

气象信息

今天雨渐止转阴到多云
气温 8 至 12℃

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:60%

(瑞安气象台 12月1日 17时发布)

六种汤帮你躲开感冒

每年 11 月至来年 3 月,都是流感高发季节。流感该如何预防呢? 推荐 9 种汤,帮你躲开感冒。

■“五神饮”

将荆芥、苏叶、生姜各 10 克切成粗末,与茶叶 6 克一同开水冲泡。一段时间后,与红糖 30 克搅拌,煮沸后趁热服下,服后盖被,如出汗不畅,一小时后可再服一次,即可使畏寒、身痛得到一定程度的缓解。表寒、身痛重者,可适当配麻黄 6 克、桂枝 9 克,以加强辛温散寒之力。

■豆腐火腿芥菜汤

豆腐 100 克切块或厚片,与 50 克火腿丝共用少量花生油微煸炒,加入 1000 克高汤、生姜 10 克煮沸,起锅前撒入芥菜 30 克、胡椒粉、香菜末,用食盐调味后趁热服用。感冒除了怕冷、身痛外,还往往伴有食欲不振、胃寒口淡,此汤用芥菜、香菜、生姜和胡椒散寒,加以豆腐、火腿补中和胃,增进食欲,进一步加快人体调节自我恢复的功能。

■桑菊薄荷饮

桑叶 6 克、菊花 6 克、薄荷 3 克、苦竹叶 15 克、蜂蜜少许,加适量水,煮沸,代茶频服。桑叶清肺热;菊花疏散风热,明目平肝;薄荷为疏散风热之要药,能迅速解除发热头痛等症状。有高血压或头痛、目糊之患者也较为适宜。

■双白玉粥

粳米 50 克加水熬粥,沸腾后加入切片的半棵(要用菜心和菜帮)大白菜、切段的大葱白 20 克和生姜 10 克,共煮至白菜、大葱变软,粥液黏稠时,起锅加少许食盐后食用。此粥可促进出汗,驱散寒气,又能调和胃气,使发汗而不伤正气,尤其适合老人服用。

■薄荷粥

薄荷 15 克煎取药汁候凉,取粳米 60 克加水煮粥,待粥将成时,加入薄荷汁及适量冰糖。稍温即服,得汗最佳。薄荷为疏散风热之要药,加粳米、冰糖制粥,能促出汗,又有护胃作用。此汤饮对新感风热者最适宜。

■贝母沙参蒸雪梨

将雪梨 1 个去皮去核,把贝母 6 克、沙参 10 克、薄荷 2 克及冰糖适量填入,合起放在碗内加水蒸熟,早晚分食,连吃数日。此汤润燥止咳,化痰宣肺,尤其适用于老年人、儿童感冒后热病伤阴引起咽干咳嗽、肺热痰黄,或津伤口渴、大便燥结等症。

(芳溪)

受北方冷空气影响,我市一夜“换季” 日平均降温幅度达 7 至 9℃



受北方冷空气影响,一夜之间,我市从“秋天”过渡到冬天。昨日开始进入 12 月份,这是真正属于冬天的月份。昨天,天气阴冷,寒风扑面,大街上,市民都换上了冬装,裹上了围巾。

记者从市气象台了解到,前日我市最高温度 25.3℃,昨日我市的

气温一直徘徊在 12℃左右,气温直降 13℃。据了解,这是今年入秋以来最强的一次冷空气。

市气象台气象员介绍,这次冷空气来势汹汹,我市气温明显下降,日平均气温过程降温幅度可达 7 至 9℃。据监测,明后两天早晨最低气温偏低,市区最低温 6 至 8℃,山区最低温仅 3 至 5℃,沿海海面将出现 8 至 10 级偏北大风。

据市气象台消息,今天雨止转阴到多云,最低气温 7 至 9℃,最高气温 14 至 16℃;明天晴到多云,最低气温 6 至 8℃,最高气温

17 至 19℃;后天多云,最低气温 6 至 8℃,最高气温 18 至 20℃;下周一多云,最低气温 8 至 10℃,最高气温 20 至 22℃。

气温骤降,受到影响最大的则是老人和孩子。医生表示,尤其是孩子,一不小心就会感冒,昨天气温刚刚降下来,反映出来的情况还不会很明显。接下来几天,将会迎来儿童感冒的高峰期。医生提醒市民,这几天大家要根据气温变化及时添衣,注意保暖。另外,最好不要带孩子去人员密集的场所,以免交叉感染。

(陈绵绵 陈瑛)



教师岗位转换何时评定?

网友:我于 2011 年 8 月底提交教师转岗申请资料,到现在还没有回复,请问什么时候可以完成?

