



气象信息

今天雨止转阴到多云
气温 6 至 9℃



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:90%

(瑞安气象台 1 月 29 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(三)

■核桃芡实粥

原料:核桃仁 20 克,芡实 15 克,莲子 15 克,粳米 60 克。

制法:将莲子水发后去莲芯,核桃仁、芡实分别洗净,与粳米同入锅内,加水适量,煮至粥浓稠即成。早餐食用,每日 1 剂。

主治:脾肾虚型女性更年期综合征。

点评:核桃仁味甘、性温,有补肾固精、温肺止咳、益气养血、补脑益智、润肠通便的功效;芡实补肾益精、健脾止泻;莲子味甘、性平,补脾胃、止泄泻、益肾涩精、补养心气;粳米味甘、性平,补中益气、健脾养胃。

■虾马童子鸡饭

原料:虾仁 50 克,海马 3 克,童子鸡 250 克,粳米饭 250 克。

制法:虾仁与海马用温水洗净,泡 10 分钟后放在杀好、去毛和内脏并洗净切小块的鸡肉上,加葱与姜少许,蒸熟到烂,用湿淀粉勾芡,然后“盖”在热粳米饭上。分次食用。

主治:脾肾虚型女性更年期综合征。

点评:海马与虾仁配伍,能增强海马的补肾壮阳之功;童子鸡益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨,配以粳米更可健脾益气、脾胃同补,能治脾肾虚引起的症状,但阴虚火旺者忌食。

■金针菜炒猪腰

原料:金针菜 50 克,猪腰子 500 克。

制法:剔除猪腰筋膜和臊腺,洗净后切成小块;金针菜用水泡发后切成段备用;炒锅倒入食用油烧至八成热,放入葱、姜煸炒片刻,随即放入猪腰花旺火快炒,待其变色熟透时,放入金针菜,以及盐、糖等调料翻炒约 3 分钟,加湿淀粉勾芡,汤汁明透起锅。佐餐当菜,随量食用。

主治:肝郁肾虚型更年期综合征,症见经断前后腰膝酸软、头晕耳鸣、郁郁寡欢,或多疑多虑,或乳房胀痛,或经期延长,经行不畅,色紫黯,苔薄黄,脉细弦。若肝郁化火,则心烦口苦,舌质红苔薄黄,脉细数。

点评:金针菜,又名萱草花,有宽胸膈、解忧郁的作用;猪腰子,即猪肾,有补肾、益气的作用,但其含胆固醇较高,血脂偏高者应少吃。

■佛手花茶

原料:佛手花 3 克,绿茶 2 克。

制法:佛手花、绿茶同入杯中,用沸水冲泡,加盖,闷 10 分钟后开始饮用。一般可冲泡 3 至 5 次。

主治:更年期综合征之郁证。

点评:佛手花可疏肝行气解郁,佛手花茶可作为更年期妇女日常保健饮料。(戴福仁)

瑞网议事厅 网络问政

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

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。

汀田街道繁里村农房 是否可以原拆原建?

网友:汀田街道繁里村邮电中路以西、瑞安大道以东 4 层农房是否可以原拆重建?

市规划建设局回复:根据《瑞安市中心城区旧村改造管理办法》,旧村改造项目的拆建范围由村民委员会或村集体经济合作社提出申请,经所在镇人民政府(街道办事处)审查同意后,报市旧村办审定。

申请时,应具备以下条件:

(一)改造项目所在地段已编制控制性详细规划且符合有关规划要求;

(二)改造项目一次性拆迁用地规模需在 2 公顷以上;邻接土地已完成建设或为既成道路、河道或其他类似情况,改造项目用地相对独立而达不到 2 公顷的除外;

(三)提供具有相应资质设计单位编制的旧村改造项目策划书,具体编制方法、内容和深度要求等由市旧村办另行规定;

(四)拆建范围内建筑物的土地、房产权属基本清晰;

(五)拆建范围内 90%以上村民自愿提出旧村改造,并经村民委员会同意。

汀田街道瑞安大道以东地块在中心城区范围内,只能进行团块改造。

(李雅 整理)

经济开发区由谁管辖?

