

气象信息 今天多云 气温5至14℃

人体舒适度: 3级, 感觉冷 紫外线指数: 3级, 辐射强度中等

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 晾晒指数: 2级, 较适宜晾晒

相对湿度: 60% 森林火险等级: 5级, 极易引起森林火灾, 林区严禁一切野外用火 (瑞安气象台12月26日17时发布)

养生堂 我的健康我做主

冬天羊肉怎样吃营养最好?

寒风起,羊肉肥,又到了吃羊肉的季节了。如今,人们对羊肉的做法,不外乎爆、烤、涮、炖几种。

炖羊肉营养损失最小 炖羊肉是最常见、也是最好的吃法。它最大的优点是既能吃肉又能喝汤。

涮羊肉加热时间短,营养也好 涮羊肉是大家最熟悉的一种做法。如果搭配得当,涮羊肉的营养价值也很高。

爆炒羊肉营养次之 爆炒通常以葱爆羊肉为代表。爆是指将牛羊肉放入锅中旺火急炒的一种烹调术。

烤、炸羊肉营养损失最多 烤肉在寒冷的冬季很受欢迎。但烧烤肉类容易导致蛋白质炭化变性,加重肾脏、肝脏负担。

本周无明显冷空气

冬季锻炼不宜出大汗



进入“冬至”后,天气寒冷了许多。上周日,我市出现了今年入冬以来的最低温,据市气象台监测,最低气温仅1.8℃。

明显的冷空气影响,但未来几天西部山区早晚气温仍然偏低。市民需注意防寒保暖。

据市气象台消息,今天多云转阴,最低气温3至5℃,最高气温13至15℃;明天阴,最低气温5至7℃,最高气温14至16℃;后天多云到阴有小雨,最低气温7至9℃,最高气温12至14℃。

据专家介绍,“冬至”前是一年中阴气最盛的时候,冬至后虽

然阳气逐渐增加,但实际上气温下降,人体皮肤的寒冷感会更加明显。此时应注意防寒,特别是头、背、足3处要保暖。

(陈绵绵 许妹)

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。

老房子怎样办理土地证?

网友:我家住塘下镇高营村,共有3间3层楼房,属于老房拆建,建房时间大约在1984年(已无任何书面材料证明)。

市国土资源局回复:请户主本人携带身份证和瑞安市房屋拆、改建用地审批表,到塘下公共服务中心土地窗口申请土地使用权登记。

(李雅 整理)

驾驶证年审去哪办理?

网友:我的驾驶证是2005年11月在温州考的,这个月将到期年审。我想请问,能不能在瑞安进行年审?具体到哪里办理?

市公安局回复:若户籍在瑞安市,可以直接在市车管所进行换证或年审。若户籍在温州地区其他县市的,到户籍所在地进行换证或年审。

(李雅 整理)

交警提醒 Tel:6688 6688

塘下新溪村成溪路道路施工

昨起,塘下镇新溪村成溪路因道路破损严重,需对该路段进行挖掘施工,预计工期30天,施工占据半幅道路。

交警提醒:过往该路段的车辆注意安全,减速慢行或绕道行驶。

(陈荣林)

塘下中北村繁新北路埋放管道

昨起,塘下镇中北村繁新北路因埋放管道,需对该路段进行挖掘施工,预计工期25天,施工需占据

半幅路面。交警提醒:过往该路段的车辆注意安全,减速慢行,尤其夜间

(陈荣林)

蒙特梭利“爱和自由”教师培训将在英吉姆开课 据悉,近日一项针对提高幼儿教育水平的培训课程全国蒙特梭利“爱和自由”教师培训将在我市英吉姆幼儿园开课。

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。

Table with flight routes and prices: 近日温州始发机票价格 直飞航线: 温州至上海:12月30日、31日,340元。

今日 广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台 9:00-10:00 财富人生 将邀请多位知名分析师,为您点评股市、外汇、期货市场...

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 幸福的完美(4,5)

21:21 爱情连连看 浙江钱江都市频道 09:00 龙游天下(4-6) 13:10 龙行天下(5-8)

08:40 秦香莲(2-4) 14:05 剧场:黑色名单(3-5) 18:15 大唐女将(4,5) 中央一台

中央六台 19:35 故事片:大进军 01:00 故事片:倚天屠龙记 中央七台