气象信息

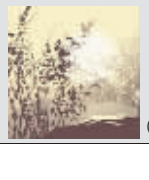
今天阴有时有小雨
气温 8 至 11℃

人体舒适度:
3 级,感觉冷

紫外线指数:
1 级,辐射强度弱

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 19 日 17 时发布)

Rui an 养生堂 我的健康我做主

更年期综合征食疗经验方(二)

■莲子百合粥

原料:莲子 30 克,百合 30 克,粳米 30 克。

制法:将莲子、百合以及粳米加水同煮粥。

吃法:早晚服用。

主治:心肾不交型女性更年期综合征。

点评:莲子有补脾止泻、益肾固精、养心安神作用;百合有养阴润肺、清心安神功能。

■安神梨甑

原料:雪梨 2 个,炒枣仁 10 克,冰糖 10 克。

制法:雪梨在靠近蒂处用刀切下,将核挖出,拓宽四周,即成“梨甑”,把枣仁、冰糖入“甑”,将梨蒂盖合,竹签插牢,蒂向上平放碗中蒸熟。

吃法:随意食之,虚烦失眠者可睡前吃。

点评:梨有生津解渴,止渴化痰,清热降火,滋阴润肺的功用;酸枣仁有安神、敛汗、除虚烦的作用;此方具有滋阴养液、养心安神的功效。

■益智仁粥

原料:益智仁 5 克,冬虫夏草 3 克,糯米 50 克,细盐少许。

制法:将益智仁研为细末,再用糯米煮粥,然后调入益智仁末、虫草,加细盐少许,烧煮片刻,待粥稠停火。

吃法:每日早晚餐温热服,连用 10 天为一个疗程。

点评:益智仁有补肾、温脾、暖胃作用;冬虫草性味甘平,入肺、肾经,有补肺化痰、益肾助阳、治咳喘作用;糯米有补中益气的功效。此方有补脾益肾的作用。

■二仙烧羊肉

原料:仙茅 15 克,仙灵脾 15 克,羊肉 250 克。

制法:先将羊肉洗净,切片。将仙茅、仙灵脾切片,装入纱布袋中,扎紧袋口,与羊肉片同入砂锅中,加水适量,以大火烧沸后,加入生姜片、葱段、料酒、精盐等调料,改以小火烧炖至羊肉熟烂,取出药袋,加小量五香粉即成。

吃法:佐餐当菜,随量食用。

点评:仙茅、仙灵脾都具有温肾壮阳的作用,能促进免疫机能。羊肉为血肉有情之品,温中暖肾,补益气血,与二仙合用,补肾温阳作用更强,并可增加机体的能量。

(戴福仁)

春节前,老天爷的脸阴沉到底

年前还将有较强冷空气

转眼就到龙年春节了,可春节前的天气还真让人捉摸不透。连续多日的雨水之后,前日太阳公公难得露了回脸,可到了晚上又飘起毛毛雨;到了昨日中午,吝啬的太阳公公穿破阴霾,将阳光照耀在湿润的大地上,当地面的雨水被吸干之后,又开始变脸。虽然是个大阴天,但昨日的气温还是非常舒适的。

农历年前我们还会有好天气吗?带着疑问,记者采访了市气象台气象员。据气象员介绍,年前我市天气仍以阴雨为主,21 日,还将迎来一场较强冷空气,受其影响,或将出现雨夹雪。

据气象台消息,今天阴有时有小雨,最低气温 6 至 8℃,最高气温 10 至 12℃;明天阴有雨,最低气温 5 至 7℃,最高气温 9 至 11℃;后天阴有时有雨,局部有雨夹雪,最低气温 3 至 5℃,最高气温 6 至 8℃。

气象部门提醒,阴雨天气将造成路面湿滑、能见度下降,对春运有不利影响,相关部门需防范其对道路交通、群众生活等造成的影响。 (陈绵绵 李传祥)

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

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。

我的孩子该去哪里上学?

网友:我们没有房子,和孩子的爷爷奶奶住在一起。房产证上是孩子爷爷的名字,孩子和我,以及他爷爷奶奶的户口都在一起。我们一家人都住在清莲小区,这里的小学施教区是马鞍山实验小学。请问我的孩子以后是否也去马鞍山实验小学上学?

市教育局回复:根据 2011 年招生政策,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 2011 年 4 月 30 日。一年级新生凭户籍证件、《儿童预防接种证》、《学前教育登记卡》、七年级新生凭户籍证件、《义务教育登记卡》到施教区学校报名,市区新生还须带与户籍一致的父(母)亲房产证件。

适龄儿童、少年父母确无房产,且随父母在祖父母处落户(如果在外祖父母处,适龄儿童、少年的母亲应是独生女,“下同”),需具备三个条件,经学校调查核实后可以报名入学:一是与祖父母(外祖父母)常年同住,无户口迁移史;二是适龄儿童、少年自出生日起寄养在祖父母(外祖父母)家;三是适龄儿童、少年和父母户籍在祖父母(外祖父母)处,且祖父母(外祖父母)房产证和户籍一致齐全。

凡属市区户籍的新生因不符合施教区入学条件的:属安阳新区的到民公学校就读;属经济开发区的到东都学校就读;属旧城区的向安阳教育学区提出申请,由安阳教育学区统筹安排。

(李雅 整理)

怎样在网上查看文件?

