



气象信息

今天多云到阴局部有小雨

气温 8 至 16℃



人体舒适度:
4级,感觉微冷



晨练指数:
3级,较适宜晨练
郊游指数:
3级,天气不太好,
但不会让你失望



洗车指数:
2级,不是很理想



晾晒指数:
3级,可以晾晒

相对湿度:70%

森林火险等级: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 12月14日 17时发布)

R

养生堂

Rui an

我的健康我做主

严防冬季疾病

消化系统疾病

冬季到来,天气变冷,人体也在发生着微妙的变化。怎样才能增强体质和自身免疫力,预防疾病的发生呢?

入冬后,不少人有进补的习惯,喜欢吃一些味甘、肥厚的食品,以便增强机体的御寒、防病能力。实际上,随着生活水平的提高,当代人绝大多数都是营养过剩。

胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎都是消化内科的常见疾病。这些疾病患者,冬季应少吃辛辣刺激的食品和火锅,以免病情发作、加重或增加疾病的治疗时间。偶尔吃火锅时不妨多喝些面汤、开水,冲淡一下食物的刺激作用。有胆结石、胰腺炎等疾病的患者,冬天喝酒、吃火锅、或多食油腻食物,很容易诱发胆囊炎或胰腺炎,因此一定要多注意。

肝病病人尤其是肝硬化做过分流手术的患者,还应尽量避免食用蛋白质含量过高、过于油腻的食物。

脆弱人群:

饮食不正常者,尤其是患慢性消化疾病的中年人。

专家点评:

消化内科专家说,秋冬季节交替时,人体肠胃系统很容易出现功能失调的状况,给以消化性溃疡为代表的消化道疾病制造了温床。患者会有腹痛、反酸、上腹部不适、呕吐等症状。

预防招数:

注意保暖,饮食有规律,切忌暴饮暴食、不宜吃生冷及苦寒食物,可适当饮低度酒,但只能少饮。冬天营养应以增加热能为主,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,以保证热能的供给。

小贴士:

吃火锅要适可而止,吃完后要多喝水或浓茶。

(芳溪)

瑞网议事厅

网络问政

http://www.66ruian.com/wsyz

桐溪水库大桥头为何被堵?

网友:请问,为什么这么长时间把桐岭村的原始出入路——桐溪水库大桥头堵了?记得当时乡政府是出于暑期游泳安全考虑,才提议将路堵了。现在暑期都过去了,为什么还要堵我们原始的出入路?

陶山镇政府回复:该被堵路段位于桐溪库区中间,是一条宽约3米、由水泥预制板铺设而成的悬浮式民间道路,安全隐患大,尤其是车辆通行存在较高的危险系数。有

关部门在加强道路安全管理的同时,多次建议当地政府另建出行道路,封闭该危险路段。6月份,在桐溪康庄工程完成后,考虑群众出入便利问题,经研究决定,对该路段部分封堵,限制机动车行驶,保留行走和自行车出入。所以,封堵该路段并不仅仅是为了暑期游泳安全考虑,更多的是对机动车行驶和群众人身安全负责,不堵不行。

(李雅 整理)

跳蚤市场

http://bbs.rarb.cn

上期回顾:转让红色礼服,转让价 180 元,尚未转让,有兴趣的读者可翻看昨日的《瑞安日报》。

转让膏蟹券

转让者:网友“COCO”

这张膏蟹券是我单位发的福利券,因为家里人都不太喜欢吃膏蟹,所以我打算将其转让给有需要的朋友。

这张膏蟹券是厂家直销的,厂名是九丰,厂址在安阳工业区。礼券面值 380 元,内有 5 个红膏炰

蟹,包括水分为 2.55 公斤重。我打算以 240 元的价格转让。

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)

期待您的参与

如果您有什么东西想转让,如果您有什么东西要求购,请联系我们。您可以拨打本报热线 65916666,登录云江论坛(bbs.rarb.cn)跳蚤市场版块,或者加 QQ240104426,也可发邮件至 rarbjj@126.com(请注明“跳蚤市场”),向我们提供您要转让物品的照片和说明,并留下联系方式。快加入进来吧!

