

R

养生堂

Rui an

我的健康我做主

慢性支气管炎 食疗经验方(三)

■三仁干姜鸡蛋粥

原料:核桃仁 20 克,甜杏仁 10 克,花生仁 20 克,干姜 6 克,鸡蛋 1 个,粳米 100 克,红糖适量。

制法:先将核桃仁、杏仁、花生仁拣杂,用温水浸泡 20 分钟,捞出备用。干姜研成粗末,与淘净的粳米及浸泡的核桃仁、杏仁、花生仁同入砂锅,加水煮粥,粥将成时打入鸡蛋,加红糖搅匀,即可。

吃法:上下午分服。

点评:此方有温阳补虚,化痰止咳作用。核桃仁乃温补肺肾,纳气平喘佳品。甜杏仁润肺止咳,主要用于虚劳咳嗽,其所含微量氰氢酸能镇静呼吸中枢而有镇咳平喘作用。花生仁可润肺止咳。干姜性味辛热,能温阳化痰,治疗寒饮伏肺,阳气不正的老慢支诸证。以上几种食疗佳品配合应用,不仅口感好,便于病人坚持服用,而且对阳虚型老慢支有标本兼顾作用。此方适用于阳虚型老年慢性支气管炎,症见咳嗽反复发作,迁延难愈,痰多色白,痰质清稀,畏寒怕冷,小便清长,舌质淡,舌苔白,脉沉细。

■姜附炖狗肉

原料:熟附片 10 克,生姜 50 克,狗肉 500 克。

制法:先将狗肉洗净,切块,砂锅加水煨炖狗肉,煮沸后加入生姜片、熟附片,加精盐、料酒、葱段等,炖 1 小时左右,至狗肉熟烂即成,佐餐当菜食用。

点评:这药膳具有温阳散寒,温化寒痰的作用。附片是一味有着显著温阳散寒的中药。生姜味辛,有温肺化痰、散寒止咳的功效。狗肉性温,能温补脾胃,古代医家还说它能“补肺气,益气力”。这药膳不仅味道特别鲜美,而且温肾散寒,壮阳化痰的功效也十分显著。这药膳适合于阳虚型老年慢性支气管炎,症见咳嗽反复发作,迁延难愈,痰多色白,痰质清稀,畏寒怕冷,小便清长,舌质淡,舌苔白,脉沉细;对兼寒痰伏肺的老年慢性支气管炎病人尤为适宜。冬春寒冷天气是服用本食疗方的最好季节,夏秋两季慎用。阴虚内热的咳嗽病人,忌用本食疗方。

(李新新)



市区小学、初中 新生入学户籍年限

网友: 市教育局直属学校和安阳学区的中小学,对小学、初中新生入学时户籍取得的时限或年限有要求吗?以前基本上都是当年五六月份户口迁入就可,也就是提前 3 个月,听说今后的新生招生政策是:新生入学所需施教区的户籍要提前 3 年迁入,如 2015 年 9 月份小学和初中新生入学,其户籍要在 2012 年 9 月份之前迁入,真有这样的事吗?如果这样,2012、2013、2014 年入学的新

生即使现在就把手口迁入也来不及了呀。2012 年新生招生政策是怎么规定的?

市教育局回复: 您咨询的问题涉及适龄儿童就读户籍条件的问题,现招生政策为:市区适龄儿童、少年户籍迁入和其父母的房产证取得截止为入学当年的 4 月 30 日。关于 2012 年的招生政策尚在制定中,请您关注瑞安市教育信息网。

(李雅 整理)

卫生资格考试 相关问题

网友: 有几个问题咨询一下。1. 2011 年中药学本科毕业生能否直接报名 2012 年卫生专业技术资格考试的中药师初级考试? 2. 如果不是在医院上班,而是在连锁药店工作,是否可以报名通过审核? 3. 请问瑞安的中医师承是去哪里报名?何时报名?

市卫生局回复: 1. 根据卫

人发〔2001〕164 号文件精神,本科学历可直接申报参加 2012 年初级(师)资格考试。2. 不在医疗机构工作的人员,不可参加卫技考试。3. 根据《传统医学师承和确有专长人员医师资格考核考试办法》,在卫生局医政科报名,随时可报。

(李雅 整理)

桔子航空 部分机票价格

为了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19日、20日,380元。
温州至重庆:1月19日、20日,1270元。
温州至成都:1月19日、20

日,1530元。
温州至北京:1月19日、20日,430元。
温州至武汉:1月19日,1440元;1月20日,800元。
温州至广州:1月19日、20日,420元。
温州至乌鲁木齐:1月19日,2060元;1月20日,2350元。
温州至昆明:1月19日,1610元;1月20日,1520元。
(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

农村合作医疗问题

网友:新农合政策是好的,解决了广大农民看病贵问题。但是有些农民买点药看小病,要到很远的镇卫生院以上才可报销。请问有关部门是否可以在有公共卫生服务的村卫生室直接报销,给老百姓带来方便?

