

气象信息

今天多云

气温 7 至 12℃

人体舒适度:
3级,感觉冷

晨练指数:
3级,较适宜晨练
郊游指数:
2级,天气还可以,
出来玩玩吧

洗车指数:
1级,适宜擦洗车辆

晾晒指数:
2级,较适宜晾晒

相对湿度:60%
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15日 17时发布)

严防冬季疾病

内分泌系统疾病

糖尿病患者冬季最容易出现的并发症就是糖尿病足，一旦治疗不当，很容易出现感染致使病情恶化。因此，糖尿病患者冬季除了要穿宽松的鞋袜、经常换袜子、勤洗脚保持脚部清洁外，每晚还应用 40℃左右的热水泡脚，以利于防寒保暖、改善局部血液循环。老年糖尿病患者最好不用热水袋、热水瓶、电热毯取暖，以防止烫伤。

此外，糖尿病患者冬季还应注意饮食搭配，多吃水果、蔬菜，以保证足够维生素的摄入。胡萝卜、西红柿等红色食品具有清除体内自由基、抗氧化、抗感冒的作用，可以适量食用。再者，糖尿病患者还应当养成多喝水、多喝汤的习惯，以便利尿、清除体内废物和促进氨基酸的吸收。

对于甲状腺亢进患者，由于属于高代谢人群，机体抵抗力低，对营养物质的需求多，冬季应当多吃些高热量、高蛋白、富含维生素的食物，注意多饮水、多休息，少吃紫菜、海带等含碘量高的食物以及浓茶、辛辣刺激的食物，以免加重病情。

脆弱人群：
中老年人、已患有糖尿病的人。

专家点评：
冬季，人们多吃油腻重味食物而运动减少，身体会迅速发胖，肥胖正是造成糖尿病的原因之一。对于糖尿病患者来说，寒冷还可引起血管收缩、血流减慢，容易诱发糖尿病心脑血管并发症，另外冻伤也是发生糖尿病足等并发症的重要诱因。

预防招数：
注意防寒保暖，及时增加衣服；适当运动，增强耐寒能力及抗病能力，这对调节血糖很有益；冬季控制食量，最好能合理调整饮食结构，多吃绿叶蔬菜，少吃淀粉及高脂类食物。

小贴士：
糖尿病患者每晚以 40℃左右热水泡脚 15 分钟，有助于防寒保暖及改善局部血液循环。
(芳溪)

又有一波冷空气来袭 今明两天早晨气温偏低



这两天的天气暖洋洋的,短暂回暖之后,大家要做好迎接下一个冷空气的准备了!记者昨从市气象台了解到,我市已于 12 月 9 日开始入冬,只不过这几天天气回暖,气温有所回升。可是,大家也别太

掉以轻心,新一轮的冷空气已经开始影响我市,气温也将逐渐下降,今明两天我市早晨气温偏低,市民要做好保暖措施哦。

据气象台消息,今天多云,最低气温 5 至 7℃,最高气温 12 至 14℃;明天晴到多云,最低气温 4 至 6℃,最高气温 14 至 16℃;后天多云,最低气温 5 至 7℃,最高气温 15 至 17℃;下周一多云到阴,局部有小雨,最低气温 7 至 9℃,最高气温 12 至 14℃。

尽管冷空气来袭,不过周末的

天气还是比较给力的。在阳光明媚的天气里,不妨将厚厚的冬装以及棉被、褥子等,拿出来晒一晒吧!不仅可以去潮、防虫,盖着也松软舒服。但是需要注意的是,被子不是晒得越久越好,最佳晒被子的时间一般在 11 时至 14 时,晾晒两三个小时最好。羽绒和羊毛被千万不可暴晒,高温会使羽绒及羊毛中的油分起变化产生腐臭味,此类被子在通风处晾晒 1 小时即可。

(陈绵绵 袁慧珍)



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。

老房子如何办理房产证?

