气象信息

今天多云到阴
气温 6 至 12℃

人体舒适度:
3 级,感觉冷

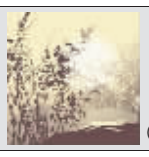
紫外线指数:
2 级,辐射强度较弱

晨练指数:
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,基本适宜

晾晒指数:
3 级,可以晾晒



相对湿度:75%

(瑞安气象台 1 月 16 日 17 时发布)

养生堂 Rui an 我的健康我做主

慢性支气管炎食疗经验方(四)

■川贝甜杏炖雪梨

原料:川贝母 10 克,甜杏仁 10 克,雪梨 1 个,冰糖。

制法:将川贝母、甜杏仁用温水浸泡 20 分钟,雪梨外皮洗净,连皮切成小块,以上 3 味同放入炖盅内,加入冰糖后隔水炖 1 小时即可。

吃法:食梨饮汤,川贝母、甜杏仁也可嚼食。

点评:此方有养阴润肺、止咳化痰的作用。川贝母味甘性润,为中医治疗肺热燥咳、阴虚劳咳的妙品。此方适用于阴虚型老年慢性支气管炎,症见干咳少痰,痰质稠浓,难于咯出,或痰中带有血丝,口干咽燥,舌红苔少,脉细速。

■百合杏仁羹

原料:百合 100 克,杏仁 10 克,蜂蜜 30 克。

制法:将百合、杏仁同入砂锅,加水煨煮至熟烂,兑入蜂蜜,调匀即成。

吃法:上下午分服。

点评:此方有养阴润肺、止咳化痰的功效。百合为养阴、润肺、止咳的佳品,内含多种营养素。江南一带群众喜欢食用鲜百合,可蒸可煮,味道可口。现代研究发现,百合煎剂对氨水引起的小鼠咳嗽有止咳作用,并能对抗组织胺引起的蟾蜍哮喘。百合配以镇咳佳品——杏仁,对阴虚燥咳的老慢支患者更为适合。

■沙参麦冬蒸鸡

原料:南沙参 15 克,麦冬 15 克,母鸡 1 只。

制法:先将母鸡洗净,将沙参、麦冬洗净后纳入鸡腹,放入压锅中,加水适量,加料酒、姜片、葱段、精盐等调味品,蒸煮 30 分钟至鸡肉烂熟即成。

吃法:吃肉饮汤,随量服食。

点评:此方有养阴润肺、生津化痰的功效。南沙参性味甘寒、能养肺阴、润肺燥、清肺热,又能止咳化痰,对肺阴虚的干咳少痰及肺结核咳嗽,为常用佳品。麦冬也是养肺阴、润肺燥的佳品。实验研究及临床报道均提示,沙参、麦冬有一定的止咳化痰作用。鸡肉味道鲜美,为滋补强身、提高免疫力功能的食补妙品,被营养学家称为"营养之源"。本食料方对阴虚型老慢支恢复期病人效果比较理想。

(李新新)

今天雨暂歇

年内雨水仍连绵不断

刚刚过去的这个双休日,大家都是在阴雨中度过的。昨天,雨小了,可湿湿润润的阴冷天还是让人感觉不舒服。这场雨什么时候能停呢?这是市民最关心的。记者昨从市气象台了解到,年前的雨水将断断续续,今天雨暂歇之后,又将开始一段时间的连绵。直至正月初一,天气才有望好转。

据市气象台消息,今天多云到阴,最低气温 5 至 7℃,最高气温 11 至 13℃;明天多云到阴有时有小雨,最低气温 8 至 10℃,最高气温 12 至 14℃;后天阴有时有小雨,最低气温 9 至 11℃,最高气温 13 至 15℃。

阴雨天气让不少春运回家的人们"风雨兼程",有关部门提醒市民外出一定要注意交通安全,驾车需谨慎慢行,保持前后车距。春节要回家的朋友,记得提前安排好行程。

据中央气象台昨天预计,未来 3 天南方地区仍有较强降雨,湖南南部、江西南部、浙江南部、广西东部、广东、福建等地有中到大雨,广西东南部、广东东北部、福建东部局地有暴雨,持续较强降雨将造成路面湿滑、能见度下降、山地灾害等。受降雪、雾霾天气影响,贵州、云南、辽宁、安徽局部路段通行受阻。

(陈绵绵 李传祥)

瑞网议事厅 网络问政 http://www.66ruian.com/wsys

汀田有何农房集聚项目?

网友:请问汀田有何农房集聚项目?

汀田街道回复:汀田街道的农房改造以旧村改造为主。农房集聚项目正在积极筹备阶段。第一个农房集聚项目拟选址在汀八村老人公寓东首,集聚对象是受飞云江三桥北接线道路和两侧绿地控制以及飞云江三桥北接线与祥和大道(瑞安大道)交叉口控制范围内的农房。日后若有条件,再解决全街道受主要道路控制(宽度在 24m 或 24m 以上)范围内的农房。

(李雅 整理)

本人不在身份证该如何领取?