网友:瑞安经济开发区属于东山街道管辖还是市政府直接管辖?属于安阳新区还是滨海新区?

瑞安经济开发区管委会回复:浙江省瑞安经济开发区是 1994 年 8 月经浙江省人民政府批准设立的省级经济开发区,总体规划面积 44.92 平方公里。其中,

原省批规划面积 7.86 平方公里,北拓展区 9.86 平方公里,南拓展区 23.28 平方公里,瑞安高新技术产业园区(阁巷围垦)3.92 平方公里。不隶属任何街道或者其他区域。管委会是作为市政府派出机构,代表市政府负责开发区的日常管理工作。

(李雅 整理)

基层卫生院 集资费 何时退还?

网友:瑞安个别基层卫生院有一个不成文的规定,要想进卫生院必须交 3 到 5 万元的集资费。现在卫生院属于国家管理了,集资费可以退吗?自从实施药品零差价政策后,我们的工资为何大幅度降低?

市卫生局回复:根据省人民政府统一安排,已着手对卫生院的历史债务(包括职工集资)进行调查核实,报市政府确认后明确具体的偿还方案和时间,最迟在 2013 年底前全部化解历史债务,届时将把职工集资列为优先偿还部分。

2010 年 10 月份起,我市基层医疗机构推行基本药物制度,药品实行零差价销售,职工工资来源由原来药物利润收入变成了财政拨款支撑。随着绩效工资制度改革,可能部分原来依靠业务收入收入的医生和药房人员的收入会有所下降,但大部分职工的待遇会有所提高。目前有些单位在还没有制订出台相关的绩效考核分配方法前,暂时进行工资预发制度,所以现在有些单位工作人员工资只有 2500 元左右,不过,如果你是正式在编的业务医生,你的工资在实施绩效工资正常发放程序后就会有所提高。

(李雅 整理)

律师说法

ui an Tel:6688 6688

对方没有 清偿的财产 我该怎么办?

张先生咨询:我是一家私企的经理,有一家鞋厂欠我公司 10 万元的货款,早已经到期了却迟迟不还。经了解,该鞋厂已经没有可供清偿的财产了,但是鞋厂对另外一家销售商有 20 万元的债权也已经到期,而鞋厂并没有向销售商要求还债。请问这个时候我该如何维护自己的权益?

浙江合一律师事务所肖成飞律师解答:对于张先生所遇到的情况,按照我国《合同法》第 73 条的规定,因债务人怠于行使其到期债权,对债权人造成损害的,债权人可以向人民法院请求以自己的名义代位行使债务人的债权,但该债权专属于债务人自身的除外。代位权的行使范围以债权人的债权为限。债权人行使代位权的必要费用,由债务人负担。可见,在这个时候,张先生可以以自己公司为原告,销售商为被告,向法院提起代位权诉讼,要求销售商直接对自己履行 10 万元的清偿义务。

(李雅)

挂“假一赔十”牌 可以要求对方 10 倍赔偿吗?

方女士咨询:我到某化妆品店购买化妆品,由于从来没有到这家店买过东西,所以怀疑化妆品的真伪。当时营业员承诺卖的都是真货,并且商店墙上醒目位置也悬挂了“假一赔十”的牌子。于是我花了近千元买了一套化妆品,回家使用后才发现,和自己以前用的不一样。到有关部门检验,我买到假货了。请问是否可以要求商店 10 倍赔偿?

