

气象信息

今天阴有时有阵雨

气温 12 至 16℃

人体舒适度:
3级,感觉冷

晨练指数:
4级,不太适宜晨练
郊游指数:
4级,天气不好,希望你改日出游

洗车指数:
4级,不宜擦洗车辆,出门请带好雨具
晾晒指数:
4级,有降水,不适宜晾晒

相对湿度:85%

瑞安气象台 11月30日17时发布

养生堂

Rui an 我的健康我做主

冬天的四大名“补”(下)

冬天的四大名“补”,除了上期提到的补气虚的人参和补阳虚的鹿茸外,还有冬虫夏草和阿胶。

补阴虚为主:冬虫夏草
阴虚表现为五心烦热或午后潮热,盗汗、颧红、消瘦、舌红少苔等。
冬虫夏草性温,味甘,入肺、肾二经,有补虚损、益精气、止咳化痰之功效。现代药理研究表明,冬虫夏草含蛋白质、脂肪(其中 82.2%为对人体有益的饱和和脂肪酸)、糖、粗纤维、矿物质、虫草酸(D-甘露醇)、虫草素和维生素 B12 等成分,有增强免疫功能、增加心肌血流量、降低胆固醇、抗缺氧、抗癌、抗病毒、抗菌和镇静等作用。

用法:取老公鸭 1 只、冬虫夏草 10 克,鸭去毛及内脏,将鸭头顺颈劈开,将数枚冬虫夏草装入鸭头和鸭颈内,再用棉线缠紧,余下的和生姜、葱白一起装入鸭腹内,放入盆中,注入清汤,用食盐、胡椒粉、料酒调好味,密封盆口,上笼蒸约 2 小时,出笼后拣去生姜、葱白,加味精,即成“虫草全鸭”。

补血虚为主:阿胶
血虚主要表现在心肝二脏。心血不足表现为心悸、失眠多梦、神志不安等。肝血不足则表现为面色无华、眩晕耳鸣、两目干涩、视物不清等。

阿胶性平,味甘,入肺、肝、肾诸经,以滋阴养血著称。历代医家视阿胶为妇科良药。

用法:取阿胶 5 至 10 克,加黄酒适量,隔水蒸服。或取阿胶 500 克,浸在 1500 克黄酒内,等胶块散发成海绵状,隔水蒸成液体,趁热加冰糖 1000 克,当糖与胶融为一体时,加入炒熟的黑芝麻及敲碎的核桃肉各适量,制成黏稠膏滋,每日早晚各取 1 至 2 匙,以温开水送服。(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/wsyz

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。

户口可以转回去吗?

网友:我以前是甲村的非农户口,妻子是乙村的农业户口。后来因为岳母需要我们照顾,我把户口转到了她的名下。现在孩子出生了,我家里人希望把我和孩子的户口重新转到本村,请问,这样能转吗?

市公安局回复:如果你在甲村有自己的房产证,那么你可以持户口簿、身份证、房产证把户口迁回甲村,小孩可以随母或随父申报户口。(李雅 整理)

丈夫是集体户口,妻儿怎么落户?

网友:我是集体户,在瑞安没房子,老婆是外地人,现在我的孩子和老婆该怎么落户?

市公安局回复:根据浙江省常住户口登记管理规定,户口迁移实行条件准入制,非本单位职

施教区在哪里?

网友:我几年前在望湖二期买了房子,户口还未迁入,儿子明年要上初中了,现在迁入的话孩子会在哪里就读,是否来得及?

市教育局回复:望湖二期的

新版瑞安市行政区划图是否已出版?

网友:听说瑞安新行政区划图出来了,请问是否已出版,在哪里可以买到?

市民政局回复:新版的瑞安

汀田街道中心路道路施工

因电缆施工,11月28日起,汀田街道汀五村中心路挖掘路面,影响道路正常通行,预计工期 15 天,雨天延后。交警提醒驾驶员,注意避让或绕道行驶。(木伟杰)

瑞安市 2010 年度“示范药店”、“医疗器械经营诚信企业”名单

- 一、“示范药店”名单
- 1.瑞安市元康大药房
3.瑞安市元泰大药房
5.浙江惠仁医药有限公司万松药房
7.瑞安市绿洲大药房连锁有限公司花园店
- 二、“医疗器械经营诚信企业”名单
- 1.浙江惠仁医药有限公司
3.温州市华泰医疗器械有限公司
5.瑞安市城关新教育眼镜店
- 2.瑞安市真珍药店
4.瑞安市三鑫药房
6.瑞安市绿洲大药房连锁有限公司万松店
8.瑞安市绿洲大药房连锁有限公司塘下店
- 2.温州市达康医疗器械有限公司
4.瑞安市旭一医疗器械有限公司
6. 瑞安市声悦助听器经营部

今日

广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台

09:00-10:00 财富人生
邀请多位知名分析师,为您点评股市、外汇、期货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:某酒吧 480 元西班牙香槟一瓶。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
局长送书下乡,《生态高效农业典范案例》让农户赞不绝口。

瑞安电视台

20:27 剧场
00:23 午夜影院

温州新闻综合频道

10:50 水浒(60)
20:16 大管家(14、15)
22:35 幸福的完美(15、16)

温州经济科教频道

19:02 后宫·甄嬛传(20、21)
22:21 活佛济公 2(43、44)
01:11 我的女儿我的泪(29)

温州都市生活频道

07:52 温柔的背叛(27-29)
20:05 阿诚(11、12)
22:22 男儿本色(10、11)

温州公共民生频道

08:06 姐妹(7-9)
18:40 白蛇后传(14、15)
22:50 名门新娘(15、16)

浙江卫视频道

19:33 中国蓝剧场
21:21 新闻深一度

浙江钱江都市频道

13:10 水浒传(33-36)
19:10 爱(55-57)

薇薇生活家

浙江经济生活频道

18:32 大时代(29、30)
22:00 非常董事会

浙江教育科技频道

12:20 家常菜(14、15)
18:58 杜鹃的女儿(32、33)
23:21 侦探小说(5、6)

浙江影视娱乐频道

08:10 雪豹(48-50)
18:35 步步惊心(35)
回家的诱惑(1)

21:30 医者仁心(14-16)

浙江-6 频道

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(26-28)
18:15 天道人道(26、27)

中央一台

20:05 咱家那些事(15、16)
22:36 毒刺(19、20)

中央二台

19:18 消费主张
20:30 经济信息联播
21:20 经济半小时

中央三台

11:05 文化正午
19:30 欢乐中国行
21:00 巅峰音乐汇

中央四台

19:15 玉碎(16)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注

中央五台

19:30 2011 年世界举重锦标赛男子 62 公斤级决赛
21:00 2011 体坛风云会

中央六台

19:35 故事片:一路惊心
21:55 故事片:黄飞鸿

00:00 故事片:春满风波楼

中央七台

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(21-24)
17:00 求婚(71、72)(韩国)
19:00 大丽花的往事(9-13)
23:25 海魂(9-15)

中央十台

19:45 自然传奇
20:30 走近科学
21:00 探索·发现

中央十一台

19:20 第 4 届全国京剧戏迷票友电视大赛决赛个人赛第一场
22:24 精彩回放

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)