网友:我朋友人在外地,身份证过期,现在身份证已经办好了,在派出所。但是没有身份证无法搭乘火车和飞机返家。他的父亲也在外地,家中只有姐姐。请问该如何取得身份证?

市公安局回复:可以公证委托的形式委托他人领取。

(李雅 整理)

清荷小区房子涉嫌违章无法办理土地证?

网友:我于 2005 年买了清荷小区的房子,到现在还没有拿到土地证。听说五幢和七幢属于违章建筑,土地证不能办理,是真的吗?

市国土资源局回复:清荷小区五幢、七幢批 6 层建 7 层、超面积,且未补交土地出让金。

(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。

交警提醒

Tel:6688 6688

雨天路滑 车辆慢行

案例回放:1 月 14 日晚 23 时左右,在上望人民路红绿灯处,一辆红色小轿车底朝天翻在马路中间,后面还侧翻着一辆七座面包车。乍一看,还以为是两车相撞了,其实是在同一地点相隔不到半小时的时间里,两辆车同样撞到路边的花坛翻了车。据七座车驾驶员称,当时下着大雨,加上该路口没有路灯,视线很模糊。当他看见前面的事故现场时,紧急拐弯,谁知车轮打滑就撞上路边的花坛翻了车。幸好两辆车的车主都没有受伤。

交警提醒:雨水天气还将持续,在雨天行驶,尤其是夜间,道路湿滑,驾驶员行车要缓慢,预留十秒以上距离空间。保持好车距,谨防交通事故的发生。

(黄繁华)

东新线与振兴路交叉路口新增红绿灯

1 月 15 日,莘塍街道东新线与振兴东路交叉路口(董田五华伤骨医院前)新增红绿灯。

交警提醒:广大驾驶员与行人遵守交通法规,根据交通信号灯通行。

(木伟杰)

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(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 20 日、21 日,340 元。

温州至重庆:1 月 20 日、21 日,1270 元。

温州至成都:1 月 20 日,1530 元;1 月 21 日,1380 元。

温州至北京:1 月 20 日、21 日,430 元。

温州至武汉:1 月 20 日、21 日,800 元。

温州至广州:1 月 20 日、21 日,420 元。

温州至乌鲁木齐:1 月 20 日、21 日,1760 元。

温州至昆明:1 月 20 日,1520 元;1 月 21 日,1430 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:某鱼庄提供的一份招牌藏豆脆鱼锅。

17:00-18:00 真真好听
轻松愉快的笑话脱口秀节目,下班途中主持人一路陪伴。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
乡土乡音,生态循环农业专题,记者采访市农林局科教科彭建国。

瑞安电视台

20:27 剧场
00:23 午夜影院

温州新闻综合频道

10:10 女婿当家(13、14)
20:20 战地浪漫曲(3、4)
22:30 骗局(11、12)

温州经济科教频道

19:08 剧场:美人心计(25、26)
21:32 财经会客厅

温州都市生活频道

20:05 记得我爱你(26、27)
22:26 保姆与保安(32、33)

温州公共民生频道

08:46 深宅(1)
18:20 书剑恩仇录(8、9)
23:03 热爱(21、22)

浙江卫视频道

19:33 剧场
22:00 爱情连连看

浙江钱江都市频道

13:10 温柔的谎言(30-33)
19:30 双城生活(13-15)

浙江经济生活频道

18:32 我的灿烂人生(13、14)
21:25 消费能见度

浙江教育科技频道

18:43 给你生命给我爱(9、10)
22:23 电影:穿越苍穹

浙江影视娱乐频道

13:45 步步惊心(11-14)
18:40 抬头见喜(3、4)
21:30 永不磨灭的番号(29-31)

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

08:53 杜鹃的女儿(1)
14:25 剧场:飞虎神鹰(28-30)
22:45 地产时间

中央一台

09:25 西游记(续)(9-11)
13:13 第一"情感剧场"
20:05 特约剧场

中央二台

09:00 周末特供
18:30 生财有道
22:30 环球财经连线

中央三台

11:00 文化正午
16:00 我要上春晚
19:30 欢乐一家亲

中央四台

13:30 走遍中国
19:15 雄关漫道(15)
20:30 海峡两岸
21:30 今日关注

中央五台

18:00 体育新闻
18:35 武林大会
21:30 体育世界

中央六台

19:35 故事片:我的军号
00:28 故事片:父子

中央七台

14:13 科技苑
19:30 军事报道
21:17 致富经

中央八台

08:27 辛亥革命(25-29)
17:05 娘家的故事(下)(32、33)
23:29 美女也愁嫁(14-20)

中央十台

19:55 自然传奇
20:40 走近科学
21:10 探索·发现

中央十一台

18:38 戏曲采风
21:47 戏苑百家

中央电视台-少儿频道

19:00 动画梦工场
19:30 大风车

(节目以当日播出为准)