

产妇适合吃的荤食材(上)

■羊肉

性温,味甘,有益气补虚,温中暖下作用,尤其是秋冬孕妇生产过后,体虚怕冷、小腹冷痛、气血不足者,食之最宜。《千金·食治》载:“羊肉主暖中止痛,利产妇。”我国古代医学家张仲景有一名方——当归生姜羊肉汤,就是专治“产后腹中疼痛及腹中寒疝,虚劳不足:当归三两,生姜五两,羊肉一斤。上三味,以水八升,煮取三升,日三服。”这对产后虚冷者和产后乳汁缺乏者颇有效益。

■鸡肝

有养肝补血作用,孕妇产后失血过多,贫血萎黄虚羸者宜食之。《现代实用中药》有载:“鸡肝:适用于萎黄病,妇人产后贫血。”此外,其他动物的肝脏,如牛肝、猪肝、兔肝、羊肝等,产妇皆宜服食。

■鸡肉

性温,味甘,有温中、益气、补虚作用,孕妇产后体质虚弱或产后乳少者,最宜食用,民间也多有产后用老母鸡煨汤补养的习俗。明朝李时珍在《本草纲目》里也说:“乌骨鸡补虚劳羸弱,益产妇。”若能再加党参 20 至 30 克,红枣 10 至 20 个,生姜 50 克共炖服,功效益著,不但精力可望迅速复原,还不会因调补不当引起其他产后毛病。

■鸡蛋

性平,味甘,营养丰富而全面,又容易消化吸收,蛋黄又含较多的卵磷脂和铁质,能补益气血、生肌长肉,对恢复体力有很大的补益作用,是产后极好的补养之品,也是民间传统的产后食物补品之一。

■海参

性温,味咸,有补肾益精、养血润燥的作用。清代医学家王孟英认为,海参能“滋阴,补血,健阳,润燥,调经,养胎,利产。凡产后病后衰劳无力,宜用火腿或猪羊肉煨食之”。海参最宜产后体虚和产后便秘者服食。营养成分分析表明,海参是一种高蛋白滋补品,干海参中,蛋白质含量可高达 55.5 至 61.6%,脂肪含量却很少,仅 1.85%,而且又含丰富的铁、碘、钒、磷、钙等微量元素。

■蛙肉

是一种高蛋白低脂肪性营养补品,妇人产后体弱者食之颇宜。正如《本草蒙筌》中所说:“田鸡,饕食调瘠瘦,补虚损,尤宜产妇。”特别是产妇体弱又无奶水者,食之最为适宜,既可补益产后体虚,又能改善和增加乳汁分泌。(李新新)

双休日将有冷空气 雨天行车注意安全



“这么大的雾气,雨还下个不停,地面潮乎乎,就跟黄梅天一样。冬天在哪儿?”不少市民发问。市气象台预报员说,昨天的降雨还是小雨量级,不算大,在冷空气到来之前都会出现雨雾天气。据预计,双休日受一次冷空气影响,周六白天能见度会好起来,但还会有降水。周一天气转好,但气温有所下降。今天阴有时有阵雨,局部有雾,今天夜里到明天阴有中雨,局部大雨,最低温度 19℃,最高温度 24℃;明天阴有阵雨或雷雨,夜里雨止转阴到多云,最低温度 19℃,最高温度 22℃;后天晴到多云,最低温度 15℃,最高温度 22℃;下周

一多云到阴,最低温度 13℃,最高温度 22℃。

雨水不断,对于驾车人来说真是苦不堪言。前挡玻璃、侧窗、反光镜都聚满了水滴,驾车视野变得模糊不清,前挡玻璃还能用雨刮除水,但侧窗和反光镜的雨水很难在驾驶途中及时清除。由于无法看清周围路况,驾车时就得不得不提心吊胆,生怕发生交通事故。

下雨时空气湿度较高,加上车内外温度悬殊,前挡风玻璃内侧容易起雾,即使用布擦拭,刚擦完不久,雾气又会产生,而经常在车内抽烟或玻璃表面存在污垢,也助长了雾气附着。此外,汽车尾气残留物和空气中灰尘凝结在前挡玻璃上形成油膜,下雨时,雨刷的刮动,使前挡玻璃越发模糊,到了晚上,还会对光线产生乱反射,使外界灯光变得格外刺眼,看久了,容易产生视觉疲劳。

有什么方法能使雨天驾车不再被雨雾、油膜所干扰呢?专家支招,不妨对玻璃表面进行些必要的防护处理。

目前,市面上有各种不同用途的专业玻璃养护剂,这些玻璃养护剂有专门去除雾气、油膜的针对性产品,也有多项功能合一的万能型产品。将玻璃养护剂均匀地喷涂在玻璃表面,并擦拭干净,在彻底清洁玻璃表面灰尘、污垢的同时,还能填补玻璃表面微孔,在玻璃表面形成透明的防护层,使雨水从玻璃表面完全滑落,防止灰尘吸附、雾气凝结及油膜产生。

由于使用的玻璃养护剂和操作手法的差异,保护时效也不尽相同,最长的有效期可达半年之久。专家提醒,车主不妨另备小瓶的玻璃养护剂,在多雨天气里,每月喷涂一次。

(管舒勤 袁慧珍)



上环后才能办理独生子女证吗?

