



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℃



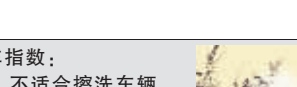
人体舒适度:
5 级,感觉舒适



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
辆
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,还能来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,浓煎顿服。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各行政村“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)

今日广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台

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。

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。

瑞安有线广播·新农村频道

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。

瑞安电视台

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

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

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

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 海螺(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 余赛花(5、6)
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)