招

网友:市区的殡改工作成效突出,老百姓的睡眠休息已比较安心。但是东山街道殡改工作就滞后了,仍有村民凌晨出大殡,严重影响了附近小学、育才社区(天祥、新江南、隆欣、尚水、风荷)等群众的休息。据了解,即使村民出大殡,最多才没收 1200 元押金。殡改部门能否出狠招,抓一抓东山邻近安阳的村居殡改工作。

市民政局回复:你所反映的问题,也是我们应该要关注的问题。近几年来,由于市委、市政府的高度重视,各有关部门的密切配合,广大群众的理解和支持,我市的殡改工作取得了成绩,尤其是严管区的丧事扰民问题得到了切实解决,但随着城区外延的拓展,随之而来的丧事扰民问题也陆续发生,这将成为我们下一步要抓的方向。由

收时,发现一些绿化工程存在资料不齐全、工程质量不达标等问题。为确保平原绿化资金使用安全,市财政要求各地对资料不齐全的绿化工程在补全资料后,按程序予以拨款;对质量不达标的绿化工程,暂缓予以拨款,在补植苗木验收合格后按程序予以拨款。若有其他方面的疑问,欢迎来电咨询,平原绿化工程建设指挥部电话 65839625。(李雅 整理)

于目前东山街道不属于市区丧事集中办理严管区,按照属地管理的要求,本着为民负责的态度,我们将针对你所反映的问题,同东山街道沟通,并督促他们落实相关政策,严加管理,切实遏制丧事扰民现象。下一步,市殡改办将进一步研究丧事扰民整治措施,努力引导群众树立文明办丧之风。(李雅 整理)

跳蚤市场

http://bbs.rd.cn

上期回顾: 转让休闲挎包,全新,转让价 100 元,尚未转让,有兴趣的读者可翻看 11 月 10 日的报纸。



交警提醒

Tel:6688 6688

转让电脑主机

转让者:网友“燕子飞飞”

我有一台电脑主机,是去年买的,因为现在想换台新的,打算将它转让给有需要的朋友。

这台主机的主板是 940 兆七彩虹品牌,内存为 1G,硬盘容量为 80G,显卡为 7300/256M.7600/256M,主板集成百兆网卡,ADM 为 3600+双核,打游戏速度快,无光驱。

这台主机买来价格是 1400 元,现在打算以 600 元转让。我家在飞云云周,有需要的朋友可上门看货,成交后运费需自理。

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)

塘下镇 环镇北路 与塘川街 红绿灯路口 道路施工

11 月 14 日起,塘下镇环镇北路与塘川北街红绿灯路口道路施工,施工占据塘川北街半幅路面,预计工期一周,雨天延后。交警提醒,过往车辆减速慢行,遵守交通信号灯的指示通行。(白永亨)

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。秒杀项目:某足浴指压店任意一项体验项目,两人同行均免单。

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
我市杭白菊首次试种成功,记者走访马屿岩头村种植基地了解情况。

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(21-23)
20:16 冷枪(14、15)
22:25 水浒传(73、74)
温州经济科教频道
19:02 女人的战争(23、24)
22:21 活佛济公 2(17、18)
01:11 我的女儿我的泪(14)
温州都市生活频道
07:52 男儿本色(20-22)
20:05 忘掉我是谁(14、15)
22:22 鲜花朵朵(14、15)
温州公共民生频道
08:06 再婚劫(1-3)
12:55 双响炮(35、36)
22:50 暗香(18、19)
浙江卫视频道
19:33 剧场
21:21 爽食行天下

浙江钱江都市频道

09:00 双城生活(50)
19:30 爱(10-12)
浙江经济生活频道
18:32 风车(37、38)
21:25 有请陪审团
浙江教育科技频道
12:20 告密者(11、12)
18:58 天道人道(2、3)
23:21 女子别动队(7、8)
浙江影视娱乐频道
13:30 蚁族的奋斗(42)
18:35 步步惊心(5、6)
21:30 请你原谅我(7-9)
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(25-27)
18:15 侦探小说(26、27)
21:44 三农最前线

中央一台

13:10 野鸭子(2-5)
20:00 奢香夫人(13、14)
22:28 战地黄花(17-19)
中央二台
12:20 经济与法
14:11 生财有道
21:46 今日观察
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(3)
20:00 走遍中国
20:30 海峡两岸
中央五台
18:00 体育新闻
18:35 赛车时代
21:30 体育世界
中央六台
06:35 故事片:大渡河

19:35 故事片:少林寺
01:43 故事片:十全九美

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 五福到(1-4)
17:00 求婚(41、42)(韩国)
19:00 金陵秘事(4-8)
23:25 士兵突击(15-21)

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
00:15 谢瑶环(5)
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)