市劳动和社会保障局回复:目前我市已有 73 家新型城乡合作医疗保险定点医疗机构,原则来说,只有与社区卫生服务中心实行“六统一”管理的村卫生室才能申请作为定点医疗机构。

(李雅 整理)

市区何时 有自行车道?

网友:现在市区车满为患,一到高峰期,根本无法通行。有很多人选择骑自行车上下班,但是自行车在机动车辆中穿梭,非常危险。建议有关部门把自行车道建设列入议事日程。

市市政园林局回复:根据我国城市道路管理条例,道路划分为机动车道、非机动车道和人行道,其中非机动车道主要承载自行车等非机动车,因此不存在自行车道一说。目前我市城市主要道路已全部设有非机动车道。

(李雅 整理)

R

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

R

律师说法

Rui an

Tel:6688 6688

开发商 未按时交房 可要求退房吗?

市民杨小姐:我前年 5 月份在杭州买了一套期房,约好去年 3 月 1 日交房,到期后开发商迟迟不交房,我现在不想买这套房子了,可以解除合同并要求开发商退还保证金吗?

浙江合一律师事务所律师肖成飞:依据《最高人民法院关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释》第十五条第一款的规定:“根据《合同法》第九十四条的规定,出卖人迟延履行房屋或者买受人迟延履行支付购房款,经催告后在 3 个月的合理期限内仍未履行,当事人一方请求解除合同的,应予支持,但当事人另有约定的除外。”如果你和开发商在商品房买卖合同中没有关于解除合同的特殊约定,且经你催告后在 3 个月的合理期限内仍不能交房,你就有权解除合同,要求退房。

(李雅)

欠条上没注明 还款日期 对方不还钱 我该怎么办?

市民邓先生:3 年前我借给朋友 5 万元钱,当时他打有欠条,但欠条上没有注明还款日期,由于对方迟迟没还款,今年 5 月份,我向朋友要求还钱,对方却说已过了诉讼时效,钱不还了。请问,我这借出去的钱还受法律保护吗?

浙江金克明律师事务所律师张存明:按照合同法第 62 条规定,履行期限不明确,债务人可以随时履行,债权人也可以随时要求履行。因此尽管这个欠条上没有写明还款期限,但你已经在今年 5 月份第一次要求对方还钱,这时,诉讼时效才开始计算。对方以已过诉讼时效作为拒绝还钱的理由显然是不成立的。如果对方仍执意不肯还钱,你可以向法院起诉来维护你的合法权益。

(李雅)

今日 电视节目预告

瑞安电视台	23:03 热爱(19、20)	浙江-6 频道	21:00 星光大道	19:30 军事报道
20:27 剧场	浙江卫视频道	16:35 汽车版(首播)	22:00 喜闻乐见	21:17 致富经
00:23 午夜影院	19:33 剧场	18:18 1818 黄金眼(民生版)	中央四台	中央八台
温州新闻综合频道	21:30 婚姻保卫战	20:46 欢乐英雄 PK 大擂台	13:30 走遍中国	08:27 辛亥革命(20-24)
10:10 女婿当家(8、9)	浙江钱江都市频道	浙江公共·新农村频道	19:15 雄关漫道(14)	17:05 娘家的故事(下)(30、31)
20:00 有话直说	13:10 温柔的谎言(26-29)	08:53 天道人道(30-32)	21:30 今日关注	19:00 远远的爱(6-10)
23:30 剧场:骗局(9、10)	19:10 双城生活(10-12)	14:25 剧场:飞虎神鹰(25-27)	22:00 文明之旅	中央十台
温州经济科教频道	浙江经济生活频道	20:18 天生无才(3、4)	中央五台	19:45 自然传奇
19:08 剧场:美人心计(23、24)	18:32 我的灿烂人生(11、12)	中央一台	18:00 体育新闻	20:30 走近科学
21:53 爱车	21:50 经视好彩头	16:38 人口	18:35 体育人间	22:10 人物
温州都市生活频道	浙江教育科技频道	20:05 特约剧场	19:30 天下足球	中央十一台
20:00 记得我爱你(24、25)	18:43 给你生命给我爱(9、10)	22:40 体坛风云人物	22:30 体育世界	16:15 快乐戏园
22:56 保姆与保安(30、31)	22:23 影剧院:心灵访客	中央二台	中央六台	22:15 过把瘾
温州公共民生频道	浙江影视娱乐频道	19:30 交换空间	19:35 电影:神捕铁中英	中央电视台-少儿频道
08:46 上错花轿嫁对郎	14:35 步步惊心(7-10)	21:20 经济半小时	01:44 电影:母大虫顾大嫂	19:00 动画梦工场
(17-19)	18:35 抬头见喜(1、2)	中央三台	中央七台	20:00 小鸡不好惹
18:20 书剑恩仇录(6、7)	21:30 永不磨灭的番号(26-28)	19:30 艺术人生		(节目以当日播出为准)