

气象信息

今天多云

气温 12 至 19℃

人体舒适度:
3级,感觉冷

晨练指数:
2级,适宜晨练
郊游指数:
2级, 天气还可以,出去玩玩吧

洗车指数:
1级,适合擦洗车辆

相对湿度:70%

晾晒指数:
2级,较适宜晾晒

(瑞安气象台 11月22日17时发布)

养生堂

瑞安

我的健康我做主

产妇适合吃的素食材

■大米

大米即粳米,性平,味甘,孕妇产后宜煮粥食用,有补中益气、健脾和胃的效果。清代食医王孟英说:“以浓米汤代参汤,至病人、产妇,粥养最宜。”

■燕麦

燕麦性温,味甘,能益气补虚,孕妇产后体质虚弱,或产后缺乳、多汗、盗汗、便秘、浮肿,皆宜食之。

■龙眼肉

龙眼肉性温,味甘,有很好的补气血、益心脾、安神志的效果,适宜产妇失血较多,以致体虚贫血、失眠心慌、浮肿乏力、久不复原者食用。《泉州本草》介绍“治妇人产后浮肿,气虚水肿:用龙眼肉15至20克,打入鸡蛋2只,水煮后服食,有较好的补血养血的调理效果”。

■核桃仁

核桃仁性温,味甘,有补肾强腰、益肺定喘、润肠通便的作用,适宜产后腰痛、便秘、气喘、尿频者食用。《普济方》记载:“治产后气喘:胡桃仁(不必去皮)、人参各等分。每服五钱,水二盏,煎七分,频频呷服。”产后体虚、小便频数、大便干结、肾虚腰痛者,宜用胡桃1至2个,早晚嚼食。

■鲜藕

鲜藕性寒,味甘,有清热、凉血、散淤的作用,适宜产后恶露不尽及儿枕痛者食用。一般来说,孕妇生产后不宜吃生冷性寒之物,由于藕能散血化淤,故而不忌。藕节散淤止血效果更好,《纲目拾遗》中说:“藕节粉,产后食之尤佳。”

■红薯

红薯能补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。这些作用对任何产妇都颇有裨益。因此,《本草求原》中指出:“产妇最宜。”

■芸薹

芸薹又名油菜,有散血作用,适宜产后恶露不尽及儿枕痛者服食。《本草拾遗》中载:“芸薹破血,产妇煮食之。”若产后单纯性体质虚弱而无淤血者应少食或不食。

■慈姑

慈姑有行血通淤的作用,适宜产后恶露不下、儿枕痛,或胎衣不下者食用。《唐本草》记载:“慈姑主产后血闷,攻心欲死,产难衣不出,捣汁服一升。”

■黑芝麻

黑芝麻性平,味甘,能补益肝肾、益气养血,产后气血不足、体虚缺乳者宜食之。《本草纲目》中介绍:“治妇人乳少:芝麻炒研,入盐少许食之。”

(李新新)

瑞网议事厅 网络问政

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

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。

有关个人医保账户新规的若干问题

网友:我市2011年7月1日实行的关于职工个人医保账户新规,需要拿社保卡去申请开通,还是社保局直接把钱划入已有社保卡用户的个人账户内?以退休每月2000元养老金为例,每个月个人医保账户有多少金额?个体户缴费已经3年的医保卡能不能享有个人账户?

市劳动和社会保障局回复:《瑞安市城镇职工基本医疗保险门诊医疗统筹办法》规定:单位参

保的在职人员和2011年7月1日前退休,且已一次性补足20年住院医疗保险费的退休人员,不需去劳动保障部门申请,可以直接享受“门诊统筹”;除此以外,要求享受“门诊统筹”的参保人员,需要去所属的劳动保障所申请开通,并同时缴纳门诊医疗保险费。目前,退休后至70周岁以下的,个人账户金额每年381.6元;70周岁以上的,每年438.8元。

(李雅 整理)

户籍证明可否直接去公安局办理?

网友:户口簿找不到了,办理户籍证明是直接去公安局还是去我的户口所在地陶山派出所?

市公安局回复:公民从事有关活动,需要证明身份的,应当按规定使用居民身份证、居民户口

簿。公民遗失居民户口簿的,户主应当及时持身份证到户口所在地的公安派出所补办。户口在安阳、玉海、锦湖、上望、东山街道的,到市公安局办证(审批)中心办理。

(李雅 整理)

上期回顾: 转让白色婚纱, 转让价200元,另赠皇冠和小披肩,尚未成交,有兴趣的读者可翻看11月17日报纸。

转让苹果4代手机

转让者: 网友“单曲循环”刚出了苹果4S手机,我想把现在用的苹果4代手机转让掉,买苹果4S手机。

这款苹果4代手机是我今年4月份买的,国行4.33版本,配件齐全,16G,黑色。发票、保修卡都在,现在还有九成半新,使用至今没出过质量问题。

它的原购价是4950元,现在我打算以3600元的价格转让。如果你也是“苹果迷”,可别错过机会哦!

