

冬季滋补四大坚果(上)

坚果含有丰富的不饱和脂肪酸,以及大量维生素、微量元素等,是专家推荐的最适合冬季食用的食物之一。榛子、核桃、杏仁、腰果,被称为“世界四大坚果”,冬季适当多吃一些,会让你的身体更加强壮。

■榛子降低血脂

在“四大坚果”中,榛子不仅食用历史最悠久,营养物质含量也最高,有“坚果之王”的称号。

有研究发现,榛子中含有很强的抗癌成分,对于卵巢癌、乳腺癌等癌症具有很好的抑制作用。此外,榛子中镁、钙和钾等微量元素的含量很高,长期食用有助于调整血压。还有研究人员发现,榛子具有降低胆固醇作用,能够有效防止心脑血管疾病的发生。

榛子含有丰富的纤维素,有助消化和防治便秘的作用。对于每天坐在电脑前的白领来说,多吃点榛子等坚果,可增强面部肌肉的咀嚼能力,进而起到提高视力的效果。

榛子既可生食,也可炒食。把果仁碾碎,做糕点时放进去,或者加在牛奶、酸奶、冰淇淋里,做成榛子乳、榛子脂等,也是非常好的吃法。另外,还可以用榛子来煮粥:将榛子、莲子、粳米放在一起,煮成“榛莲粥”,不仅口感好,而且营养丰富,癌症和糖尿病人平时可以多喝些。

由于榛子中含有丰富的油脂,胆功能严重不良者,应该少吃。

■核桃可以美容

核桃在中国被称为“长寿果”,在国外则被叫做“益智果”,从古到今,它都被认为是最适合脑力劳动者食用的坚果。

研究证明,核桃含磷脂较高,可维护细胞正常代谢、防止脑细胞的衰退、提高大脑的生理功能,具有促进脑循环、增强记忆力的作用,能够缓解用脑过度。

除了健脑以外,核桃的美容作用近年来越来越为人们所重视。中医认为,核桃可以“润肌肤、乌须发”;现代营养学则认为,核桃中含有的多种维生素可以提高皮肤的生理活性,平时常喝点核桃粥,能让皮肤更加细嫩,面色更加润泽。

核桃中的亚油酸含量为 65%,亚麻酸含量为 18%,这些不饱和脂肪酸能调节胆固醇代谢,对动脉硬化、心脑血管病患者很有帮助。

单吃核桃仁,很多人会觉得有苦涩的味道,采用煮、蒸、炖、炒,或配制糕点、糖果等吃法,可适当减少涩味。核桃与薏仁、栗子等煮粥,可治尿频;与芝麻、莲子同吃,补心健脑的效果更好。不过,正在上火或腹泻的人最好少吃。

(芳溪)

冷空气杀“回马枪”未来几天又将降温



经过上周的一次强冷空气,前几天我市出现了短暂的晴好天气。可是这股冷空气前脚刚走,又有一股强冷空气蓄势待发。昨天,记者从市气象台了解到,经过几天的短

暂休整,北方冷空气又开始重整旗鼓,大举南下。预计 7 日夜里到 8 日影响我市。届时,将有一次降温和海上大风过程。

据气象台消息,今天多云到阴局部有小雨,最低气温 9 至 11℃,最高气温 14 至 16℃;明天多云到阴有时有小雨,最低气温 9 至 11℃,最高气温 14 至 16℃;后天小雨转阴,最低气温 8 至 10℃,最高气温 12 至 14℃。

这几天冷空气频繁,气温骤

降,市民把羽绒服、棉衣等能保暖的都往身上裹了。可让人意外的是,天气这么冷了,但从气象意义上说,我市仍尚未入冬。据气象员介绍,连续 5 天平均气温在 10℃以下入冬的标准,而近期,我市仅 12 月 2 日一天平均气温在 10℃以下。去年也是直到 12 月 31 日开始才有连续 5 天平均气温在 10℃以下。据此看来,我市入冬还得再等等。

(陈绵绵 陈瑶)



广场实验小学为何不提供学生午餐?

网友:往年,瑞安市广场实验小学都会为学生提供午餐,为什么今年不提供午餐了?这给学生和家长造成很大的不便。现在山区一些学校,没条件的都要创造条件,为什么广场实验小学有条件却不提供便利?希望有关部门能够解决学生午餐问题,给学生提供便利,给家长减轻压力负担。

市教育局回复:2011 学年开学第一天,学校通过班主任摸底

统计上学年和本学年学生午餐就餐人数(本学年新增 2 个班级,100 多名学生),预计本学年学生就餐人数将达 1500 人次。2011 年 9 月 2 日下午,学校召开党、政、工 18 人联席会议,专门研究食堂问题,并咨询班主任和部分家长的意见。鉴于目前学校条件已不适合承办如此大的食堂,决定本学年暂停使用学校食堂。

(李雅 整理)

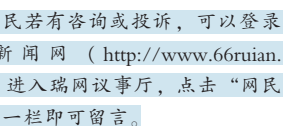
事业单位考试可否放宽年龄限制?

