

养生堂

瑞安

我的健康我做主

家常便饭让你“冬天不感冒”

如何提高抵抗力，从而不被感冒“青睐”，是寒冬值得关注的话题。除了加强体育锻炼外，饮食的调理也很重要。

多食鸡蛋豆类，补足优质蛋白质

蛋白质是人体免疫系统的关键物质，抗体的本质就是特殊功能的蛋白质物质。所以，我们必须保证从食物中经常摄入一定量的优质蛋白质。优质蛋白质主要来源于奶类、蛋类、鱼虾类、瘦肉和大豆及制品。

菌类也是重要的提高免疫力的物质，它们含有的菌类多糖就是提高和保护机体免疫力的有效物质。如牛肝菌、金针菇、蚝蘑、冬菇、香菇，不仅口感好，而且含有丰富的营养物质。

补充蛋白质，“适量”同样重要，过多摄入，也会损害机体免疫力。

水果助阵，补足多种维生素

如果只单纯地靠吃主食和蔬菜来补充营养，而忽略了水果，那就是你的失误了。每种水果都有其不可替代的营养价值。应经常选择富含维生素 C 的水果，如香蕉、橘子、猕猴桃、草莓、红枣等。

补锌可选谷物杂粮海产品

在微量元素中，锌和免疫功能关系密切。谷物中富含对免疫系统至关重要的锌，平时主食可以选择全谷类荞麦面条，或者尝试用各种杂粮做成的营养米饭。其他含锌的食物还有牡蛎、猪肝、鸡肝、花生、鱼、鸡蛋、牛肉、黑芝麻等。（芳溪）

新年新气象，元旦天气不错

出游请注意保暖

温也比较适宜，不过 3 日前后，将受冷空气影响，届时，我市将出现一次大风、降温和弱降水过程。准备利用 3 天小长假出游的市民要做好防寒保暖的准备哦！

据气象台消息，今天多云到晴，最低气温 5 至 7℃，最高气温 14 至 16℃；明天多云，夜里转阴，最低气温 5 至 7℃，最高气温 14 至 16℃；后天阴有时有小雨，最低气温 5 至 7℃，最高气温 8 至 10℃；下周三，雨止转阴到多云，最低气温 1 至 3℃，最高气温 7 至 9℃。

天气寒冷，为了保暖，人们喜欢紧闭门窗，这会导致空气质量下降，应该适度打开门窗通风换气。尤其是学校等人员密集的场所，教室里空气往往很污浊，不利于学生们的健康，每到下课时更需要打开窗户。

不少市民在这个季节开始进补，但专家提醒，食补药补应适可而止。市民在进补前，应全面了解自己的身体状况，否则可能导致错误进补，甚至乱补不适。尤其高血压、高血脂、高血糖“三高”人群，更应该当心过度“进补”补出病来。有感冒、咳嗽、腹泻的人，应暂停服用补膏。

祝大家元旦快乐！

（陈绵绵 王红雷）

瑞网议事厅 网络问政

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

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。

56 省道塔石岭隧道内通风设施老化

网友：56 省道塔石岭隧道顶部的排风机没有开启使用，内部空气不流通，灯光又昏暗，严重影响过往车辆和行人的安全。建议主管部门改变这个状况。

市交通局回复：56 省道于 2005 年建成通车，56 省道塔石岭隧道照明项目是经过公路照明设计并通过验收的。由于该隧道长度较长（1563 米），通车至今已 7

年，通风设备、照明设施老化，影响了隧道照明亮度。市政府专题会议研究决定，对 56 省道塔石岭隧道照明、通风设施进行改造，经费由交通部门负责，供电部门负责组织实施。目前，照明设施已经恢复正常，整体改造已经供电部门设计，拟近期组织实施。

（李雅 整理）

小贴士

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 4 日、5 日，310 元。

温州至重庆:1 月 4 日、5 日，850 元。

温州至成都:1 月 4 日、5 日，770 元。

温州至北京:1 月 4 日、5 日，700 元。

温州至武汉:1 月 4 日，400 元;1 月 5 日，480 元。

温州至广州:1 月 4 日，470 元;1 月 5 日，430 元。

温州至长沙:1 月 4 日，680 元;1 月 5 日，750 元。

温州至哈尔滨:1 月 4 日，2010 元;1 月 5 日，1610 元。

温州至乌鲁木齐:1 月 4 日，1180 元;1 月 5 日，2080 元。

（以上所有机票价格均不含机建燃油费）

（李雅）

瑞安市雅儒宏都小区协调处置指挥部公告

(第二号)

瑞安市雅儒宏都小区住宅定位已进入实施阶段。瑞安市雅儒宏都小区协调处置指挥部应业主要求并据实际情况,决定分批进行住宅定位,现将有关事项通知如下:

1.2012 年元月 1 日至 4 日,召开第 2、3、6、11、12、13、14、18、19、20、21 幢业主会议,确定跃层定位及其他有关事项。具体由各幢业主代表通知。

2.2012 年元月 6 日至 13 日,据各幢业主的决定,办理具体定位手续并交纳有关款项。地点在云海二期 3 幢二单元 12A 室。

3.2012 年元月 14 日至 16 日,进行第一批住宅定位。具体事项在办理定位手续时告知。

系各业主按时参与并互相告知。若逾期,则后果自负。

特此公告!

