



今天阴到多云局部有小雨  
气温 9 至 13℃



人体舒适度:  
4 级,感觉微冷



晨练指数:  
3 级,较适宜晨练  
郊游指数:  
3 级,天气不太好,  
但不会让你失望



洗车指数:  
2 级,擦洗车辆不很理想  
晾晒指数:  
3 级,可以晾晒,但效果  
较差



相对湿度:80%  
森林火险等级:3 级,可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火  
(瑞安气象台 1 月 9 日 17 时发布)

## R养生堂

我的健康我做主

### 冬季养生汤(二)

#### ■骨头汤

原料:脊椎骨 1000 克,棒子骨 500 克,适量清水。

调味佐料:姜片、葱段、酱油、料酒、花椒、大料、桂皮、盐。

做法:少放酱油,以汤略显酱色即可。熬制时间为 40 至 60 分钟。骨头汤做好后,盛入小盆内,放入冰箱冷冻室储存,随吃随取。

功效:营养补钙抗衰老。

#### ■莲子百合汤

原料:瘦肉,莲子 50 克,百合 25 克,蜜枣 4 枚。

功效:莲子是很好的滋补食物,有养神安神、降血压的功效。百合能补外益气,温肺行咳。两类材料加上瘦肉一齐煲汤,既滋补外气,又健肺养颜,养神平压,而且味道也相当可口。

#### ■百合鲫鱼汤

原料:鲫鱼约 1000 克,百合 200 克。

做法:鲫鱼去鳞、腮、内脏,洗净,控干水分,经油炸后,加开水、盐煮烂,汤滤清;百合去掉杂质,在清水中浸泡半小时;将鱼、百合、鱼汤放入砂锅中,再辅以精盐、生油各适量;旺火烧开,撇净浮沫,改用小火煮熟,最后撒上胡椒粉,调好味即成。

功效:鲫鱼性甘、温,鲫鱼与百合作汤,可以滋补清降。适合于虚热、虚咳或肺阴虚、肺燥、干咳、痨嗽以及热病后期的虚烦、惊悸、神志恍惚。

#### ■鲤鱼苦瓜汤

原料:鲤鱼 500 克,苦瓜 250 克,醋、糖、盐、味精各适量。

做法:把净鲤鱼肉用餐巾纸吸干水分,切成片;苦瓜洗净,一切两半,去瓢、籽,用开水烫一下,捞出切片待用;汤锅放清水用旺火烧开后,放入鱼片及苦瓜片,加醋、糖、盐调味后,用文火煮 5 分钟,加味精即可起锅。

功效:鲤鱼性味甘平,其肉可止咳,消肿下气,苦瓜可去火。  
**■木瓜花生排骨汤**  
原料:鲜熟木瓜一个(约 500 克),干鲜花生仁 100 克,鲜猪排骨 250 克。  
做法:将鲜木瓜洗净去皮除核,并切成粗块备用;干鲜花生仁用清水洗净杂质,鲜猪排骨用清水洗净血污,砍成粗件,加精盐稍拌匀;将上述汤料同放进汤煲内,加适量清水,先用武火,后用文火煲煮,煮至花生仁熟透即可。  
功效:本汤能滋润皮肤,润肠通便。

(芳溪)

## 未来几天阴冷天气为主

### 今日又来一波冷空气



历经 2012 年的第一场雪之后,天气短暂回暖。可是温暖的天气总是那样短暂,还没来得及等到太阳出现,又有一波冷空气即将来袭。记者昨天从市气象台了解到,今天夜里到明天受冷空气影响,将出现一次降温、大风和弱降水过程。

据气象台消息,今天多云到阴,局部有时有小雨,最低气温 8 至 10℃,最高气温 12 至 14℃;明天阴到多云有时有小雨,山区局部有小雨夹雪,最低气温 5 至 7℃,最高气温 8 至 10℃;后天阴到多云,局部有小雨,最低气温 3 至 5℃,最高气温 9 至 11℃。

“数九寒天,冷在三九”。按照中国传统农历的算法,昨天起,我们就进入最冷的“三九天”(冬至后的第 3 个“九天”,即冬至后的第 19 天到第 27 天)。尽管这些天的气温看着不低,但相信大家这几天还是感觉很冷。有句俗语最能形容江南

和淮河以南地区的冬天:“晴冷不算冷,湿冷才真冷。”

为什么气温没有低于 0℃,还是觉得冷呢?专家解释说,冷,还是不冷,并不完全由气温决定,也受导热系数和温度梯度同时影响。阴雨天,空气湿度比较高,热传递指数下降,所以会觉得冷。还有网友总结说,“北方干冷是物理攻击,防风大于保暖;南方的湿冷是‘魔法攻击’,穿再多再厚的装甲也没用,保暖大于防风。”

这个星期,我市的天气状态就是需要保暖的阴冷天。

(陈绵绵 陈璐)



### 塘下长乐路和中心路 可否设置红绿灯?

网友:塘下中心区长乐路和中心路交叉路口无红绿灯,经常发生交通事故,一个星期起码两三起。另外,长乐路没有路灯,晚上行车极为困难。请问塘下中心区长乐路和中心路路口可否设置红绿灯?

市公安局回复:根据道路建设有关规定以及《浙江省实施<中华人民共和国道路交通安全法>办法》第 31 条规定,“新建、改建道路时,交通信号灯、交通标志、交通标线、交通监控、防撞护栏及其他交通安全设施,应当按照国

家标准与道路同时规划、同时设计、同时建设、同时验收、同时投入使用。公安机关交通管理部门应当参与交通安全设施的设计审核和竣工验收,交通安全设施未经验收或者验收不合格的道路不得投入使用”。塘下中心区长乐路与中心路交叉口属于新建道路路口,且属乡镇道路,设置红绿灯应由道路建设业主单位负责。关于该路口设置红绿灯问题,我局交警大队经现场勘查,认为应设置红绿灯,在该道路建成后已向塘下镇政府提出。(李雅 整理)



Tel:6688 6688

### 订金线道路施工

目前,订金线(金前村至灵谷寺)路面正在施工,预计工期还需 3 个月。春节临近,请过往车辆注意安全。

(孙文静 林娜)

### 罗凤中园路 管道施工

1 月 5 日起,塘下镇罗凤中园路 8 号前埋放管道,需挖掘路面,预计工期一个月,雨天延后。交警提醒过往车辆的驾驶员,提前安排路线,以免造成不便。(林忠华)

### 万松东路延伸工程大桥 何时建成?

网友:万松东路通往莘塍的交通一直很拥挤,万松东路延伸工程大桥何时建成?

滨海新城区管委会回复:塘河大桥位于万松东路延伸工程 I 标段。由于温瑞塘河东侧房屋拆迁工作难度较大,导致工程进展不快。目前已完成温瑞塘河西侧

大部分桩基的施工以及部分桥梁预置空心梁板的预制工作,并采用搭设便桥的方式将桩机进行东移,进行东侧桥梁桥桩的施工工作。如果 I 标段房屋拆迁全部完成的话,整个桥梁施工工期约半年时间。

(李雅 整理)

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。