网友:请问市风景旅游管理局下达的对陶山镇山平村补助 10 万元的 2011 年文件号是多少?在网上怎么查看?

市风景旅游管理局回复:我局 2011 年对陶山镇补助项目为“福泉景区游步道及栏杆建设”,补助金额为 10 万元,文号是“瑞景旅〔2011〕10 号”。该文件在网上暂未公开。 (李雅 整理)

如何办理房产赠予手续?

网友:我家本来有一间两层房,建于 20 年前,已办理了土地证和房产证。后因我结婚,房子破旧不堪,不能作为婚房,就做加固处理,外墙也贴了瓷砖,并在原来的基础上加高一层,但房产证还是原来的。现父母年事已高,想将该房产赠与我,兄弟姐妹没有异议。请问,这样情况应该如何办理房产证?假如办不了 3 层的房产登记手续,那原来的房产是否可以赠予我,具体应该如何办理?我的区域属南滨街道,是不是在飞云那边办理,有联系电话吗?另外,我大学毕业后,户籍已迁到我岳母家,我和妻子是同一个街道的两个村,这样对办理房产过户是否有影响?

市房管局回复:加建的这层房子如果没有规划审批就属于违章建筑,不能办理房产证,所以房产证上只能是两层的。父母将房产赠与你,不受你和你妻子的户口所在地限制,你可以去飞云房管所办理相关手续。飞云房管所咨询电话为:65562987。

(李雅 整理)

市图书馆周末电影预告及春节开放通告

Rui an 小贴士 Tel:6688 6688

市图书馆新馆一楼多功能厅播放公益电影,本周 1 月 21 日(星期六)14 时《波斯王子 时之砂》;1 月 22 日(星期日)14 时《盗梦空间》。下周 1 月 28 日(星期六)14 时《夺宝奇兵》;1 月 29 日(星期日)14 时《阿凡达》。

另,市图书馆新馆 2012 年 1 月 22 日至 28 日(农历年内廿九至新年正月初六)共 7 天,开放时间调整为 8 时 30 分至 16 时 30 分,其余时间照常开放。科技大楼老馆 2012 年 1 月 22、23 日(农历年内廿九、新年正月初一)闭馆,其余时间照常开放。

(钱永宽)

Rui an 小贴士 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 23 日,500 元;1 月 24 日,340 元。

温州至重庆:1 月 23 日,990 元;1 月 24 日,850 元。

温州至成都:1 月 23 日、24 日,1220 元。

温州至北京:1 月 23 日,540 元;1 月 24 日,620 元。

温州至武汉:1 月 23 日,240 元;1 月 24 日,480 元。

温州至广州:1 月 23 日、24 日,530 元。

温州至长沙:1 月 23 日,470 元;1 月 24 日,640 元。

温州至哈尔滨:1 月 23 日,4620 元;1 月 24 日,2010 元。

温州至乌鲁木齐:1 月 23 日,880 元;1 月 24 日,1030 元。

温州至昆明:1 月 23 日,1070 元;1 月 24 日,1520 元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

今日电视节目预告

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 绝对佳人(8、9)
20:20 战地浪漫曲(9、10)
22:30 骗局(17、18)

温州经济科教频道
13:34 活佛济公 2(49-51)
19:08 美人心计(31、32)
23:34 大铭脱口秀

温州都市生活频道
07:45 男儿本色(36、37)
12:30 谦言万语
20:00 记得我爱你(32、33)
22:26 血脉(5、6)

温州公共民生频道
08:46 深宅(8-10)
18:20 书剑恩仇录(14、15)
21:10 民生大擂台
23:03 热爱(27)

浙江卫视频道
19:30 中国蓝剧场
21:21 我爱记歌词

浙江钱江都市频道
08:05 水浒传(38-40)
龙行天下(1)
13:10 温柔的谎言(42-45)
19:10 双城生活(22-24)

浙江经济生活频道
18:32 我的灿烂人生(19、20)
21:50 经视好彩头

浙江教育科技频道
12:25 黑色名单(31-35)
18:43 给你生命给我爱(17、18)
22:23 电影:金牌制作人

浙江影视娱乐频道
07:50 经营婚姻(29-31)
13:30 步步惊心(23-26)
18:40 抬头见喜(9、10)
21:30 永不磨灭的番号(38-40)

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(8-10)
14:25 飞虎神鹰(37-39)
20:18 天生无才(11、12)

中央一台
13:15 真情母子(16、17)
20:05 阳光路上(14、15)
22:40 光荣大地(32-34)

中央二台
06:00 交易时间
12:30 经济与法
16:13 消费主张
18:00 市场分析室
20:30 经济信息联播
21:55 对手

中央三台
18:30 天天把歌唱
16:00 我要上春晚
19:30 开心辞典
20:30 综艺喜乐汇

中央四台
16:00 中国新闻
16:50 精彩一刻
17:15 远方的家
19:15 雄关漫道(18)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注

中央五台
12:00 体坛快讯
18:35 篮球公园
19:30 2011/2012 赛季中国男子篮球甲级联赛全明星赛
21:30 体育世界

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 光明剧场
09:21 辛亥革命(40、41)
13:26 情深深雨濛濛(36-39)
17:05 娘家的故事(下)(38、39)
19:00 山里红(1-5)
23:29 新上门女婿(15-21)

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
18:00 名段欣赏
20:05 过把瘾

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)