瑞安市雅儒宏都小区协调处置指挥部

2011 年 12 月 30 日

关于瑞安市叶义渔家菜馆新建项目环境影响评价文件行政许可受理情况的公告

我局于 2011 年 12 月 30 日受理了瑞安市叶义渔家菜馆新建项目环境影响评价文件许可申请材料,根据《中华人民共和国行政许可法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与暂行办法》的有关规定,现将有关内容公告如下:

项目名称: 瑞安市叶义渔家菜馆新建项目

建设地点: 瑞安市东山街道上埠村瑞光大道 439—445 号

项目内容: 餐饮

环境影响评价基本结论及主要污染防治措施请登录 www.rahbj.gov.cn 查阅环境影响评价文件简本。

在报纸公布之日起,公众可以在 10 日内以信函、传真、电子邮件或其他方式,向我局咨询相关信息,并提出有关意见和建议,反映问题请留下联系方式(姓名、地址、电话或邮箱),以便我们及时答复反馈。

根据《中华人民共和国行政许可法》、《环境保护行政许可听政暂行办法》的有关规定,行政许可申请人、利害关系人有申请听证的权利。认为该行政许可直接涉及重大利益关系,行政许可申请人、利害关系人要求听证的,应当在公示期间以书面形式向我局提出听证申请。

听证申请应当包括以下内容:听证申请人的真实姓名、地址和联系方式;申请听证的具体要求;申请听证的依据、理由;其他相关材料。

联系电话: 0577—65827296、65831951

传 真: 0577—65827726

电子邮件: Raahbkfk@163.com

联系人: 张娜

瑞安市环境保护局

2012 年 1 月 1 日

瑞安市电力计划检修停电安排

因配合市政工程和线路检修等需要,瑞安市 2012 年 1 月 9 日至 1 月 15 日停电情况安排如下,遇天雨改期,希各相关用户谅解并做好生产安排。由停电给您带来的不便,敬请谅解。

日期	变电所	线路名称	停电时间	停电区域
1 月 9 日(周一)	110KV 东川变	人本 548 线、环球 553 线	07:00—18:00	横街村、仙降村、下社村
	110KV 焦坑变	圣井 299 线	07:00—18:00	大南圣井村 1 个用户
1 月 10 日(周二)	110KV 东川变	上郑 545 线、五甲 547 线	07:00—18:00	垟头村、仙竺竹村
	110KV 马鞍山变	医药 462 线	09:00—16:00	红光村 1# 变
1 月 11 日(周三)	110KV 鲍田变	大道 484 线	07:00—22:30	官进村 1#、4# 变、官渎村 1#、3#、6#、8#、4#、12# 变;专变:中心区施工变、塘松路路灯变 1#、中心路路灯变 1#、上戴村 2# 变、上潘村 5#、8# 变、鲍一村 11# 变;专变:爱邦电器、玉朝大酒店。
	110KV 鲍田变	新坊 481 线	07:00—22:30	鲍一村 3#、7#、10# 变;专变:森森分厂、诚信金属、大林机车、金飞、朝阳标准、鑫业、薄利热处理、车辆配件厂、顺安摩配、森森厂、盛锐汽车、祥云投资、鲍二施工变、西二大街路灯变、中心路路灯变。
	110KV 韩田变	华波 276 线	07:00—22:30	新坊村、专变:正东分厂、明通、胜华波、亚伯兰、正东机车、南洋、福达、森森汽车部件。
	110KV 韩田变	正东 261 线、精益 262 线	07:00—22:30	下湾村、鲍三村 1# 变、鲍二村 1#、2#、3#、7#、10#、11# 变、专变:中心区施工变、兴荣、精益标准件、华贵汽车、志贤标准件厂、威泰不锈钢、天瑞房开、戴其文、鹿城诚信房开、鲍田中学。
1 月 12 日(周四)至 1 月 15 日(周日):不停电				

遗 失

遗失陈蔡雪 2010 年 10 月 15 日填发的契证一份,契证编号:330381201000216,完税凭证字号:00704311,地址:龙湖西村村寨凤山庄第二单元 602 室,计税面积:131m²,实缴税额:2955.00 元,声明作废。

遗失瑞安市建筑工程有限公司 2011 年 4 月 1 日开具的浙江省统一收款收据一份,收据号码:0069626,金额:85000 元,声明作废。

遗失瑞安市曹村镇文岙村民委员会开户许可证正本一份,核准号:J3339000349601,声明作废。

遗失金小泉瑞安市第八中学 2007 年综合高中毕业证书一份,证号:723727031,声明作废。

遗失塘下罗凤凤川村陈余芬土地证书一份,证号:瑞国用(1995)字第 2303980 号,地号:23—7—4—141,声明作废。

遗失黄小莲 2011 年 9 月签发的身份证一份,证号:330325198005192248,声明作废。

遗失罗凤凤川村陈余芬房屋所有权证一份,证号:00000517 号,声明作废。

遗失塘下场桥西河村方宝贤房屋所有权证一份,证号:50327 号,声明作废。

遗失瑞安市大地广告装饰工程有限公司塘下分公司 2011 年 6 月 12 日核准的营业执照正本一份,证号:330381000132489,声明作废。

遗失瑞安市大地广告装饰工程有限公司开户许可证正本一份,核准号:J3339000044701,声明作废。

遗失瑞安市湖岭镇三角头村经济合作社公章,声明作废。