

## 冬季食用药膳不应盲目

一年四季中,存在着春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律,因此祖国医学早在两千多年前就提出“冬藏精”和“秋冬养阴”的理论。

有研究表明:70%现代人有种种失调,包括内分泌、免疫、植物神经系统、精神心理、代谢、消化、睡眠……出现亚健康状态的本质体现就是失调。而冬天是最好的人体调理季节。药膳可以通过饮食对人体起到保健作用,但食用药膳不应盲目,应以平补淡渗为主。

药膳不是食物与中药的简单相加,而是在中医辨证配膳理论指导下,由药物、食物和调料三者精制而成。药膳主要有两种做法,一是将食物经过一定的调制烹饪,充分发挥其医疗作用;二是配入适当的药物,通过技术处理赋之食物的形式。

冬季保健因人而异,不同人群进补重点有所不同。白领长期超负荷脑力劳动,这种脑力透支妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,身体机能失调,导致脑疲劳。中医认为,用脑过度,劳神太甚,最易耗伤精血。因此,白领办公族为保持旺盛的精力,远离亚健康状态,应该在积极调整的同时,多加些补养精血之品,如灵芝、人工栽培的虫草等,但不宜乱用阿胶、雪蛤之类血肉有情之品。否则,机能失调更为严重。

更年期女性在注重一般调整的同时,应注重补肾,并根据阴阳的偏胜偏衰加减配方。为保持健康,女性尤其应在医生指导下进行冬季调整,在一般调整方法基础上,可多考虑加些补气类的中药或多加些“多糖”类的活性成分。

中老年阶段,在一般调整基础上,还需重点考虑帮助延缓衰老,兼顾老年人常有的骨质疏松、失眠、血压不稳、血循环有障碍、脑血供不足等进行“调补”。患有各种慢性病的中老年人,冬令调整最理想的是“清补”加“调整”。身体患各种慢性病、创伤,耗伤气血,身体虚弱、失调,需进行合理的调补。由于各种慢性病本身会造成新的失调,故常常需要补中加清,清补加调整,才是冬令养生保健的正道。

同时,食用药膳要充分考虑自己当前的体质状况及季节,要因人而异、因时制宜,不应盲目进补。如有内热者就不能随意进补;胆固醇高者不能进食油腻的药膳;糖尿病患者不能选择含糖多的药膳,如八宝饭等。选择药膳的人的年龄也不宜太小。

(芳溪)

# 未来几天,冷空气活动频繁 气温下降,老人晨练别太早



周末一场冬雨过后,昨天又放晴了。不过记者从市气象台了解到,短暂晴朗之后,明起我市又将迎来一场冷空气。到时候,气温将下降,海上有大风,阴雨天气又

将持续。

据气象台消息,今天多云,早晚局部有阵雨,最低气温 15 至 17℃,最高气温 22 至 24℃;明天阴有时有阵雨,最低气温 14 至 16℃,最高气温 23 至 25℃;后天阴有时有阵雨,最低气温 12 至 14℃,最高气温 18 至 20℃。

天气渐冷,往往使人体的皮肤和呼吸系统感觉不适应。年老体弱、抵抗力低下及原来有慢性疾病的人容易因此而感冒、发热

或加重旧病,也容易引发胃肠疾病和冠心病。另外,早晚温差日趋加大,心脑血管疾病也进入高发期。

专家提醒,天气渐冷,市民要加强锻炼,注意饮食营养,养成合理且有规律的作息习惯,增强免疫力。另外,天气转冷之后,心脑血管病患者须按时吃药,注意控制情绪,老年人晨练不要过早出门。

(陈绵绵 王红雷)



## 莘塍有几个社区,管辖范围多大?

网友:请问莘塍将要设立或者已经设立什么社区,管辖范围多大?

