

养生堂

Rui an 我的健康我做主

严防冬季疾病

肛肠疾病

冬季是肛肠疾病高发季节。除气候因素外,人们户外活动减少,又因为天冷,不少人开始吃辣、饮酒、吃肉以增加体能,还经常喜欢吃火锅、烧烤等食物,这些都是引发和加重肛肠疾病的主要原因。

脆弱人群: 溃疡性肠炎患者、慢性结肠炎患者。

专家点评:慢性结肠炎患者大多脾胃阳虚,本身比较怕冷。由于冬季天气变幻无常,稍不注意就会腹痛、腹泻,有溃疡性肠炎的病人还有可能导致病情加重、出现黏液血便、脓血等症状。

预防招数:预防便秘和痔疮等肛肠疾病,关键在于养成一个好的生活习惯。

1. 养成每天定时排便的习惯。排便 是受意识支配的,若经常抑制便意,则可使直肠对粪便的压力刺激逐渐失去其敏感性,加之粪便在大肠内停留时间过长,水分吸收过多而变干硬,干硬粪便压迫直肠,致痔静脉回流受阻,而形成痔疮。

2. 注意饮食习惯。补充含粗纤维量高的食物,食用酸奶、蜂蜜等食物培养肠道有益菌,少吃烟熏食品,多吃新鲜水果、绿色蔬菜。也可适当服用一些市售的维生素 C、A、E 制剂。

3. 加强运动锻炼。每天应有一定的活动量,提高机体的免疫力。

4. 增加饮水量。每天至少喝 4 次水,最好是空腹饮水,然后做仰卧起坐 1 至 2 分钟,或沿着结肠走向顺时针按摩腹部,刺激肠道,促进肠蠕动。每隔 1 至 2 个小时,站起来活动一下身体。

5. 排便时要专心。便秘者在没有便意时也要去蹲一蹲,养成习惯,像程序一样,坚持下去就会有好转。同时,在排便时不要看报纸、小说和听广播。

慢性结肠炎患者冬季饮食要避免食用过凉的食物,注意保暖和饮食起居的规律性。日常生活中不妨多喝些姜糖水(生姜 3 至 5 片、红糖适量泡茶),以利于结肠炎的预防和恢复。

小贴士:注意饮食,加强锻炼,增强体质,坚持每天进行提肛锻炼,久坐久立后,适当变换一下体位;积极治疗便秘,保持大便通畅,养成每天排便的习惯;排便后应及时用温水清洗;配合合理的饮食,多饮开水,多食易消化及粗纤维食物,如新鲜的蔬菜、水果和黑芝麻、胡桃仁、蜂蜜等,避免嗜食煎炸、辛辣食物。

(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解答。

联系电话: 66886688-1
电子邮箱: rarbyst@126.com

瑞安市国土资源局关于土地登记审核结果的公告

现将下列单位土地登记审核结果予以公布,若对公布的土地使用权、所有权及他项权利等有异议者,可在公告之日起十五日内到市国土资源局申请办理复查手续。逾期没有提出异议的,即认为下列公布的权益有效,将准予登记注册。

瑞安市国土资源局
2011 年 12 月 22 日

土地使用者名称	土地坐落	权属性质	使用权类型	土地用途	面积(m²)
瑞安市佛教协会	上望街道林东村兴达路	国有建设用地使用权	划拨	宗教用地	1286.70

12 月 20 日起

市民可在网上

自选小型机动车号牌

12 月 20 日起,市民可在网上为小型机动车自主选号。

据了解,机动车所有人可以于上午 8 时至 22 时,在任何连接互联网的电脑上,先登录温州交警网(<http://www.wzsjj.cn/>),点击进入“浙江省机动车号牌自主选号”系统,出现浙江省地图后,点击“温州”,然后认真阅读用户通告系统,点击“同意”进入下一步,再按照步骤要求输入手机号码及验证码,录入机动车及所有人信息,最后选号、确定并打印。市民在选号后 2 个工作日内,到市车管所确认号牌,过期自动失效,失效后的号牌自动随机加入待选号牌库中。

目前,自编自选的车牌是后 5 位数,前三位是数字,后两位是字母。如:浙 C·123AB,市民选号要在当前可选号牌区间选择自己喜欢的号牌,其中 3 个连号或者拍卖号码除外,至于编排字母和数字的顺序,谁先选到谁使用。

车管所提醒市民,网上自主选号应注意以下几点:互联网选号系统设定了一个 IP 地址,一天内只能选一个车牌;只限新车上牌,办理二手车过户或变更手续不能在互联网选号;只能用激光打印机打印选号单,有效期为 2 个工作日,逾期自动失效。

