

人体舒适度:
4级,感觉微冷晨练指数:
3级,较适宜晨练
郊游指数:
3级,天气不太好,
但不会让你失望洗车指数:
2级,擦洗汽车、摩托车
晾晒指数:
3级,可以晾晒,
但效果不好

相对湿度:80%

(瑞安气象台 11月 27 日 17 时发布)

R养生堂

我的健康我做主

冬季如何
饮食养生

冬季是一年四季中最应该补养的季节,在这个时期为身体加更多的“油”,有事半功倍的效果。

冬季万物潜藏,人体的阴精、阳气也趋于潜藏,此时补益阴精、阳气,易于吸收而藏于体内,从而使体质得到特别的增强,起到扶正固本的作用。但是不要一说进补就想到补药,应该用好日常饮食达到身体补益的效果,比如五谷、五果、五蔬、五畜等,一日三餐的慢补更为有用。

少辛多酸

秋季的重点是“少辛多酸”,到了冬季还是这个重点。

冬季是一个收敛的季节,因此所有生发的食物最好少吃,尤其是辛辣,如辣椒、胡椒、花椒等,容易引起皮肤干燥缺水。

不过冬季适当吃酸性食物却很有益处。因为冬天是心血管病的高发时期,酸性食物能软化血管,预防心血管病的发生。同时酸性食物还可美容养颜,爱美的女性更应多吃。酸性食物包含大量的维生素C,比如苹果或者橘子,还可以帮助人体提高免疫力和抵抗力。

肥甘厚味

到了冬季,人体的消化机能比春季、夏季、秋季都为活跃,胃液分泌增多,酸度增强,食量增大,这反映了冬季机体对热能需要的增加。

当机体处于寒冷环境中,要维持体温平衡,就必须增加体内的代谢率,即增加对食物的需要量,特别是增加对脂肪性食物的摄入,摄食适量的脂肪有较好的抗寒耐冻作用,但不宜过多,以防止高血压和高血脂的情况出现。

老年人不宜吃太多的厚味食物,但可以增加优质蛋白的比重,比如鸡蛋、豆腐或者各种海产品等,不仅便于消化,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,也可以增强抵抗力。

忌吃燥热

冬季寒冷,人们喜欢吃温热的食物以抵御严寒。比如,我国北方冬季爱吃羊肉,南方冬季爱吃狗肉,都属于温补的食物。

但是并不是热性的食物都适合在小雪时节食用,燥热的东西吃多了容易上火,甚至产生热性的疾病。所以从小雪开始可以多吃羊肉、狗肉、甲鱼、海参等,但不要过多食用燥热的食物,比如过度煎炸、烘烤的食物,太多辣椒、胡椒、花椒的食物,烈性白酒。

(芳溪)

瑞网议事厅 网络问政
<http://www.66ruian.com/wsys>房产证上只登了男方名字,
女方会有份吗?

网友:我现在的房子是在结婚前买的,房产证上是婆婆的名字,在婚后过户给老公,房产证上是老公一个人的名字,请问这种情况下,房子老婆有份吗?还有如果想加上老婆的名字,需要什么手续和多少费用?

市房管局回复:夫妻之间财产属于单方独有还是双方共有是一个比较复杂的问题,按你叙述不能简单作出判断。房屋登记

机构对夫妻之间财产归属遵循约定原则,即按照夫妻之间的约定办理房屋登记。简单讲,房屋登记在老公一人名下,可通过夫妻双方到房屋登记机构进行约定并共同申请登记变更为双方共有,申请登记主要提供的手续为双方身份证件、结婚证明、房屋所有权证。夫妻之间约定后变更目前只收取相关登记费,不需缴纳相关税费。(李雅整理)

滨海新区核心区征集方案
哪里查?

网友:听说瑞安滨海新区核心区国际征集方案出来了,请问具体哪里可以参看?

市规划建设局回复:滨海新区国际方案征集于9月14日完成评审,该次国际方案征集有5家单位参加,因方案内容较多,

无法将全部内容公开,我局现进行整理排版,准备近期把5家单位方案的主要内容在《瑞安日报》上予以公告,到时请予以关注,并可将意见反馈到我局。(李雅整理)

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:12月1日,340元;12月2日,460元。

温州至重庆:12月1日、2日,420元。

温州至成都:12月1日、2日,460元。

温州至北京:12月1日、2日,620元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

温州至武汉:12月1日,320元;12月2日,400元。

温州至广州:12月1日,580元;12月2日,630元。

温州至长沙:12月1日,430元;12月2日,510元。

温州至哈尔滨:12月1日,2010元;12月2日,1310元。

温州至乌鲁木齐:12月1日、2日,1180元。

温州至昆明:12月1日、2日,720元。

中央一台
13:10 傻春(18-21)
22:36 毒刺(13、14)
中央二台
19:30 交换空间
21:20 经济半小时
中央三台
18:30 文化视点
19:30 欢乐中国行
21:00 向幸福出发
中央四台
18:15 中国文艺
19:15 玉碎(13)
21:30 今日关注
中央五台
19:20 体育新闻
21:30 体育世界
中央六台
12:20 电影:大事件
19:35 电影:吴二哥精神
22:14 爱电影

B 律师说法

Rui an Tel:6688 6688

合约方不按合同
生产,我该怎样
维护合法权利?

