

气象信息

今天多云到阴,傍晚到夜里转阴有阵雨
气温 17 至 23℃

人体舒适度:
5级,感觉舒适

紫外线指数:
2级,辐射强度较弱

晨练指数:
2级,适宜晨练
郊游指数:
4级,天气不好,
希望你改日出游

洗车指数:
3级,不适合擦洗车
晾晒指数:
3级,可以晾晒,但效果不好

相对湿度:80%
森林火险4级,容易引起森林火灾,林区严格控制野外用火
(瑞安气象台11月29日17时发布)

养生堂
Rui an 我的健康我做主

冬天的四大名“补”(上)

入冬后,很多人特别是体虚的人,都有用中药进补的习惯。中医认为,冬季选用温补中药,可增强人体脏腑活力,不仅有益于这一时令的防病强身,还能作为来年的健康打下基础。

那么,在众多补益药之中,应该如何辨证选择呢?针对气虚、血虚、阳虚、阴虚等4种体虚的证型,选用补益药中的“四大名补”——人参、阿胶、鹿茸、冬虫夏草将大有裨益。

补气虚为主:人参

气虚,表现为动则气短、气急无力,怕冷的感觉不明显。

人参性温,味甘微苦,入脾、肺二经,大补元气。现代药理研究发现,其主要有效成分为人参皂甙和黄酮类物质,分别有抗衰老、抗疲劳、对抗有害物质、抗肿瘤、提高免疫力、调节神经和内分泌系统等功能,增加冠状动脉血流量,减少心肌耗氧量,调节血脂,防止血管硬化等作用。

用法:将人参切成薄片,每次取2至3克放入杯内加开水,浸泡1小时后便可饮用,饮完后再加入新水,如此循环。最好12小时内服用完毕,最后嚼服人参片,也可将人参片直接含服。如用于急救,每次取30克,浓煎服。参须、参花、参叶亦可泡水当茶喝。

补阳虚为主:鹿茸

阳虚,表现为身寒、肢冷、小便清长、消化不良、便秘。

鹿茸性温,味甘咸,入肝、肾二经,有补肾壮阳之效。现代药理研究表明,鹿茸精含多种氨基酸、硫酸软骨素、雌酮、骨胶原、蛋白质和钙、磷、镁等矿物质,有滋补、强壮作用,可使血中的红细胞、血红蛋白和网织红细胞增加,中等剂量可加强心肌收缩力、增加心输出量,对衰心脏有强心作用。服用可使人精力充沛,但阴虚者不可服。

用法:研末,每次取1克,放小米粥内服用。或取鹿茸、山药各30克,分别切片,浸入500克白酒内,密封1周,每次取20毫升服用,日服2次,治阳事不举、尿频、面黑。(芳溪)

养生保健,越来越被大家所重视。养生保健并不是个很深奥的东西,它与我们的日常生活息息相关。如果您有好的养生方法,请通过我们的栏目,告诉更多的人;如果您碰到养生方面的问题,请告诉我们,我们将邀请有关专家为您答疑解惑。

联系电话:66886688-1
电子邮箱:rarbyst@126.com

瑞网议事厅 网络问政
http://www.66ruian.com/wsys

再问平原绿化拨款事宜

网友:有关已竣工验收的镇(街道)级平原绿化经费的拨付事宜,据上次贵局解释:对材料齐全的工程,目前已在陆续拨款。我想问一下:所谓的资料齐全都是由什么资料组成?镇(街道)平原绿化管理人员为什么说连他们都不知道这件事?是不是贵局还没有通知到?

市农林局回复:市财政要求以下资料:1.立项申报书;2.中标通知书(10万元以下没有招投标

的不用);3.工程施工合同;4.工程量增加的需工程联系单;5.工程队上报的工程结算书(需业主认可盖章,有监理也要认可盖章);6.有设计费、招标费、监理费费用的需要合同;7.有其他费用的要明确;8.验收结算材料。

所需材料我们已通知相关镇、街林业员。如有疑问,可致电市平原绿化工程建设指挥部技术科,电话:65839622。
(李雅 整理)

汀田现在有多少人?

网友:请问第6次人口普查后汀田各社区现有多少人?