网友:前段时间我拿着计生办的表格(填写完整,盖了单位公单)、结婚证、户口本、出生证等资料去计生办办理独生子女证,但计生办的工作人员说我没有上环,所以独生子女证不给办。请问,有相关的政策规定只有上了环才能办理独生子女证吗?

市人口计生局回复:《浙江省人口与计划生育条例》第二十八条规定:“育龄夫妻应当自觉落实计划生育避孕节育措施,接受计划生育技术服务指导,预防、减少和终止非意愿妊娠。对已生育子女的夫

妻,提倡选择长效避孕措施。”第三十七条规定:“自愿终身只生育一个子女的夫妻,经夫妻双方申请,村(居)民委员会或所在单位核实,由生育管理所在地的乡(镇)人民政府或街道办事处发给《独生子女父母光荣证》。”实行计划生育是我国的基本国策,我国《宪法》规定:“夫妻双方有实行计划生育的义务。”自觉落实避孕节育措施,接受计划生育技术服务指导是公民实行计划生育重要义务之一。对已生育子女的夫妻,提倡选择长效避孕措施。长效避孕措施包括:放置

宫内节育环、皮下埋植、输卵(精)管结扎术等。提倡选择长效避孕措施,是因为这些夫妻需要十几年或二十几年的避孕,而长效措施具有安全、稳定、有效、方便等特点,比较适宜于这部分人使用。

您申领独生子女父母光荣证,表示您夫妻二人自愿终生只生育一个子女,因此放置宫内节育器是您夫妻避孕节育措施的首选,而且自觉落实避孕节育措施也是您夫妻实行计划生育的重要义务之一。

(李雅 整理)

小贴士

Tel:6688 6688

市图书馆周末电影预告

市图书馆新馆一楼多功能厅播放公益电影,11月19日(星期六)14时,纪录片《辛亥(五)》、《蝙

蝠侠诞生》;11月20日(星期日)14时,纪录片《辛亥(六)》、《怪物史莱克4》。多功能厅约有240个座位,

欢迎市民前去欣赏影片。(钱永宽)

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21日、22日,340元。
温州至重庆:11月21日、22日,280元。
温州至成都:11月21日、22日,460元。
温州至北京:11月21日、22日,700元。
温州至武汉:11月21日,320元;11月22日,360元。
温州至广州:11月21日,630元;11月22日,580元。
温州至长沙:11月21日、22日,510元。
温州至哈尔滨:11月21日、22日,1210元。
温州至乌鲁木齐:11月21日、22日,1320元。
温州至昆明:11月21日,900元;11月22日,810元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

人大换届选举宣传专栏

瑞安市第十五届人民代表大会代表选举选民登记办法

(2011年10月19日瑞安市选举委员会第一次会议通过)(摘录)

第四条 选民登记的年龄计算,以选举日为准。本市选举日定于2011年12月13日,1993年12月13日(含本日)以前出生的公民,均符合选民年龄,应予以登记。法律另有规定的除外。

第六条 居民、村民在户籍所在地选区登记。人户分离的人员,一般在户籍所在地选区登记。

第七条 机关、团体、事业、企业单位的人员,驻瑞部队、武警警察,在单位所在选区登记。

中央、省、市(地)所属企业、事业单位和驻在街道的市属机关、团

体、事业、企业单位的人员,在市选举委员会划分的选区登记。

停工停产和倒闭企业的人员,在户籍所在地选区登记。个体工商户和私营企业职工在户籍所在地选区登记。

第八条 离退休人员,一般在原工作单位或者接管单位所在选区进行选民登记,也可以按照本人要求,在户籍所在地选区进行选民登记。

第九条 在我市劳动、工作或者居住而户籍在外地的人员,在户籍所在地选区登记;在现居住地一年以上并持有《浙江省临时居住证》或

《浙江省居住证》的人员,在取得户籍所在地选区的选民资格证明后,也可以在现居住地的选区登记。

对已参加过我市两级人民代表大会代表选举的外来人员,经核资格后,可以不用开具选民资格证明,继续在现居住地或工作单位参加选举;户籍所在地在同一县乡(镇),而现居住地或工作单位又在同一选区的,可以集体开具选民资格证明。

第十条 已办理结婚登记手续,但尚未办理户口迁移手续的,提供选民资格证明后,在现居住地选区

登记。离婚的可在户籍所在选区登记,也可以在现居住地选区登记。

第十一条 在外地从事工、商、副业的人员,一般在户籍所在地选区进行登记;在外一年以上的人员,有经常居住地的,也可根据本人要求,并提供选民资格证明,在居住地选区登记。

第十二条 尚未落实工作单位和户口的大中专毕业生、复退转业军人、刑满释放及解除劳教人员凭户口迁移证在现居住地选区登记,在校学生在学校所在选区登记。

第十四条 旅居国外的华侨和

港、澳、台人员持有身份证明的,换届选举期间在本地辖区内探亲、旅游、居住的,可根据本人意愿,在原籍地或现居住地选区登记。

第二十二條 对于公布的选民名单有不同意见的,在选民名单公布之日起五日内可以向市选举委员会提出申诉。选举委员会对申诉意见,应在三日内作出处理决定。申诉人如果对处理决定不服,可以在选举日的五日之前向市人民法院起诉,市人民法院应在选举日以前作出判决。人民法院的判决为最后决定。