马先生:我和某服装厂签订合同,向对方定做了50套员工制服,由我方提供面料,对方加工,一个月内交货。后来,对方发现提供的面料有小部分不一样,在未通知我的情况下,擅自另外买来面料为我加工,我该怎样维护合法权利?

浙江合一律师事务所律师肖成飞:根据你反映的情况来看,你和服装厂之间属于加工承揽合同。该服装厂未经通知擅自买来面料为你进行加工,其显然违反合同约定。根据我国《合同法》第256条的规定,定做人提供材料的,定做人应当按照约定提供材料。承揽人对定做人提供的材料,应当及时检验,发现不符合约定时,应及时通知定做人更换、补齐或采取其他补救措施。承揽人不得擅自更换定做人提供的材料,不得更换不需要修理的零部件。

同时,根据《合同法》第262条的规定,承揽人交付的工作成果不符合质量要求的,定做人可以要求承揽人承担修理、重作、减少报酬、赔偿损失等违约责任。据此,你可以通过要求对方承担违约责任或者重做、减少报酬等方法来维护自己的合法权利。

(李雅)

104国道汀田段逆道穿插现象普遍,
请加大查处力度

网友:104国道汀田段逆道穿插的车辆众多,期望交警加大查处力度,有个长效机制,不要三天打鱼两天晒网,把视频拍摄一直持续下来。

市公安局回复:104国道汀田段车流量大,路口复杂,遇一些车辆逆道穿插极易造成大面积交通堵塞。交警部门对此非常重视,今年8月1日以来,为了加大对该路段上违法车辆查处的力度,已经专门安排一组警力在104国道仙桥段、汀田段对违法超车、逆道穿插、越线行驶等违反禁止标志线交通违法行为进行查处。据统计,已查处违法超车1300起、遇交通堵塞时穿插超载排队车辆的行为1648起。交警部门将继续加大查处力度,同时希望驾驶人文明行车,共同维护有序的行车环境。(李雅整理)

被辞退的员工与
他人签订协议有效吗?

张先生:我公司原来的业务员吴某,被辞退后用公司原来给他的盖有公章的空白合同与他人签订购销协议,该购销协议有效吗?

浙江金克明律师事务所律师张存明:根据《中华人民共和国合同法》第四十九条规定,行为人没有代理权、超越代理权或者代理权终止后以被代理人名义订立合同,相对人有理由相信行为人有代理权的,该代理行为有效。本案中,因空白合同书未收回,而空白合同书的存在可以认定为相对人有理由相信行为人有代理权,因此,购销协议成立并生效。(李雅)

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24小时

特价热线

6688 8080

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:特色椰子炖品一份,另有消费全场6.8折。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
飞云农户咨询今年水稻直补政策,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(53-55)

20:16 大管家(8、9)

温州经济科教频道

13:00 杜拉拉升职记(15-18)

19:02 后宫·甄嬛传(14、15)

温州都市生活频道

20:05 阿诚(5、6)

22:22 男儿本色(4、5)

温州公共民生频道

12:55 单身妈妈的苦涩浪漫

(17、18)

18:40 白蛇后传(8、9)

22:35 名门新娘(9、10)

浙江卫视频道

19:33 中国蓝剧场

21:21 爱情连连看

浙江钱江都市频道

09:00 爱(14-16)

19:30 水浒传(21-24)

浙江经济生活频道

18:32 大时代(23、24)

21:50 经视好彩头

浙江教育科技频道

12:20 家常菜(8、9)

14:30 永不磨灭的番号(15-17)

浙江影视娱乐频道

08:10 雪豹(38-41)

18:35 步步惊心(29、30)

21:30 医者仁心(5-7)

浙江6频道

16:35 汽车版(首播)

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(17-19)

14:07 包青天之七侠五义

(35-37)

18:15 天道人道(20、21)

中央七台

18:30 科技苑

19:00 农广天地

20:03 军事纪实

21:17 致富经

中央八台

13:20 惊世情缘(9-12)

19:00 钢铁年代(31-35)

23:25 山菊花(22-27)

中央十台

20:30 走近科学

21:25 探索·发现

中央十一台

17:28 过把瘾

22:31 快乐戏园

23:11 精彩回放

00:15 余赛花(1、2)

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)