(陈瑞建 林抗)

瑞网议事厅 网络问政

<http://www.66ruian.com/wsys>

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。

飞云非法改装三轮车多

网友:飞云有很多非法改装的三轮车,有的甚至直接安装动力装置,存在严重的交通隐患,希望有关部门进行管理。

市公安局回复:由于飞云辖区大部分属农村集镇,线长面广,务工人员所占的比例比较高,使用交通工具档次较低,群众有使用三轮车、自行车、助动车等交通工具的习惯,动力三轮车从事交通运输现象屡禁不绝。

周家桥村的施教区在哪里?

网友:根据新的瑞安市行政区域划分,周家桥村的施教区在哪里?

市教育局回复:根据安阳新区管委会会议纪要要求,周家桥村属瑞祥新区区域。瑞祥实验学校建好之后,该村为施教对象。

有关医保卡报销的问题

网友:我的医保卡个人账户资金已经使用完毕,听说起付标准以上、4000 元以下可在门诊报销,请问在药店买药可以报销吗?

市劳动和社会保障局回复:医保个人账户资金使用完毕后,只有去医院就诊才可以按规定报销。

幸福居 Duofu Baking

——面包梦想家——

生日蛋糕预订热线: 58900555

跳蚤市场

<http://bbs.rarby.cn>

上期回顾:转让转椅,转让价每张 80 元,尚未转让,有兴趣的读者可翻看 12 月 21 日的《瑞安日报》。

转让

充电式扫地机

转让者:市民王女士

这款充电式扫地机是几年前朋友送的,因为家里请了钟点工,所以就派不上用场,一直闲置,现在想转让给有需要的朋友,转让价 60 元。

这款充电式扫地机的型号是 GC-EB20B,有一个高速转动式扫把设于底部,能将周围杂物卷入集尘盒中。一侧圆形扫把贴近地面旋转,有助将墙角杂物推入中央卷动扫把内。底部的卷动扫把可减少与地面摩擦,在地板上使用更是灵活自如。连结杆伸缩设计适合不同身高者使用。采用无线设计,一次充电 8 小时,约可使用 25 至 40 分钟。透明集尘盒,一目了然又方便清洗,环保又省钱。

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。(夏盈瑜)



道歉书

市审批中心:

本人在 2011 年 11 月 17 日在审批中心公安窗口办理女儿户口手续时,因本人手续不齐全,借此辱骂工作人员及其家属,且妨碍了窗口的正常工作,造成恶劣影响。事后本人已深刻认识到自己所犯错误的严重性。在此表示诚恳的歉意,恳请谅解。

道歉人:黄琳妹
2011 年 12 月 22 日

关于征询土地变更登记委托事项的公告

编号:2011-0042

兹有土地受让申请人薛行申提供瑞国用(2008)字第 1-5394 号土地证、城关镇字第 0032679 号房产证、房屋买卖合同书、完税凭证、委托书、具结声明书等材料,来我局申请办理坐落在安阳街道交通大厦 C 幢二单元 504 室、土地面积 20.0 平方米、使用权类型划拨的土地使用权转让变更登记的要求。经审查,该宗地原土地权利人(转让方)胡立光,因不能亲临我局现场共同签字办理土地变更登记相关事项,特此公告征求意见。如土地权利相关人对以上公告有异议的,请在公告之日起 7 日内将书面意见反馈到国土资源局土地登记交易中心。逾期我局将予以办理变更登记。

异议送达地址:市国土资源局一楼大厅
联系电话:65810657 65919598

瑞安市国土资源局
2011 年 12 月 22 日

小贴士

Rui an 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 25 日,440 元;12 月 26 日,310 元。
温州至重庆:
12 月 25 日,560 元;12 月 26 日,630 元。
温州至成都:
12 月 25 日、26 日,770 元。
温州至北京:
12 月 25 日、26 日,540 元。
温州至武汉:
12 月 25 日、26 日,280 元。
温州至广州:
12 月 25 日,530 元;12 月 26 日,580 元。
温州至长沙:
12 月 25 日,640 元;12 月 26 日,600 元。
温州至哈尔滨:
12 月 25 日,2010 元;12 月 26 日,1410 元。
温州至乌鲁木齐:
12 月 25 日,1760 元;12 月 26 日,1470 元。
温州至昆明:
12 月 25 日,630 元;12 月 26 日,810 元。
(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)