



气象信息

今天晴到多云

气温 10 至 20℃



人体舒适度:  
4 级,感觉微冷



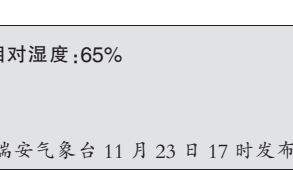
晨练指数:  
2 级,适宜晨练  
郊游指数:  
1 级, 天气不错,  
大自然欢迎你



洗车指数:  
1 级,适合擦洗车辆



晾晒指数:  
1 级,正适合晾晒



相对湿度 :65%

R

养生堂

Rui an

我的健康我做主

## 月子里的明星药食材

**阿胶**  
性平,味甘,有滋阴、补血和止血的作用,适宜产后虚弱、贫血、产后血晕和产后恶露不止者服食。产妇在怀孕期间以及分娩时出血过多,都易造成阴虚和贫血,阿胶正是补血和滋阴的佳品。产后血晕,多因分娩失血过多所致,而阿胶能补血。正因如此,明代药物学家李时珍认为阿胶“疗胎前产后诸疾。”

**蟹爪**  
对产后淤积腹痛,即儿枕痛,多吃蟹爪亦宜,因蟹爪活血作用更强。《日华诸家本草》中也说:“蟹爪破宿血,治产后血闭肚痛。”

**山楂**  
性微温,味甘酸,有消食积、散淤血的功效,适宜产后儿枕痛和恶露不尽者服食。明代医学家缪希雍指出:“产后恶露不尽,蓄于太阴部分则为儿枕痛,山楂能散宿血,治产妇腹中块痛也,故产妇宜多食之。”  
元代大医家朱丹溪有一法:“治产妇恶露不尽,腹中疼痛,或儿枕作痛,当以此为君。”古代产后名方《圣惠方》中的当归散:“治产后败血不散,结聚成块(俗呼儿枕)”;《金匮要略》的当归生姜羊肉汤:“治产后腹中疗痛”;《局方》四物汤:“治产后体虚,风寒内搏,恶露不下,少腹坚痛”等,均以当归为主。也可单用当归 10 至 15 克,与红糖适量、煎水服亦佳。

**当归**  
性温,味甘辛,能补血,活血,止痛, 适宜产后血晕及儿枕痛者食用。元代医学家李杲说:当归“主产后恶血上冲”。《本草正》亦云:“产后儿枕作痛,当以此为君。”古代产后名方《圣惠方》中的当归散:“治产后败血不散,结聚成块(俗呼儿枕)”;《金匮要略》的当归生姜羊肉汤:“治产后腹中疗痛”;《局方》四物汤:“治产后体虚,风寒内搏,恶露不下,少腹坚痛”等,均以当归为主。也可单用当归 10 至 15 克,与红糖适量、煎水服亦佳。

**哈士蟆油**  
又称田鸡油,也属一种高蛋白食品,民间用作强壮剂。《中药志》称它“治体虚、精力不足”。《中药材手册》还说“治产后气虚”。因此,妇人产后体质虚弱时,食之尤宜。

**荷叶**  
能散瘀止血, 根据古代医家经验,产后食用颇宜。如《本草纲目》中说它“治产后恶血”。

(李新新)

瑞网议事厅

网络问政

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

## 以农业管理房之名建造房屋经营酒店,是否合法?

**网友:**陶山镇高河村农家乐酒店,以农业管理房之名通过审批手续后,建造房屋、经营酒店,这种改变使用功能的做法是否合法?  
**市国土资源局回复:**根据《瑞安市人民政府关于规范农业用地管理的若干意见》(瑞政发〔2010〕

38 号)文件规定:“所有的农业用地一律不得擅自改变用途,禁止以建设农业生产设施为名搞非农建设。对申报农业用地的组织或个人未按批准内容进行建设、擅自改变土地用途的,经市农林局认定后,其农业用地上的已建建筑物、构筑物等设

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。

## 汀田后里社区旧村改造进度如何?

**网友:**汀田街道后里社区的旧村改造怎么好像停止了一样,从最早的繁里到现在快 4 年了吧,请问现在到底是什么情况呢?现在的政策到底如何?

**汀田街道回复:**汀田街道现共有 7 个地块进行旧村改造。其中涉及后里社区的是 3 个地块:一是强

里、菜里、富里村旧村改造 G、E 地块,该地块的前期相关审批手续已基本完成,已进入扩初设计阶段,并且该地块的政策处理也已基本完成;二是荣里村旧村改造 K、L、M 地块,目前正向市农改办争取容积率调整政策,但该地块的政策处理还没完成;三是繁里村旧村改造

B、C 地块,该地块的前期相关审批手续已基本完成,将进行扩初设计,但该地块的政策处理还没完成。关于旧村改造的相关政策,请咨询市农村住房改造建设管理办公室。

(李雅 整理)

