


气象信息

今天多云
气温 9 至 18℃



人体舒适度：
4 级，感觉微冷

紫外线指数：
3 级，辐射强度中等



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：60%

(瑞安气象台 11 月 24 日 17 时发布)

R 养生堂
Rui an 我的健康我做主

肥胖专题篇(一)

先减肥
后降糖

很多患者一旦发现自己血糖高，第一反应是先叫医生给自己开降糖的药。殊不知，糖尿病患者常常被告知需要终生服药。但有关专家认为，防治肥胖才是治疗肥胖型糖尿病最重要的措施。

肥胖是 2 型糖尿病最主要的因素，75% 的糖尿病是 2 型糖尿病，而其中 90% 的患者伴有肥胖或超重。肥胖者有胰岛素抵抗，特别是内脏型肥胖，脂肪细胞体积增大的更容易促进胰岛素抵抗的发生，从而使血糖增高。对于肥胖的糖尿病患者来说，减肥是和降糖同样重要的硬指标。降血糖不仅仅需降糖药，减肥也可以降低血糖。

在欧美国家，2 型糖尿病患者基本都是胖子，但在中国及其他亚洲国家，2 型糖尿病患者的肥胖率没有那么高，但糖尿病患者的 BMI 也多在 25、26 左右。医生解释道：“一般来说，糖尿病患者的 BMI 如果在 25 以上，就应该主动减肥了。

对许多人来说，减肥是一个艰苦的过程。其实，按照营养师说法，减肥就是一个数字游戏，人体摄入的能量大于消耗的能量，就会变胖；只要让消耗的能量大于摄入的能量，就是在减肥了。但是，减肥还要注意调整身体体质和营养平衡。

所以，预防肥胖对降低糖尿病发病率十分重要，而对于肥胖型糖尿病患者，只有使体重恢复到正常值才能使血糖趋于正常。一个劲地吃降糖药不是糖尿病患者们的惟一出路，只有减肥才是硬道理。

(陈高基)

周末以多云天气为主

气温有所下降



这几天天气晴朗,大家都沉浸在阳光、蓝天、微风的惬意天气里。不过“小雪”节气过后,我市气温相比前段时间降低不少,特别是早晨和晚上。一出门,便有凛冽的寒风

扑面而来，冬天的味道越加浓郁了。

据市气象台消息，未来几天我市以多云天气为主，最低气温略有降低。今天多云，最低气温 8 至 10℃，最高气温 17 至 19℃；明天多云到阴，最低气温 12 至 14℃，最高气温 19 至 21℃；后天阴，最低气温 13 至 15℃，最高气温 17 至 19℃；下周一阴到多云，最低气温 12 至 14℃，最高气温 19 至 21℃。

未来几天，阳光继续与大家做

小贴士
ui an Tel: 6688 6688

市图书馆周末电影 以及讲座预告

本周末,市图书馆新馆一楼多功能厅播放公益电影如下:11月26日(周六)下午14时,纪录片《辛亥(七)》、《辛亥革命》;11月27日(周日)下午14时,纪录片《辛亥(八)》、《蝙蝠侠黑黑暗骑士》。

12月4日(下周日)下午14时至16时30分,在图书馆一楼多功

能厅开展讲座,讲座题目为《首任教师的神圣职责——家庭德育问题与对策》。主讲人为杭州师范大学图书馆馆长、博士生导师赵志毅。欢迎市民朋友前去听讲。据悉,该讲座是浙江省图书馆文澜讲坛与我市玉海讲坛首次合作,走进瑞安。(钱永宽)

周六,瑞医开展
骨质疏松
健康教育活动

市人民医院于 11 月 26 日(周六)下午 14 时 30 分至 17 时,在门诊二楼内泌候诊室,举行骨质疏松健康教育,由陈良苗副主任医师讲解。

同时,将为前 30 名听众提供免费骨密度测定,欢迎中老年朋友踊跃参加。

(记者 陈希林)

R 小贴士
ui an Tel:6688 6688

桔子航空 部分机票 价格

为了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29日，340元；11月30日，230元。

温州至重庆：11月29日、30日，420元。

温州至成都：11月29日，540元；11月30日，610元。

温州至北京：11月29日，620元；11月30日，700元。

温州至武汉：11月29日，360元；11月30日，320元。

温州至广州：11月29日、30日，630元。

温州至长沙：11月29日、30日，510元。

温州至哈尔滨：11月29日、30日，1210元。。

温州至乌鲁木齐：11月29日、30日，1320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

中共瑞安市人大常委会党组 关于破坏选举行为预防和查处工作的意见(摘要)

为进一步贯彻落实换届选举相关法律法规及上级文件精神,防止并严肃查处贿选等破坏选举行为,营造风清气正的换届选举环境,现就破坏选举行为的预防和查处工作提出如下意见:

破坏选举行为的预防工作

各镇、街道和市级有关部门应把预防破坏选举作为换届选举的首要任务来抓,做到早预防、早发现,保持高压态势,努力把破坏选举的苗头消

灭在萌芽状态,确保选举依法有序进行。

严格审查,提高代表素质。建立健全代表候选人的审查机制,在公布候选人名单前,市级有关部门要按照换届选举领导小组的要求,对入选名单进行认真审核。在审查的过程中,要严格执行省委提出的“六种情况人员”(指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,宗教势力、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的规定。对其中常见的六种情形,审核时要严格把关:

(1)故意犯罪被判处有期徒刑或刑罚执行完毕未滿5年,被免予刑事处罚或不起訴未滿3年,过失犯罪被判处有期徒刑或刑罚执行完毕未滿3年,正在接受劳动教养或解除劳动教养未滿3年的;

(2)涉黄、涉毒及涉黑涉恶等受处理未滿3年的;

(3)涉嫌犯罪,司法程序未终结

的；

(4)参加或支持邪教组织的；

(5)违反计划生育未处理或受处理后未滿5年的；

(6)被有关部门审查确认为严重违法违纪、严重违法或者社会影响特别恶劣的人员或单位的法定代表人及责任人员。

不断创新，确保工作实效。推行候选人选举承诺制度，参选前要作出“依法参选，自觉遵守选举法律和换届纪律，如有违反，自愿承担相应法律

律后果”的书面承诺。

破坏选举行为的法律责任

破坏选举的法律责任,包括当选无效、行政处罚和刑事处罚,涉及国家机关工作人员的,还应给予行政处分。对于破坏选举的违法犯罪行为,应在法律规定的处罚种类、幅度内从严惩处。

据了解,目前,市、镇人大换届选举工作已进入初步代表候选人名单公布阶段。

瑞安市首届社区邻里文化节开幕式 暨登山比赛

主办单位：中共瑞安市委宣传部、瑞安市文明办、瑞安日报社、瑞安市新居民服务管理局

协办单位：华瑞社区、南门社区、凤山社区

时间：2011年11月26日上午8点 地点：瑞安万松广场