莘塍街道回复:莘塍街道现在共设立 6 个社区:

- 1.中共莘塍社区总支部委员会,下辖中共上村村支部委员会、中共中村村支部委员会、中共下村村支部委员会、中共农场村支部委员会、中共垞底村支部委员会。
- 2.中共莘祥社区总支部委员会,下辖中共仙甲村支部委员会、中共南镇村支部委员会、中共周家桥村支部委员会、中共仙甲季村支部委员会、中共营滕居社区支部委员会。
- 3.中共沿河社区总支部委员会,下辖中共莘桥居社区支部委员会、中共新浦居社区支部委员会、中共周田湾居社区支部委员会、中共九里汇居社区支部委员

会、中共西岸居社区支部委员会、中共里岸居社区支部委员会。

- 4.中共莘民社区总支部委员会,下辖中共星火村支部委员会、中共和平村支部委员会、中共四坦村支部委员会、中共南垞村支部委员会、中共前垞村支部委员会、中共七坦村支部委员会、中共营新村支部委员会。
- 5.中共周田社区支部委员会。
- 6.中共董田社区总支部委员会,下辖中共董一村支部委员会、中共董二村支部委员会、中共董三村支部委员会、中共董四村支部委员会、中共董五村支部委员会、中共董六村支部委员会、中共董七村支部委员会、中共董八村支部委员会、中共董九村支部委员会、中共华表村支部委员会、中共下山根村支部委员会。

(李雅 整理)

## 东山佳鸿芝园土地证何时能办理?

网友:东山佳鸿芝园土地证什么时候可以办理?我们已经入住很久了。

市国土资源局回复:由于东山佳鸿芝园小区涉及用地功能更改,目前正在向我局申请办理土地用途变更审批手续。根据浙

江省国土资源厅《关于加强建设用地批后监管的通知》(浙土资发[2009]3 号)的有关要求,该项目待用地复核验收通过后方可向我局申请办理土地使用权登记手续。

(李雅 整理)

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。

# 桔子航空 部分机票 价格

瑞安日报旗下产业

## 桔子航空

24 小时

特价热线

**6688 8080**

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 2 日、3 日,440 元。

温州至重庆:12 月 2 日,420 元;12 月 3 日,490 元。

温州至成都:12 月 2 日,460 元;12 月 3 日,610 元。

温州至北京:12 月 2 日,620 元;12 月 3 日,540 元。

温州至武汉:12 月 2 日,280 元;12 月 3 日,320 元。

温州至广州:12 月 2 日,580 元;12 月 3 日,530 元。

温州至长沙:12 月 2 日,510 元;12 月 3 日,640 元。

温州至哈尔滨:12 月 2 日,1410 元;12 月 3 日,1210 元。

温州至乌鲁木齐:12 月 2 日、3 日,1180 元。

温州至昆明:12 月 2 日、3 日,640 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

# 全国人大常委会办公厅 详解县乡人大换届选举 15 问(摘要)

### 如何确定正式代表候选人?

答:县乡人大代表实行差额选举。根据选举法的规定,选举县乡人大代表,代表候选人的人数应多于应选代表名额三分之一至一倍。选举委员会应当将汇总后的代表候选人名单及代表候选人的基本情况在选举日的 15 日以前公布,并交各该选区的选民小组讨论、协商,确定正式代表候选人名

单。如果提名推荐的代表候选人的人数超过选举法规定的最高差额比例,由选举委员会交各该小区的选民小组讨论、协商,根据较多数选民的意见,确定正式代表候选人名单;对正式代表候选人不能形成较为一致意见的,进行预选,根据预选时得票多少的顺序,确定正式代表候选人名单。正式代表候选人名单及代表候选人的基本情况应当在选举日的 7 日以前公布。

### 如何介绍代表候选人?

答:为了让选民充分了解代表候选人,保证选民按照自己的意愿选出代表,根据选举法的规定,介绍代表候选人要在选举委员会的统一组织下进行,具体形式有以下三种:

一是推荐者向选民介绍。推荐者在提名推荐代表候选人时,应当向选举委员会介绍所推荐的代表

候选人情况,并根据选举委员会的统一安排,在选民小组会议上介绍所推荐的代表候选人情况,并根据选举委员会的统一安排,在选民小组会议上介绍所推荐的代表候选人情况。

二是选举委员会向选民介绍。在选民讨论、协商代表候选人过程中,选举委员会要以适当的方式,积极、主动地向选民介绍代表候选人的情况。

三是选举委员会组织代表候选人与选民见面。选举委员会根据选民的要求,应当组织代表候选人与选民见面,由代表候选人介绍本人的情况,回答选民的问题。代表候选人可在选举委员会组织下与选民见面,进行自我介绍。为保证选举日投票选举的顺利进行,介绍代表候选人的活动在选举日必须停止。