网友：我有一间老房子，位于东山街道下埭村，建房时间大约在 1990 年（已无任何书面材料证明）。请问这样的情况如何申领房产证？

市房管局回复：1990 年建的东山下埭村房子必须提供土地批文、土地证，才能办理房产证。请先到土地部门补办土地批文、土地证，再来房屋登记中心（安

阳路 95 号）办理房产证。

市国土资源局回复：根据《土地登记办法》，请你提供如下材料申请土地使用权登记：①土地登记申请书；②申请人身份证明材料；③土地权属来源证明；④地籍调查表；宗地图及宗地界址坐标；⑤地上附着物权属证明。

(李雅 整理)

莘塍垟底旧村改造何时开动?

网友：莘塍垟底村旧村改造，超过一半的房子已经拆了，最早拆的至今将近 4 年，许多年轻人的婚房无法落实。现在审批手续进行得怎么样了，到底什么时候能建起来？

莘塍街道回复：根据莘塍街

道城建办工作人员的介绍，因为尚有少部分房主对于旧村改造还房事宜有异议，还有 5 间旧房尚未拆除，导致供地手续无法办理。相关工作人员已经与房主进一步协商还房事宜，预计明年初可以开始建房。

(李雅 整理)

市图书馆周末电影预告

市图书馆新馆一楼多功能厅播放公益电影。
12 月 17 日(周六)14:00《大武生》;12 月 18 日(周日)14:00《哈尔的移动城堡》。
图书馆多功能厅有 200 多个座位,欢迎市民朋友前去观看影片。市图书馆地址:罗阳大道瑞安广场东首。
(钱永宽)



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19日、20日,340 元。
温州至重庆:12月19日、20日,560 元。
温州至成都:12月19日、20日,610 元。
温州至北京:12月19日、20日,620 元。
温州至武汉:12月19日,320 元;12月20日,400 元。
温州至广州:12月19日、20日,530 元。
温州至长沙:12月19日,600 元;12月20日,640 元。
温州至哈尔滨:12月19日、20日,1610 元。
温州至乌鲁木齐:12月19日、20日,1760 元。
温州至昆明:12月19日、20日,720 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

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。周五拍卖会:150M 无线路由器。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
市农林局召开年度农资综合直补工作会议,记者带你了解农业最新政策。

瑞安电视台

20:27 剧场
00:23 午夜影院

温州新闻综合频道

10:50 说不出的爱(39、40)
20:16 尖刀战士(6、7)
22:25 谁能相依(20、21)

温州经济科教频道

19:02 后宫·甄嬛传(44、45)
22:21 我的女儿我的泪(9、10)
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(4-6)
20:05 依本多情(7、8)
22:22 温柔的背叛(2、3)

温州公共民生频道

08:06 双响炮(9-11)
18:40 父爱如山(12、13)
22:50 敌特在行动(15、16)

浙江卫视频道

19:33 中国蓝剧场
21:21 我爱记歌词

浙江钱江都市频道

09:10 爱(68-70)
13:10 温柔的背叛(3-6)
19:10 谁来伺候妈(14-16)

浙江经济生活频道

18:32 后宫·甄嬛传(26、27)
21:50 经视好彩头

浙江教育科技频道

12:20 天道人道(6、7)
18:58 大唐女将樊梨花(22、23)
23:21 飞虎神鹰(4、5)

浙江影视娱乐频道

08:10 决战南京(41、42)
18:35 回家的诱惑(30、31)
21:30 蚁族的奋斗(18-20)

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 包青天之七侠五义(9-11)
18:15 杜鹃的女儿(22、23)

中央一台

13:10 家产(25-28)
20:05 节振国传奇(12、13)
22:36 新永不瞑目(9、10)

中央二台

18:00 市场分析室
20:30 经济信息联播
21:20 经济半小时

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(31)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注

中央五台

18:35 篮球公园
21:30 体育世界

中央六台

19:35 故事片:叶问
22:22 美国片:勇敢的复仇人

00:43 故事片:异度公寓

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)(20-23)
17:00 娘家的故事(上)(8、9)
19:00 多多的婚事(31-35)
23:25 爱情海滨(2-8)

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 青春戏苑
20:25 梨园闯关我挂帅
00:18 杨乃武平冤记(9、10)

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)