## 全市村级组织设置改革工作进度通报

(统计截至时间:11 月 23 日)

| 镇(街道)名称 | 现有村(居)数 | 应建社区数 | 村级组织设置改革工作进展情况         |      |                 |      |
|---------|---------|-------|------------------------|------|-----------------|------|
|         |         |       | 社区党组织、管委会、<br>议监会班子建立数 | 占总比例 | 社区便民中心<br>挂牌运行数 | 占总比例 |
| 汀田街道    | 30+1    | 6     | 6                      | 100% | 6               | 100% |
| 飞云街道    | 53+5    | 7     | 7                      | 100% | 7               | 100% |
| 安阳街道    | 17      | 7     | 7                      | 100% | 7               | 100% |
| 玉海街道    | 2       | 2     | 2                      | 100% | 2               | 100% |
| 仙降街道    | 40      | 6     | 6                      | 100% | 6               | 100% |
| 湖岭镇     | 160+3   | 18    | 18                     | 100% | 18              | 100% |
| 东山街道    | 17      | 5     | 5                      | 100% | 5               | 100% |
| 陶山镇     | 122+3   | 18    | 18                     | 100% | 18              | 100% |
| 马屿镇     | 132+5   | 17    | 17                     | 100% | 17              | 100% |
| 锦湖街道    | 40      | 7     | 7                      | 100% | 7               | 100% |
| 高楼镇     | 140+3   | 17    | 17                     | 100% | 15              | 89%  |
| 莘塍街道    | 28+7    | 6     | 6                      | 100% | 5               | 83%  |
| 塘下镇     | 89+8    | 17    | 17                     | 100% | 13              | 76%  |
| 南滨街道    | 20+2    | 3     | 3                      | 100% | 2               | 67%  |
| 上望街道    | 20      | 6     | 6                      | 100% | 2               | 33%  |
| 合计      | 910+37  | 142   | 142                    | 100% | 130             | 96%  |

备注:其中未完成的 12 个社区分别是:塘下镇 4 个(塘下办事处塘川社区、塘和社区、鲍田办事处鲍东社区、海安办事处松城社区);高楼镇 2 个(戈溪社区、九珠潭社区);上望街道 4 个(东南社区、薛里社区、雅林社区、九里社区);莘塍街道 1 个(周田社区);南滨街道 1 个(江城社区)。

瑞安日报

### 小贴士

Rui an 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 28 日、29 日,340 元。  
温州至重庆:11 月 28 日、29 日,280 元。  
温州至成都:11 月 28 日,610 元;11 月 29 日,540 元。  
温州至北京:11 月 28 日,780 元;11 月 29 日,620 元。  
温州至武汉:11 月 28 日、29 日,320 元。  
温州至广州:11 月 28 日、29 日,630 元。  
温州至长沙:11 月 28 日、29 日,510 元。  
温州至哈尔滨:11 月 28 日、29 日,1210 元。  
温州至乌鲁木齐:11 月 28 日、29 日,1320 元。  
温州至昆明:11 月 28 日、29 日,900 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**  
9:00-10:00 财富人生  
将邀请多位知名分析师,为您点评股市、外汇、期货市场的市场走向和投资操作策略。  
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:某火锅店水晶泡泡锅一份,土鸡排骨鸡翅锅三选一。  
**瑞安有线广播·新农村频道**  
10:30-11:00 乡土乡音  
农户咨询肉猪饲养技术培训,记者帮忙联系专家解答。

**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(33-35)  
20:16 冷枪(30)  
22:35 幸福的完美(2、3)  
**温州经济科教频道**  
19:02 后宫·甄嬛传(6、7)  
22:21 活佛济公 2(31、32)  
01:11 我的女儿我的泪(20)  
**温州都市生活频道**  
07:52 温柔的背叛(6-8)  
20:05 忘掉我是谁(29、30)  
22:22 鲜花朵朵(30、31)  
**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(22)  
22:50 名门新娘(1、2)  
**浙江卫视频道**  
19:33 中国蓝剧场

21:21 新闻深一度  
**浙江钱江都市频道**  
09:00 爱(2-4)  
22:35 薇薇生活家  
**浙江经济生活频道**  
18:32 大时代(15、16)  
22:00 非常董事会  
**浙江教育科技频道**  
12:20 告密者(27)  
18:58 杜鹃的女儿(18、19)  
23:21 血色玫瑰之女子别动队(23、24)  
**浙江影视娱乐频道**  
13:30 家,N 次方(30-33)  
18:35 步步惊心(21、22)  
21:30 请你原谅我(31-33)  
**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(5-7)  
18:15 天道人道(12、13)

**中央一台**  
13:10 傻春(5-8)  
20:05 特约剧场  
**中央二台**  
13:45 交易时间  
18:00 市场分析室  
20:30 经济信息联播  
**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(10)  
20:00 走遍中国  
21:30 今日关注  
**中央五台**  
21:30 体育世界  
22:20 冠军欧洲  
**中央六台**  
16:55 故事片:无法结局  
19:35 故事片:通天长老  
22:56 故事片:侠土行

00:51 故事片:执法威龙  
**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(13-16)  
17:00 求婚(57、58)(韩国)  
19:00 钢铁年代(11-15)  
23:25 山菊花(2-8)  
**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  
22:59 快乐戏园  
23:33 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)