



气象信息

今天阴有小雨

气温 8 至 13℃



人体舒适度：
4级,感觉微冷

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, 天气不好,希望你改日出游



洗车指数：
4级,不宜擦洗车辆,出门请带好雨具
晾晒指数：
4级,有降水,不适宜晾晒



相对湿度:85%

(瑞安气象台1月18日17时发布)

养生堂

瑞安

我的健康我做主

更年期综合征 食疗经验方(一)

更年期(围绝经期)是指从出现卵巢功能衰退征兆到最终月经后1年之间的时期,是围绕绝经的一段时期,一般为40至65岁。更年期(围绝经期)分为绝经前期、绝经和绝经后期3个阶段。

围绝经期妇女约有1/3能通过神经内分泌的自我调节达到新的平衡而无症状,2/3妇女出现性激素减少为主的神经内分泌、心理和代谢变化所致各器官的症状和体征的症候群,主要出现以植物神经功能失调为主的一系列症状,即更年期综合征。更年期综合征的持续时间因人而异,一般约2至5年,严重者可达10年之久。因此,有效地治疗更年期综合征不仅可防止进入更年期的妇女发生各种心脑血管疾病,同时还还可延缓她们的老化过程。下面介绍几种防治更年期综合征的食疗经验方(以下资料仅供参考,详细需咨询医生)。

■百合生地黄粥

原料:鲜生地黄30克,百合60克,鸡蛋黄2个,白糖适量。

制法:鲜生地洗净后切碎,加水300毫升,煎至200毫升后去渣留汁,加洗净捣烂的百合,煮至糊状后,再加入鸡蛋黄搅匀,煮沸后加白糖适量调味即成。

吃法:分两次温服,每日1剂。

主治:心肾不交型女性更年期综合征。症见经断前后月经紊乱,量少或多,白带量少,阴道干涩,心悸易惊,心烦不宁,失眠多梦,腰膝酸软,健忘,甚或情志失常,舌质红,苔少,脉沉细。

百合为清补之品,能养心阴、清心火、去虚烦、安心神,也是民间常用的食补佳品;鲜生地清热滋阴、凉血止血;新鲜鸡蛋的卵黄,性味甘平,养阴、宁心、补脾胃。

■茯苓白鸭冬瓜汤

原料:白鸭1只,茯苓30克,麦冬30克,冬瓜500克。

制法:茯苓、麦冬用纱布包后放入洗净的鸭腹内,加水1000至1500毫升,先煮30至40分钟,然后放冬瓜,煮至鸭肉熟透、冬瓜烂熟,用适量盐调味。

吃法:吃鸭肉和冬瓜,喝汤汁,分3至4餐食完,可常食。

主治:心肾不交型女性更年期综合征。

茯苓有利水渗湿、健脾、安神的功效,麦冬养阴益胃、润肺清心,鸭肉滋阴养胃、利水消肿,冬瓜有清肺化痰、除烦止渴的作用。(戴福仁)

瑞网议事厅

网络问政

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

护照到期如何补办?

网友:我的护照已经到期,如何去补办?要不要带旧护照,还是直接申领新护照?

市公安局回复:护照到期重新申领需提交以下材料:

- 1.提交旧护照。
- 2.提交符合制证要求相片1张。
- 3.填写完整的《中国公民因私出国(境)申请表》1份,申请人必须由本人提交申请表。
- 4.提交居民身份证和户口簿及复印件;在居民身份证领取、换领、补领期间,可以提交临时居民身份证。
- 5.未满16周岁的,应当由其监护人陪同,需提交父母的结婚证和本人的出生证及复印件,提交其监护人出具的同意出国的意见、监护人的居民身份证或者户口簿、护照及复印件(父母在国外

有关小企业用地规划问题

网友:我市工业规划中有没有关于小企业或者是小微企业在土地方面的发展规划?

市规划建设局回复:根据瑞安市域总体规划,在塘下新区、滨海

有关“阳光规划”的建议

网友:瑞安市规划建设局网站“阳光规划”栏中公布的规划公示图片清晰度太低,有些图片下载放大很难辨清,打印在A3纸上更无法看清上面的数据,希望今后将公示的图片调高清晰度。

市规划建设局回复:因局机

如何补办土地批文、土地证

网友:我父亲在1991年的时候建了一间房子,没有任何手续。请问现在能不能办理土地批文和土地证,如果要怎样办理,如果不能办理,市里对这类历史问题怎样处理?

外地驾驶证能转到瑞安吗?