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

交警提醒

Tel:6688 6688

货车通行应留意限高装置

近日,外滩滨江大道与巾子山路路口3.5米的限高装置被撞。据了解,这是安阳辖区设置的限高装置近几个月内第4次被撞。

案例回放:11月17日中午12时许,该处3.5米的限高装置左侧铁栏杆卡在一辆大型厢式货车的车头和车身中,左侧直柱与铁栏杆断开倾斜,仅靠右边直柱支撑。据肇事驾驶员李某回忆,当时他驾驶高约4米的大货车沿滨江大道由

保险证和医疗卡遗失如何补办?

网友:在企业里参加社会养老保险,不慎遗失保险证和医疗卡,请问该如何补办?

市劳动和社会保障局回复:本人携带身份证到所管辖的劳动保障所补办。

(李雅 整理)

市药监局有几个基层所?

网友:请问市食品药品监督管理局有几个基层所?每个镇、街道都有吗?

市食品药品监督管理局回复:目前有8个所,具体如下:安阳、塘下、滨海、飞云、马屿、陶山、高楼、湖岭。

(李雅 整理)



提供发布信息平台,物品质量由转让者负责。(陈绵绵)

市区向东山方向行驶,由于车身过高,导致车子被限高装置卡住。

交警提醒:为确保飞云江大桥通车量在可承受范围内,外滩共设置了两个限高装置,一个在滨江大道与巾子山路路口的3.5米限高装置,还有一个是外滩大厦前路段4.5米的限高装置。驾驶员在行经这些路段时,应时刻留意路面的指示标志,以免类似事故发生。

(陈瑞建 湖州)

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27日,230元;11月28日,340元。
温州至重庆:11月27日、28日,280元。
温州至成都:11月27日、28日,540元。
温州至北京:11月27日、28日,780元。
温州至武汉:11月27日、28日,320元。
温州至广州:11月27日、28日,630元。
温州至长沙:11月27日、28日,510元。
温州至哈尔滨:11月27日、28日,1210元。
温州至乌鲁木齐:11月27日,1470元;11月28日,1320元。
温州至昆明:11月27日、28日,810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

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 水浒(28-30)

20:16 冷枪(28、29)

22:25 水浒传(86)

温州经济科教频道

19:02 后宫·甄嬛传(4、5)

22:21 活佛济公2(29、30)

01:31 我的女儿我的泪(19)

温州都市生活频道

07:52 温柔的背叛(3-5)

20:05 忘掉我是谁(27、28)

22:22 鲜花朵朵(28、29)

温州公共民生频道

08:06 再婚劫(22-24)

18:40 单身妈妈的苦涩浪漫(20、21)

22:50 暗香(32、33)

浙江卫视频道

19:33 中国蓝剧场

FM91.0 瑞安电台

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。

16:00-17:00 车友时间

兼具专业性和生活性,有车友和准车主的汽车节目,帮您解决买车、换车、用车方面遇到的问题。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音

飞云农户咨询水稻补贴,记者帮忙联系有关部门人员,给予解答。

21:21 爽食行天下

浙江钱江都市频道

09:00 双城生活(49、50)

19:10 爱(31-33)

浙江经济生活频道

18:32 大时代(13、14)

21:25 有请陪审团

浙江教育科技频道

12:20 告密者(25、26)

18:58 杜鹃的女儿(16、17)

23:21 血色玫瑰之女子别动队(21、22)

浙江影视娱乐频道

13:30 家,N次方(26-29)

18:35 步步惊心(19、20)

21:30 请你原谅我(28-30)

浙江-6频道

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 秦香莲(2-4)

18:15 天道人道(10、11)

中央一台

13:10 傻春(1-4)

20:05 奢香夫人(27、28)

中央二台

19:01 一槌定音

20:30 经济信息联播

21:20 经济半小时

中央三台

18:30 天天乐

19:30 非常6+1

21:00 向幸福出发

中央四台

19:15 玉碎(9)

20:00 走遍中国

21:30 今日关注

中央五台

18:35 赛车时代

21:30 体育世界

中央六台

16:35 故事片:剑花烟雨江南

19:35 故事片:建国大业

22:40 译制片:跳水少年(日)

00:59 故事片:天字号密令

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 红白喜事(9-12)

17:00 求婚(55、56)(韩国)

19:00 钢铁年代(6-10)

23:25 迎春花(15-20)

中央十台

19:45 自然传奇

20:30 走近科学

21:00 探索·发现

中央十一台

19:20 新编京剧:张露萍

22:46 快乐戏园

23:20 精彩回放

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)