市人事局回复:我局事业单位管理科已于 10 月份就近期要

求岗位转换的事业单位工作人员统一审批,其中涉及若干名教师的岗位转换,还需进一步了解情况。详情请咨询人事局事业单位管理科:0577-65812878。

(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。



交警提醒

Tel:6688 6688

二轮车辆行经大桥应控制好车速

11 月 22 日至 30 日,交警安阳中队共接警 496 起,其中飞云江大桥上两车相碰撞的事故 21 起,且肇事者多为二轮车辆驾驶员。

案例回放:11 月 28 日傍晚 18 时 30 分许,蔡某驾车由飞云往市区方向行驶。途经飞云江大桥时,被一辆二轮电动车追尾,造成两车不同程度损坏。据了解,当时蔡某行驶至事故路段,看见前

方轿车减速,也踩了刹车保持慢行。由于行驶在其后的电瓶车未控制好车速,撞上了蔡某的摩托车。

交警提醒:每天早高峰时间和晚高峰时间,飞云江大桥路段车流量比较大。二轮车辆驾驶员应保持好车速,按序通行,切不可为赶时间与货车、轿车争抢道路,以免造成事故,同时引起路阻。

(陈瑞建 胡州)

小贴士

Tel:6688 6688

12 月 4 日 玉海广场有 爱心公益活动

每年的 12 月 3 日是“国际残疾人日”,12 月 5 日则是“国际志愿者日”。为迎接这两个节日的到来,12 月 4 日 8 时至 12 时 30 分,市红十字会志愿者工作委员会、市残联、市肢残协会、市盲人协会、市聋人协会将在市区玉海广场共同举办一场爱心公益活动。此次活动的口号为“奉献、友爱、互助、进步”。

活动当天,将邀请知名医生、律师、按摩师及修理电器配锁能人,为市民免费提供义诊、法律援助、配锁、盲人按摩等服务,与残疾人一道,共同服务于社会,让他们感受帮助别人和参与社会活动的快乐。志愿者将开展急救知识普及、志愿者登记、造血干细胞捐献志愿者登记、遗体捐献志愿者登记、志愿者集体宣誓等活动。

(陈绵绵)

小贴士

Tel:6688 6688

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24 小时

特价热线

6688 8080

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 5 日、6 日,340 元。
温州至重庆:12 月 5 日,350 元;12 月 6 日,420 元。
温州至成都:12 月 5 日,540 元;12 月 6 日,610 元。
温州至北京:12 月 5 日,700 元;12 月 6 日,620 元。
温州至武汉:12 月 5 日、6 日,240 元。
温州至广州:12 月 5 日、6 日,530 元。
温州至长沙:12 月 5 日,510 元;12 月 6 日,640 元。
温州至哈尔滨:12 月 5 日,1610 元;12 月 6 日,1210 元。
温州至乌鲁木齐:12 月 5 日、6 日,1470 元。
温州至昆明:12 月 5 日、6 日,540 元。
(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

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。周五拍卖会:雅兰仕 AL-692 便携笔记本音响。

15:00-16:00 91 非常娱乐
介绍最新的娱乐资讯,点评娱乐事件。还有娱乐答题,听众可以通过短信的方式来参与。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
马屿石垟土地合作社成立,记者带回现场详细报道。

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(64)
20:16 大管家(18、19)
22:25 幸福的完美(19、20)
温州经济科教频道
19:02 后宫·甄嬛传(24、25)
22:06 爱车
01:00 我的女儿我的泪(31)
温州都市生活频道
07:52 温柔的背叛(33、34)
20:05 阿诚(15)
22:22 男儿本色(14、15)

温州公共民生频道

08:06 姐妹(16、17)
18:40 白蛇后传(18、19)
22:35 名门新娘(19、20)
浙江卫视频道
19:33 中国蓝剧场
21:21 中国梦想秀

浙江钱江都市频道

13:10 爱(1-4)
19:10 爱(61-63)

浙江经济生活频道

18:32 大时代(33)
22:00 程程访问
浙江教育科技频道
12:20 家常菜(18、19)
18:58 杜鹃的女儿(36、37)
23:21 侦探小说(9、10)
浙江影视娱乐频道
08:10 决战南京(2-4)
18:35 回家的诱惑(4、5)
21:30 医者仁心(20-22)

浙江-6 频道

16:35 汽车版
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(32)
14:07 神断狄仁杰(10-12)
18:15 天道人道(30、31)

中央一台

20:05 咱家那些事(19、20)
22:36 毒刺(23、24)

中央二台

17:53 生财有道
19:30 经济与法治周末版
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(18)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注
中央五台
15:35 中国脚斗场
18:00 体育新闻

中央六台

19:35 电影:康定情歌
22:23 黑暗骑士
01:31 电影:剑客与刀客

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(29-32)
17:00 求婚(75、76)(韩国)
19:00 大丽家的往事(19-23)
00:26 海魂(23-28)

中央十台

19:57 百科探秘
20:30 走近科学
21:25 探索·发现

中央十一台

19:20 中央电视台第四届全国京剧戏迷票友电视大赛
22:24 过把瘾
中央电视台-少儿频道

19:00 动画梦工场
20:00 银河剧场
22:58 剧场:乡村爱情(二)
(节目以当日播出为准)