气象信息

今天阴有时有小雨
气温 9 至 14℃

人体舒适度:
3 级,感觉冷

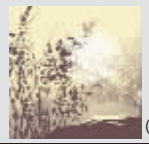
紫外线指数:
2 级,辐射强度较弱

晨练指数:
4 级,不太适宜晨练

郊游指数:
4 级,不适宜外出游玩

洗车指数:
3 级,不太适宜擦洗车辆

晾晒指数:
4 级,不适宜晾晒



相对湿度:80%

(瑞安气象台 12 月 28 日 17 时发布)

Rui an 养生堂 我的健康我做主

白领冬季吃点“苦”

逢年过节就“上火”,给大家带来不少烦恼。轻则可能带有口臭,重则头痛目赤、口鼻生疮,甚至不时感到头晕目眩。有专家认为“上火”可能与生活习惯有关。今日生活和以往生活习惯最大的不同有两点:一是鱼肉蛋奶摄入量增加,另一个是以车代步后运动量的减少。

现在大家吃的食物量虽然少,但品种多、质量精,一天的能量总值仍远远超过以前,特别是脂肪含量高的食物,因为它的消化吸收比五谷杂粮要困难,容易引起消化系统的积滞,上火的发生往往和它有关。如果不能保证运动锻炼,以目前人们的平均运动强度,很难消耗掉每天摄入的能量。能量的摄入大于消耗,是现代人各种慢性疾病的罪魁祸首。

针对节日期间人们吃油腻食物多、容易上火的情况,专家建议:适当可吃点“苦”。祖国医学认为,苦味属火,但苦味又属阴,它是阴火。苦味的东西分两类:一类是苦温的,例如咖啡、红茶,祛除湿气的作用比较强,就是中医所说的“燥湿”;一类是苦寒的,例如莲子芯、绿茶,有清热、泻下的作用。苦味入心和小肠,能泻心火和小肠火。凡是清热泻火的药,都有苦味。最为大家熟知的,就是苦瓜和黄连,专门解决口舌生疮、心烦失眠这类心火上炎的问题。小肠火其实也是心火,心火下注到小肠,传至膀胱,导致小便黄、疼痛,这种情况小孩比较常见,也要用苦味的药来治,比如黄连。

什么季节最适合吃苦味呢?是冬季。因为根据中医养生学的观点,此时节应补肾。在饮食养生方面,应少吃咸味、多吃点苦味的食物。因为冬季是肾经旺盛的时候,肾主咸,心主苦,而肾水克心火。若咸味吃多了,就会使本来就旺盛的肾水更旺,使心阳减弱,所以应多吃些苦味的食物,以助心阳。适合选择的蔬菜包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等;水果有匾柑、柚子等。

良药苦口利于病。但日常饮食中,苦味太重的东西,不可多吃。事实上我们每天所吃的食物,单纯苦味的也极少。也许只有咖啡和茶是例外。咖啡、茶,也不是纯粹苦味的,只是苦味相对比较重。但如果你阴虚火旺,体内缺水,就要少喝咖啡,更不要喝浓咖啡;如果你体质虚寒,就要少喝绿茶,更不要喝冰绿茶。 (戴福仁)

明年元月 1 至 7 日,来体育馆广场

逛逛农产品展销会吧

明年元月 1 日至 7 日(农历十二月初八至十四),市第 6 届农产品展销会暨农家乐推介会将在市体育馆广场举行。金川的有机稻米、陶山的甘蔗、顺泰的毛芋、梅屿的蔬菜、篁社的索面、寨下的荸荠、阁巷的腌制蔬菜、湖岭的绿壳鸡蛋……这些市民耳熟能详的瑞安名特优新农产品,都将亮相本次农产品展销会,大家可不要错过机会哦。

据悉,本次农产品展销会展出规模约为 2800 平方米,参展的农产品包括粮食、蔬菜、水产、水果、肉制品、乳制品、家禽、花卉等。

开幕式将于 1 日上午在市体育馆举行。 (管舒勤)

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。

孙子随祖父落户,可否在施教区上学?

网友:房产证上登的是爷爷的名字,孙子户口落在该房子上,请问一下,孙子可以在该房子的施教区——马鞍山小学就读吗?