网友:2002年我在吉林做生意,在当地考了驾驶证。请问能把驾驶证转到瑞安吗,需要什么资料,到哪里办理?

的,需提交父母的护照、居留证复印件及邀请信(含邮寄信封、信封收件人必须为该申请人国内的监护人))。

- 6.属于登记备案的国家工作人员的,还应当提交本人所属工作单位或者上级主管单位按照人事管理权限审批后出具的同意出国的证明。
- 7.定居国外的中国公民短期回国申请换发普通护照的,其暂住地的受理机构应当要求其提交原普通护照、定居国外的证明以及暂住地公安派出所出具的临时住宿证明及复印件。

(注:小孩因面貌发生变化且护照有效期在6个月以上的,只能在原护照上加注近期照片,不能提前换发护照。)

出入境证照办理大厅咨询电话:0577-65855336。(李雅整理)

海新区及江南新区,都规划有工业建设用地。城市规划对企业的产业发展导向要求作了一些原则要求,企业规模没有具体的要求。

(李雅整理)

关网站没有专用服务器,是租用的网站,上传图片只能控制在1M以内,可能有的图纸看不清。你所提的建议很好,我们以后在相关图纸上传前处理好并专门进行检查,以便公众查阅。

(李雅整理)

市国土资源局回复:请你携带相关资料到当地的基层所、分局咨询,符合宅基地补办用地手续前置条件的,方可补办。

(李雅整理)

市公安局回复:请携带驾驶证、身份证到温州交警支队车辆管理所办理转入手续,考试科目三。

(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。

跳蚤市场

http://bbs.ruan.cn

上期回顾:转让学步车和手推车。学步车转让价50元,手推车转让价80元,尚未成交,有兴趣的读者可翻看2011年12月29日的《瑞安日报》。

转让办公桌

转让者:网友“成多房产投资”我有一组4人坐的屏风办公桌,现欲转让。

这组办公桌是我去年7月份买的,如今办公室转让了,办公桌就闲置了。这组办公桌是一体式的,可放置电脑,有抽屉,既实用又节省空间。因为没用多久,办公桌还有九成新。

这组办公桌购买价是4500元,现在我打算以2200元的价格转让。现在这组办公桌被我拆掉,放置在塘河北路一间房屋内,有兴趣的朋友可以上门看货,成交之后运费需自理。

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。(陈绵绵)

小贴士

瑞安

Tel:6688 6688

公交线路 春节期间安排

1月22日(农历除夕)至1月25日(正月初三)期间,公交1路、3路、9路夜班线路停开,日班线路正常,1月26日(正月初四)起恢复正常运行。(杨微微)

小贴士

瑞安

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22日,310元;1月23日,510元。

温州至重庆:1月22日、23日,990元。

温州至成都:1月22日,1150元;1月23日,920元。

温州至北京:1月22日、23日,400元。

温州至武汉:1月22日,480元;1月23日,240元。

温州至广州:1月22日,320元;1月23日,420元。

温州至长沙:1月22日,720元;1月23日,470元。

温州至哈尔滨:1月22日2010元。

温州至乌鲁木齐:1月22日,1180元;1月24日,880元。

温州至昆明:1月22日、23日,1070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

瑞安电视台

FM91.0 瑞安电台

10:00-11:00 910 服务台

为您搭建沟通桥梁,节目现场受理听众各类投诉和咨询,并连线被咨询、投诉的单位,商讨解决。

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:招牌甜品2份。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音

我市开展平安农机示范镇村复评工作,记者了解详情。

浙江钱江都市频道

08:05 水浒传(34-37)

13:10 温柔的谎言(38-41)

19:10 双城生活(19-21)

浙江经济生活频道

18:32 我的灿烂人生(17、18)

20:30 经视新闻

浙江教育科技频道

12:25 黑色名单(26-30)

18:43 给你生命给我爱(15、16)

22:23 电影:亲爱的伽利略

浙江影视娱乐频道

07:50 经营婚姻(26-28)

13:30 步步惊心(19-22)

18:40 抬头见喜(7、8)

21:30 永不磨灭的番号(35-37)

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(5-7)

中央七台

19:30 军事报道

20:03 军事纪实

21:17 致富经

中央八台

08:27 大戏法(40)

09:21 辛苦革命(1-4)

13:26 情深深雨濛濛(4-7)

17:05 娘家的故事(下)(22、23)

19:00 好歹一家人(16-20)

23:29 大女当嫁(5-11)

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

19:20 九州大戏台

22:00 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)