浙江金克明律师事务所张存明律师解答:方女士所遇到的情况,如果按照《消费者权益保护法》的规定,销售者存在商业欺诈的情况下,消费者是可以要求双倍赔偿的。但是方女士与商店之间同时也是一种买卖合同关系,商店为了显示自己的信誉,在商店明显位置悬挂“假一赔十”的牌子,按照我国《合同法》的规定,实则是一种在自己违约时,对自己违约责任的允诺。买方方女士正是基于这样的信赖,与商店成立了合同关系,在这样的情况下,卖方一旦因此种事实违约,作为买方的方女士当然有权要求商店以商品价值的 10 倍承担违约责任。

(李雅)

小贴士

ui 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

(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 包青天之七侠五义 (13、14)	
20:20 战地浪漫曲(27、28)	
22:30 一个好汉两个帮(13、14)	
温州经济科教频道	
13:34 杜拉拉升职记(15—17)	
19:08 加油!晓惠(7、8)	
23:34 大铭脱口秀	
温州都市生活频道	
07:45 依本多情(28—30)	
20:00 春光灿烂猪八戒(5、6)	
22:26 血脉(23、24)	
温州公共频道	
08:36 白蛇后传(4—6)	
18:20 书剑恩仇录(32、33)	
23:03 凝香劫(18、19)	
浙江卫视频道	
07:30 白天剧场	

19:33 中国蓝剧场	
浙江钱江都市频道	
09:00 龙行天下(38—41)	
13:10 龙巡天下(30—33)	
19:30 钱多多嫁人记(1—3)	
浙江经济生活频道	
18:32 我的灿烂人生(37、38)	
21:50 经视好彩头	
浙江教育科技频道	
12:25 血色玫瑰之女子别动队 (1—5)	
18:43 浪漫向左婚姻往右(5、6)	
22:23 步步惊心(16、17)	
浙江影视娱乐频道	
07:50 单身妈妈的苦涩浪漫 (22—24)	
13:45 断喉弩(10—13)	
18:40 抬头见喜(29、30)	
21:30 裸婚时代(20—22)	
浙江—6 频道	
16:31 汽车版(首播)	
18:18 1818 黄金眼(民生版)	

20:46 欢乐英雄 PK 大擂台	
22:30 美的相亲会	
浙江公共·新农村频道	
08:53 杜鹃的女儿(26、27)	
14:25 秦香莲(23—25)	
20:18 天生无才(28、29)	
中央一台	
12:35 2012 吉尼斯中国之夜	
16:10 第一动画乐园	
20:05 阳光路上(26、27)	
22:40 梦想合唱团	
中央二台	
18:00 市场分析室	
18:43 生财有道	
19:18 消费主张	
20:00 经济与法	
20:30 经济信息联播	
中央三台	
18:00 动物狂欢节	
18:30 文化讲坛	
19:30 星光大道 2011 年度总决赛	
21:30 文化百科	

中央四台	
14:15 裸婚时代(12、13)	
19:15 新上门女婿(8)	
20:00 走遍中国	
20:30 海峡两岸	
21:30 今日关注	
中央五台	
16:00 斯诺克大师赛精选	
18:35 体育人间	
19:30 天下足球	
22:20 2012 年国际田联室内大奖赛-纽约站	
中央六台	
11:10 故事片:高朋满座	
14:05 译制片:母亲(日本)	
17:02 故事片:青蛇	
19:35 故事片:糖豆八郎	
21:56 译制片:造雨人(美国)	
00:27 故事片:战无双	
中央七台	
19:30 军事报道	
20:00 军事纪实	

20:35 动物世界	
中央八台	
08:27 少林传奇之乱世英雄 (41、42)	
13:26 西游记(续)(5—8)	
17:05 娘家的故事之爱的抉择 (18、19)	
19:00 幸福三颗星(6—10)	
23:29 武林外传(55—61)	
中央十台	
18:10 健康之路	
19:55 自然传奇	
20:40 走近科学	
21:10 探索·发现	
中央十一台	
19:20 京剧音配像精粹:定军山,九江口	
22:35 精彩回放	
中央台少儿频道	
19:30 动画梦工场	
20:00 银河剧场	
(节目以当日播出为准)	