交警提醒

Tel:6688 6688

12月6日至13日,交警安阳中队接警 300 余起,除“四小车”事故时有发生外,自行车事故也频频发生。

案例回放:12月13日,张某骑自行车途经市区罗阳大道与院士路口时,被一小轿车撞倒在地,事故造成张某腿部受伤,自行车完全变形。据了解,该事故发生在十字路口人行横道上。轿车司机在行驶至该处时没有减速让行,而

自行车车主张某也没有下车推行。在该起交通事故发生一个小时后,集云实验学校前面,又一辆轿车撞倒自行车,虽然伤者没有生命危险,但地上一片鲜血。

交警提醒:在十字路口和人行横道,车流量大,人流量多,车辆和行人不得随意穿梭,应减速慢行,注意礼让,确保自身和他人的安全。

(陈瑞建 黄繁华)

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18日、19日,340元。
温州至重庆:12月18日、19日,560元。
温州至成都:12月18日、19日,610元。
温州至北京:12月18日、19日,700元。
温州至武汉:12月18日、19日,320元。
温州至广州:12月18日、19日,580元。
温州至长沙:12月18日,600元;12月19日,550元。
温州至哈尔滨:12月18日,1410元;12月19日,1610元。
温州至乌鲁木齐:12月18日、19日,1470元。
温州至昆明:12月18日,720元;12月19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	瑞安电视台
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:某早餐店 2 人免费早餐。	20:27 剧场 00:23 午夜影院 温州新闻综合频道 10:50 说不出的爱(34、35) 20:16 尖刀战士(4、5) 22:35 谁能相依(18、19) 温州经济科教频道 19:02 后宫·甄嬛传(42、43) 22:21 我的女儿我的泪(7、8) 01:11 包青天·真假包公(3) 温州都市生活频道 07:52 保姆与保安(1-3) 20:05 依本多情(5、6) 22:22 男儿本色(38) 温州公共民生频道 08:06 双响炮(6-8) 18:40 父爱如山(10、11) 22:50 敌特在行动(13、14) 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 双城生活(49、50) 19:10 谁来伺候妈(11-13) 22:35 薇薇生活家 浙江经济生活频道 18:32 后宫·甄嬛传(24、25) 22:00 非常董事会 浙江教育科技频道 12:20 天道人道(4、5) 18:58 大唐女将樊梨花(20、21) 23:21 飞虎神鹰(2、3) 浙江影视娱乐频道 08:10 决战南京(38-40) 18:35 回家的诱惑(28、29) 21:30 蚁族的奋斗(15-17) 浙江-6 频道 16:35 汽车版面 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 包青天之七侠五义(6-8) 18:15 杜鹃的女儿(20、21)

中央一台
13:10 家产(21-24) 20:05 节振国传奇(11) 22:36 新永不瞑目(7、8) 中央二台 18:43 生财有道 19:18 消费主张 20:30 经济信息联播 中央三台 18:00 动物狂欢节 18:30 艺览天下 19:30 星光大道 中央四台 19:15 玉碎(30) 20:00 走遍中国 20:30 海峡两岸 中央五台 18:00 体育新闻 18:35 足球之夜 中央六台 19:35 故事片:军事禁区 21:54 故事片:金臂童

23:48 故事片:神雕侠侣
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 冷暖人间(八)(16-19) 17:00 娘家的故事(上)(6、7) 19:00 多多的婚事(26-30) 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 精彩回放 22:43 快乐乐园 00:21 杨乃武平冤记(7、8) 中央电视台-少儿频道 19:00 动画梦工场 20:00 银河剧场 21:00 动画大巴 (节目以当日播出为准)