气象信息

今天多云到阴
气温 12 至 19℃

人体舒适度:
3 级,感觉冷

紫外线指数:
3 级,辐射强度中等

晨练指数:
2 级,适宜晨练

郊游指数:
2 级,天气还可以,出来玩玩吧

洗车指数:
1 级,适合擦洗车辆

晾晒指数:
2 级,较适宜晾晒

相对湿度:70%

(瑞安气象台 11 月 21 日 17 时发布)

Rui an 养生堂 我的健康我做主

产妇适合吃的荤食材

■虾米

虾米性温,有补肾通乳的作用。明李时珍在《本草纲目》中说"作羹,下乳汁"。《纲目拾遗》还介绍"虾米酒",治无乳:"鲜虾米 1 斤,取净肉捣烂,黄酒热服,少时乳至,再用猪蹄汤饮之,1 日几次,其乳如泉。"

■泥鳅

泥鳅性平,味甘,能补中益气、健脾胃,同时又是一种高蛋白低脂肪食品。用泥鳅给孕妇或产妇下奶的效果比鲤鱼还好。可将泥鳅养于清水中漂去泥污,不计多少,如常法煨汤喝。

■乌贼

乌贼性平,味咸,能滋阴养血。产妇无奶,或乳汁过少,也适宜用鲜乌贼洗净,炖汤服,有生乳催奶作用。若加猪蹄同炖则更好。

■章鱼

章鱼有益气养血、通经下乳作用,产妇体弱、乳汁缺乏者,食之颇宜。《常见药用动物》介绍:"乳汁不足:章鱼适量,煎汤食,日服 2 次。"

■鲫鱼

鲫鱼,民间习惯用于产妇无奶者。《食物中药与便方》中亦有介绍:"产妇乳汁缺少:鲜活鲫鱼一尾,约 90 至 120 克,与猪蹄爪 1 个同煮,连汤食之。每日 1 次,连吃 2 至 3 天。"

■鲇鱼

鲇鱼性温,味甘,有滋阴补虚、开胃催乳的作用,适宜产后体虚、气血不足而缺乳者。《吉林中草药》中介绍:"治产后乳汁不足:鲇鱼一条,熬汤,卧鸡蛋,连续服用。"

■鲤鱼

鲤鱼性平,味甘,有通乳功效,故产妇乳汁不通者宜食。中国药科大学叶橘泉教授主张用"鲤鱼 1 条,煮汤服,治产后乳汁缺少"。最好在煮鲤鱼汤时,加入葱白 3 至 5 茎,更增加下乳效果。《本草纲目》中就有葱白"通奶汁"的记载。

■猪蹄

猪蹄性平,味甘咸,有补血和通乳作用。清代医学家王孟英还认为:猪蹄"助血脉能充乳汁,较肉为优"。唐孙思邈介绍:"治乳无汁:母猪蹄一具,粗切,以水二斗煮熟,得五六升汁饮之,不出更作。"现代民间常用猪蹄 1 至 2 只,洗净后加入通草 10 至 15 克、细盐及生姜、葱少许,一同煨汤服。 (李新新)

未来几天多云为主气温再降

明日伴着冷空气迎来"小雪"

经过几天的雨水侵袭之后,秋高气爽的天气再度回归,未来几天,晴好天气为主旋律。天放晴了,但受冷空气影响,气温降了不少。尽管有温暖的阳光照耀着,但寒风一吹,依然会引来一阵咳嗽。

记者昨从市气象台了解到,未来几天我市以多云天气为主,受冷空气影响,气温有所下降。明日是二十四节气中的"小雪",又有一股冷空气将补充影响我市,气温还将略降一些。

据气象台消息,今天多云到阴,最低气温 11 至 13℃,最高气温 19 至 21℃;明天多云,最低气温 12 至 14℃,最高气温 19 至 21℃;后天多云,最低气温 10 至 12℃,最高气温 17 至 19℃。

每年 11 月 22 日或 23 日,太阳到达黄经 240°时为"小雪",黄河流域开始下雪,雪量不大,故称"小雪"。"小雪"来了,是不是入冬了呢?气象台工作人员说,根据气候学标准,真正进入冬季必须连续 5 天平均气温在 10℃或 10℃以下。现在我市离入冬还早着呢!眼下这股冷空气还差点"火候",暂时还不会将我市"送进"冬天。

进入"小雪"节气后,冷空气南下更加频繁,市民早晚出门要注意保暖。

(陈绵绵 袁慧珍)

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。

如何成为在编教师?

网友:我是非师范专业毕业生,专业为计算机专业,本科为法律专业(函授)。我想成为在编教师,请问需要参加哪些考试,什么时候考试,哪里报名?

市教育局回复:现各大院校毕业生想成为在编教师,都必须参加由瑞安市教育局、瑞安市人事局组织的关于面向师范类毕业生与非师范类毕业生招聘教师考试。因为每年的岗位需求不同,对毕业生的条件要求会有不同,具体报名的要求也不同,请关注每年 5 月份左右的瑞安市教育信息网或瑞安人才网的事业单位人才招聘通知。现提供 2011 年招聘通知供网友参考,网址 http://www.rajyj.com/showarticle.aspx?ID = 3897。

(李雅 整理)

关于陶山农房集聚改造的问题

网友:现在原拆原建已经停止审批,但农房改造又不知何时进行,年轻人等新房娶老婆,不知道陶山镇人民政府对桐浦桐溪一带有何规划和安置?什么时候能开始农房改造?

陶山镇回复:陶山镇政府对住房困难户的建房意愿表示理解和同情,目前已完成农房集聚规划,现根据上级要求正在全镇范围内选择农房集聚试点村,目前地点定于桐浦村,一期规划面积 40 亩,相关审批手续在办理。

(李雅 整理)

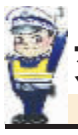
面积不到 60 平方米是否符合施教区学生入学所需的产权要求?