市教育局回复:您介绍的情况不是很具体,不能很清晰确定。但根据 2011 年的招生政策要求:“适龄儿童、少年父母确无房产,且随父母在祖父母处落户(如果在外祖父母处,适龄儿童、少年的母亲应是独生女,“下同”),需具备 3 个条件,经学校调查核实后可以报名入学:一是与祖父母(外祖父母)常年同住,无户口迁移史;二是适龄儿童、少年自出生日起寄养在祖父母(外祖父母)家;三是适龄儿童、少年和父母户籍在祖父母(外祖父母)处,且祖父母(外祖父母)房产证和户籍一致齐全。”以上情况供您参考。 (李雅 整理)

跳蚤市场

http://bbs.rarb.cn

上期回顾:转让充电式扫地机,型号是 GC-EB20B,转让价 60 元,尚未转让,有兴趣的读者可翻看 12 月 22 日的《瑞安日报》。

转让童车

转让者:市民孙先生

这辆学步车是我今年六七月份购买的,当时宝宝正在学步,买来之后只用了两三个月,宝宝就会走路了。现在我想把它转让给有需要的朋友。

这辆学步车大概有八九成新,可以当推车使用,可调高低,适合正在学走路的宝宝用。现在我打算以 50 元的价格转让,有兴趣的朋友可以考虑。

另外,还有一辆手推车,九成新,我打算以 80 元的价格转让,如果两辆一起买的话价格还可以优惠。

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。

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 rarbbj@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

G15 三都岭隧道台州向维护施工

因三都岭隧道台州方向维护施工,12 月 28、29 日每晚 21 时至次日凌晨 6 时,高速平阳、飞云、瑞安往台州向进口关闭,主线台州向飞云分流下,绕行国道从塘下收费站上。

交警提醒:途经此处的司机朋友减速慢行,看清标识标牌,服从现场人员指挥,注意安全。 (陆双飞)

汀田大典下商业街管道施工

12 月 27 日,汀田商业街大典下段因埋放管道,需对该路段进行挖掘施工,施工占据半幅路面,预计工期 2 天,雨天延后。交警提醒过往车辆注意避让。 (木伟杰)

Rui an 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:1 月 1 日、2 日,340 元。

温州至重庆:1 月 1 日、2 日,850 元。

温州至成都:1 月 1 日,770 元;1 月 2 日,610 元。

温州至北京:1 月 1 日、2 日,540 元。

温州至武汉:1 月 1 日、2 日,360 元。

温州至广州:1 月 1 日,430 元;1 月 2 日,530 元。

温州至长沙:1 月 1 日、2 日,430 元。

温州至哈尔滨:1 月 1 日,1410 元;1 月 3 日,1910 元。

温州至乌鲁木齐:1 月 1 日、2 日,1180 元。

温州至昆明:1 月 1 日,840 元;1 月 2 日,630 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:某商务会所提供的价值 288 元的 2 人套餐。

14:00-15:00 快乐方向盘

交通服务节目,接受各类道路交通方面的投诉和咨询。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音

市农林局与市农业技术学校联合开办农民中专班,35 位农民获得蔬菜专业中专毕业证书,记者带你了解详情。

瑞安电视台

20:27 剧场
00:23 午夜影院

温州新闻综合频道

10:57 幸福的完美(14、15)
20:16 尖刀战士(32、33)
22:25 女神捕(18、19)

温州经济科教频道

19:02 “我是星女郎”颁奖晚会
22:21 我的女儿我的泪(29、30)
01:11 包青天·菩萨岭(3)

温州都市生活频道

07:52 婚后三十年(10-12)
20:05 侬本多情(31、32)
22:22 温柔的背叛(28、29)

温州公共民生频道

08:06 双响炮(42)
18:40 别对我说谎(11、12)
22:50 爱盛开(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

09:00 龙游天下(10-12)
13:10 龙行天下(13-16)
19:10 龙巡天下(10-12)

浙江经济生活频道

18:32 后宫·甄嬛传(52、53)
22:00 非常董事会

浙江教育科技频道

12:20 天道人道(32、33)
18:58 给你生命给我爱(12、13)
23:21 飞虎神鹰(30、31)

浙江影视娱乐频道

08:10 请你原谅我(1-3)
13:30 幸福来敲门(24-27)
18:35 回家的诱惑(56、57)

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 秦香莲(8-10)
14:07 剧场:黑色名单(9-11)
18:15 大唐女将(8、9)

中央一台

13:10 新上门女婿(14-17)
20:05 国门英雄(8、9)

中央二台

18:00 市场分析室
18:43 生财有道
20:30 经济信息联播

中央三台

18:00 动物狂欢节
18:30 精选
19:30 欢乐英雄

中央四台

19:15 苍天(4)
20:00 走遍中国
20:30 海峡两岸

中央五台

18:35 足球之夜
21:30 体育世界

中央六台

19:35 故事片:悲鸿生命
01:33 故事片:玉道

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

17:00 娘家的故事(上)(34、35)
22:31 我的青春谁做主(1-8)

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

18:38 戏曲采风
19:20 精彩回放

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)