汀田街道回复:汀田街道的社区成立于今年6月,第6次全国人口普查期间还未成立。各社区户籍人口数是按照现社区所辖的行政村“六普”时点统计的数据合计取得。各社区的人口

数如下:汀前社区,户籍人口6865人;汀后社区,户籍人口8407人;汀上社区,户籍人口5793人;后里社区,户籍人口6631人;宣典下社区,户籍人口7468人;大典下社区,户籍人口12529人。
(李雅 整理)

退休教师补贴发放问题

网友:教师在实行绩效工资后,退休教师也相应享受18000元的补贴。可是今年迟迟没有发。传闻很多,有的说要按职称发放,有的说按工龄发,还有的说财政吃紧不发了。请问到底怎

么回事?
市教育局回复:义务教育退休老师的生活补贴,参照职称和工龄发放,现在教育部门已上报人事局,人事部门正在办理中。
(李雅 整理)



上期回顾:转让苹果4代手机,转让价3600元,已成交。

转让 GPS 卫星导航仪

转让者:市民叶先生
这是一款e路航(10寸)GPS卫星导航仪,购于今年1月份,本来打算放在自己车上用的,但后来听朋友介绍,又买了原装的车载卫星导航仪。所以此款导航设备一直闲置着,现转让给需要的朋友。
这款导航仪几乎全新,当

时购买价格为510元,有发票,现打算以410元转让。

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”只提供发布信息平台,物品质量由转让者负责。(陈绵绵)



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。

有关电动车补贴问题

网友:我市什么时候能出台有关电动车的补贴政策?

市财政地税局回复:目前,国家只在上海、长春、深圳、杭州、合肥等5个城市,开展对纯电动乘用车、节能车<排量在1.6升及以下、综合工况油耗比现行标准低20%左右的汽油、柴油乘用车(含混合动力和双燃料汽车)>、插电式混合动力乘用车等3种车型财政补助试点工作。
(李雅 整理)

女儿的房子怎么过户给父母?

网友:由于年纪比较大,不能办按揭,就把房子登在女儿名下,现在想把贷款还清,过户到自己名下,需要怎么办?

市房管局回复:子女将房屋过户给父母可按赠送、买卖等方式办理过户手续(这两种过户手续均需缴纳相关税费,赠送需将相关手续进行公证,而买卖房屋则受限购令的限制)。
(李雅 整理)

小贴士
Rui an Tel:6688 6688

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3日,4日,440元。
温州至重庆:12月3日,490元;12月4日,420元。
温州至成都:12月3日,610元;12月4日,540元。
温州至北京:12月3日,620元;12月4日,930元。
温州至武汉:12月3日,320元;12月4日,280元。
温州至广州:12月3日,530元;12月4日,580元。
温州至长沙:12月3日,680元;12月4日,600元。
温州至哈尔滨:12月3日,4日,1210元。
温州至乌鲁木齐:12月3日,1180元;12月4日,1320元。
温州至昆明:12月3日,4日,600元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)
(杨微微)

今日 广播电视节目预告

<p>FM91.0 瑞安电台</p> <p>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:某酒吧480元西班牙香槟一瓶。</p> <p>14:00-15:00 快乐方向盘 交通服务节目,接受各类道路交通方面的投诉和咨询。</p> <p>瑞安有线广播·新农村频道</p> <p>10:30-11:00 乡土乡音 瑞安实现油菜移栽机械化,记者带你走现场,看看油菜机械移栽现场会。</p>	<p>瑞安电视台</p> <p>20:27 剧场 00:23 午夜影院 温州新闻综合频道 16:00 水浒(59) 20:16 大管家(10、11) 温州经济科教频道 13:00 杜拉拉升职记(23-26) 19:02 后宫·甄嬛传(18、19) 温州都市生活频道 20:05 阿诚(9、10) 22:22 男儿本色(8、9) 温州公共民生频道 12:55 单身妈妈的苦涩浪漫(21、22) 18:40 白蛇后传(12、13) 22:35 名门新娘(13、14) 浙江卫视频道 19:33 中国蓝剧场 21:21 爽食行天下 浙江钱江都市频道</p>	<p>09:00 爱(20-22) 19:30 水浒传(29-32) 浙江经济生活频道 18:32 大时代(27、28) 21:25 有请陪审团 浙江教育科技频道 12:20 家常菜(12、13) 14:30 永不磨灭的番号(21-23) 浙江影视娱乐频道 08:10 雪豹(45-47) 18:35 步步惊心(33、34) 21:30 医者仁心(11-13) 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(23-25) 14:07 神断狄仁杰(1-3) 18:15 天道人道(24、25) 21:44 三农最前线</p>	<p>中央一台 13:10 傻春(26-29) 22:36 毒刺(17、18) 中央二台 18:00 消费主张 21:46 今日观察 中央三台 18:30 文化视点 19:30 欢乐中国行 21:00 巅峰音乐汇 中央四台 18:15 中国文艺 19:15 玉碎(15) 20:30 海峡两岸 中央五台 18:00 体育新闻 21:30 体育世界 中央六台 12:10 电影:雪狼 19:35 电影:醉拳 21:49 青春无敌</p>	<p>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(17-20) 19:00 大丽家的往事(4-8) 23:25 海魄(2-8) 中央十台 20:30 走近科学 21:00 探索·发现 中央十一台 17:28 过把瘾 22:39 快乐戏园 23:13 精彩回放 00:15 余襄花(5、6) 中央电视台-少儿频道 19:00 动画剧场 20:00 银河剧场 (节目以当日播出为准)</p>
--	--	---	---	---