网友:事业单位考试面向社会公开、公平招考,既然是公平,为什么不把年龄限制放宽一些?我市有些大学毕业生,当上世纪 90 年代包分配时,他们因为是自己费生不在分配之列,后来实行公开招聘时,他们又因为年龄限制而没有机会参与竞争。既然要通过考试,为什么不放宽到 40 周岁?现在有些地市放宽年龄上限了。

市人事局回复:事业单位公

开招聘工作人员年龄上限为 35 周岁,是参照公务员招录的办法制定的。从事业单位公开招聘到现在一直没变动过。一般岗位不得突破这一年龄上限。今年第三批事业单位公开招聘,对“二副”岗位和五医“精神科医生”岗位,由于岗位特殊性,放宽了条件,并在网上予以公布。对于你的要求,我们将根据省、温州市有关文件精神,认真加以研究。

(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。

元隆山庄用地复核通过了吗?

网友:元隆山庄的土地登记复核通过了没有?我们住户急切盼望着能办好土地证和房产证。

市国土资源局回复:元隆山庄的用地复核验收正在办理,在审核过程中需补充资料,已于 11 月 22 日下午通知房开公司和村经济合作社负责人,待资料齐全后予以通过用地复核验收。

(李雅 整理)

瑞安旅游交通图为何没电子版?

网友:为什么不把瑞安市旅游交通图电子版放在瑞安网上让市民方便查找?

市风景旅游局回复:新版的瑞安旅游交通图出版才十多天,因年内工作较多,延误了将电子版放在瑞安旅游网上的时间,我们会尽早把电子版地图放上去。

(李雅 整理)

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 8 日,340 元;12 月 9 日,230 元。
温州至重庆:12 月 8 日、9 日,420 元。
温州至成都:12 月 8 日、9 日,460 元。
温州至北京:12 月 8 日、9 日,540 元。
温州至武汉:12 月 8 日,360 元;12 月 9 日,320 元。
温州至广州:12 月 8 日,530 元;12 月 9 日,580 元。
温州至长沙:12 月 9 日,600 元;12 月 10 日,640 元。
温州至哈尔滨:12 月 8 日、9 日,1210 元。
温州至乌鲁木齐:12 月 8 日,1320 元;12 月 9 日,1470 元。
温州至昆明:12 月 8 日、9 日,640 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。秒杀项目:某餐厅 500 元套餐一份。

17:00-18:00 91 真真好听
轻松愉快的笑话脱口秀节目,下班途中主持人一路陪伴。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
飞云农户咨询水稻补贴情况,记者帮忙联系粮油政策督查室了解相关情况,并给农民带来最新的粮油政策。

瑞安电视台

20:27 剧场
00:23 午夜影院

温州新闻综合频道

09:57 水浒(75、76)
20:16 大管家(22、23)
22:25 幸福的完美(25)

温州经济科教频道

08:40 后宫·甄嬛传(26、27)
21:31 生活搜索
01:00 我的女儿我的泪(34)

温州都市生活频道

07:52 鲜花朵朵(8-10)
20:05 阿诚(20、21)
22:22 男儿本色(20、21)

温州公共民生频道

08:06 前妻回家(2-4)
18:40 白蛇后传(24、25)
22:35 名门新娘(25、26)

浙江卫视频道

19:33 剧场
21:21 爱情连连看

浙江钱江都市频道

13:10 爱(13-16)
19:10 爱(70-72)

浙江经济生活频道

18:32 后宫(6、7)
22:00 哈罗忙呢

浙江教育科技频道

12:20 家常菜(24、25)
18:58 大唐女将(2、3)
23:21 侦探小说(14、15)

浙江影视娱乐频道

08:10 决战南京(11-13)
18:35 回家的诱惑(10、11)
21:30 医者仁心(30、31)

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 谁知女人心(9-11)
14:07 神断狄仁杰(19-21)
18:15 杜鹃的女儿(2、3)

中央一台

20:05 咱家那些事(23、24)
22:36 硝烟背后的战争(13-16)

中央二台

14:40 生财有道
19:30 购时尚
21:20 经济半小时

中央三台

09:05 我要上春晚
11:30 欢乐中国行
13:00 巅峰音乐汇

中央四台

19:15 玉碎(20)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注

中央五台

18:00 体育新闻
18:35 武林大会
19:35 电影:升生两难

中央六台

21:52 街头霸王
01:31 电影:夜莺之旅

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(41-44)
17:00 娘家的人(1、2)
19:00 新上门女婿(6-10)

23:26 来不及说爱你(8-14)

中央十台

19:45 自然科学
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 戏苑百家

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:弹孔(27-29)

(节目以当日播出为准)