网友:房产证登记面积不到 60 平方米的房子,是否符合施教区学生入学所需的产权要求?其产权要求具体是怎么规定的?

市教育局回复:根据市人民政府专题会议纪要【(2004)50 号】精神要求,安阳新区内学校招生入学要求为父母产权,面积 60 平方米以上。

(李雅 整理)

交警提醒



Tel:6688 6688

塘永线部分路段铺设沥青路面

因铺设沥青路面,11 月 21 日起,塘下镇塘永线塘下锦泉路口至上金路口施工,半幅封道,塘下往海城街道方向车子已禁止驶入,预计工期 5 天,雨天延后。交警提醒来往车辆绕道行驶。

(白永亨)

塘下罗凤东路道路翻新

因道路翻新施工,11 月 18 日起,塘下镇罗凤东路塘口红绿处至庄园北路路口由西向东方向道路施工,占据半幅路面,预计工期 1 个月。交警提醒过往车辆,减速慢行,切不可强行穿插抢道,以免造成交通拥堵。

(白永亨)

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 26 日,340 元;11 月 27 日,230 元。

温州至重庆:11 月 26 日,280 元;11 月 27 日,420 元。

温州至成都:11 月 26 日、27 日,460 元。

温州至北京:11 月 26 日、27 日,700 元。

温州至武汉:11 月 26 日,430 元;11 月 27 日,510 元。

温州至广州:11 月 26 日,530 元;11 月 27 日,630 元。

温州至长沙:11 月 26 日、27 日,510 元。

温州至哈尔滨:11 月 26 日、27 日,1210 元。

温州至乌鲁木齐:11 月 26 日,1470 元;11 月 27 日,1320 元。

温州至昆明:11 月 26 日,900 元;11 月 27 日,600 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

瑞安市选举委员会公告(第一号)

依照《中华人民共和国宪法》、《中华人民共和国地方各级人民代表大会和地方各级人民政府组织法》、《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》和《浙江省县、乡两级人民代表大会代表选举实施细则》等法律法规规定,根据浙江省、温州市人大常委会关于做好县乡两级人民代表大会换届选举工作的意见要求及《中共瑞安市委转发〈中共瑞安市人大常委会党组关于做好市、镇两级人民代表大会换届选举工作的意见〉通知》精神,市选举委员会第一次会议决定,市第十五届人民代表大会代表换届选举工作安排在 2011 年 10 月至 12 月期间进行,选举日为 2011 年 12 月 13 日。

市第十四届人民代表大会常务委员会决定成立陶山镇、湖岭镇、马屿镇、高楼镇、各街道、市直属系统选举工作领导小组,作为市选举委员会的派出机构。市选举委员会主持市人民代表大会代表的选举,具体工作由其派出机构或委托的塘下镇选举委员会组织实施。

市人民代表大会的代表名额分配到选区,按选区进行选举,选区按照每一选区产生一至三名代表划分。选区可以按居住状况划分,也可以按生产单位、事业单位、工作单位划分。经登记确认的选民资格长期有效。上次选民登记以后新满十八周岁(1993 年 12 月 13 日以前出生)的、被剥夺政治权利期满后恢复政治权利的及新迁入本选区的选民,予以登记。选民经登记后迁出原选区的,列入新迁入选区的选民名单;对死亡的和依照法律被剥夺政治权利的人,从选民名单上除名。

投票期间外出不能回选区参加投票的选民,经市选举委员会同意,可以以书面形式委托有选举权的亲属或者其他选民代为投票,办理委托认可手续截止时间为 2011 年 12 月 12 日 12 时,每一选民接受的委托不得超过三人。在我市劳动、工作或者居住而户籍在外地的人员,在现居住地一年以上并持有《浙江省临时居住证》或者《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,可以在现居住地选区登记。对已参加过我市两级人民代表大会代表选举的外来人员,经核对资格后,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。

选民名单在 2011 年 11 月 23 日以前公布。

各政党、各人民团体,可以联合或者单独推荐代表候选人。选民十人以上联名,也可以推荐代表候选人。代表候选人应当是模范遵守宪法和法律,具有较好政治文化素质、议政能力和社会活动能力并在本市登记的选民。对政治上有明显问题的,道德品行差的,正在服刑的,有违纪违法行为正在接受处理的,宗族势力、宗教势力、黑恶势力人员,以及丧失行为能力的,不能推荐为代表候选人。

初步代表候选人名单在 2011 年 11 月 28 日以前公布。

正式代表候选人名单在 2011 年 12 月 6 日以前公布。

市十五届人民代表大会代表以差额选举、无记名投票的方法,由选民直接选举产生。

为保障选民自由行使选举权和被选举权,对以金钱或者其他财物贿赂选民,妨害选民自由行使选举权和被选举权;以暴力、威胁、欺骗或者其他非法手段妨害选民自由行使选举权和被选举权;伪造选举文件、虚报选举票数或者有其他违法行为;对于控告、检举选举中违法行为的人,或者对于提出要求罢免代表的人进行压制、报复等破坏选举的行为,违反治安管理规定的,依法给予治安管理处罚;构成犯罪的依法追究刑事责任。以上述违法行为当选的,其当选无效。

选举投诉举报电话为:65812631 65812691。

选举市人民代表大会代表是我市人民政治生活中的一件大事,事关我市经济社会发展,全市广大选民应当立即行动起来,以国家主人翁的责任感,踊跃参加选举活动,认真行使法律赋予的民主权利,为圆满完成这次换届选举任务而努力。

根据瑞安市选举委员会公告(第二号),对于公布的选民名单有不同意见的,请于选民名单公布后五天内向市选举委员会提出申诉。