



气象信息

今天多云

气温 5 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:
2级,天气还可以,
出来玩玩吧



洗车指数:
2级,擦洗车辆虽不理想,
但仍然能使爱车风光一阵
晾晒指数:
2级,较适宜晾晒



相对湿度:70%
森林火险等级:3级,可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火
(瑞安气象台1月30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(四)

■合欢花小米粥

原料:合欢花30克(鲜品50克),粟米50克,红糖适量。

制法:合欢花、粟米、红糖放入锅内,加水500克,用文火烧至粥稠即可。每晚睡前1小时空腹温热顿服。

主治:肝郁肾虚型更年期综合征。

点评:合欢花,有解郁安神作用,现代药理研究表明有一定的镇静作用。粟米,又名小米,补益肾气。

■玫瑰山药粥

原料:玫瑰花10克,黑芝麻10克,山药50克,粳米100克。

制法:黑芝麻炒熟研碎,与山药和粳米按常法煮成粥,煮烂后,放入玫瑰花,稍煮片刻即可。早晚服用。

主治:肝肾肾虚型更年期综合征。

点评:玫瑰花有理气解郁的作用;山药益肾气、健脾胃;黑芝麻补益肝肾、润五脏。诸品合用可起解肝郁、补肾虚之功。

■枸杞子炖甲鱼

原料:枸杞子20克,甲鱼1只(约500克)。

制法:甲鱼杀后去内脏、洗净,将枸杞子洗净后放入甲鱼腹中,入锅,加清水及生姜片、葱段、精盐、料酒等,先以大火煮沸,再改以小火煨炖至甲鱼肉熟烂,加少量味精即成。佐餐当菜,吃甲鱼肉,嚼枸杞子,饮汤。

主治:肝肾阴虚型更年期综合征。

症见经期提前,量或少或多,或崩或漏,经色鲜红,双目干涩,头暈耳鸣,失眠多梦,心烦易怒,烘热汗出,五心烦热,腰膝酸软,皮肤瘙痒如蚁行,舌质红,苔少,脉细数。

点评:枸杞子味甘性平,有滋补肝肾、坚筋骨、明目、抗衰老的作用;甲鱼肉质鲜美,营养丰富,滋阴凉血、补虚软坚。本食疗方间断服食,对更年期骨质疏松有一定的防治作用。

■杞菊莲心茶

原料:枸杞子10克,菊花3克,莲心1克,苦丁茶3克。

制法:将枸杞子、菊花洗净后,与莲心、苦丁茶同入杯中,用沸水冲泡,加盖焖10分钟后饮用。一般可冲泡3至5次。

主治:肝肾阴虚型更年期综合征。

点评:枸杞子滋补肝肾,且能明目,常与菊花配伍运用;莲心有清心火、安心神的作用;苦丁茶有清热、生津、泻火的作用。4味合用,共奏滋阴肝肾、宁心安神之功。

(戴福仁)

阴雨天气暂告一段落

今起天气放晴,可持续半周

“瑞雪兆丰年”,与去年一样,龙年春节也在雨雪天气中度过,市民在寒冷的天气里度完了春节长假。

回顾刚刚过去的春节7天长假,大家共同的感受就是:冷。除夕和初二我市各地迎来了纷纷扬扬的雪花,太阳仅在正月初三露

了个脸,其余时间则基本以阴沉降水天气为主,气温也保持在历年同期的较低位。7天长假,最冷天出现在初四,市区最低气温为零下0.2℃。

昨日,记者从市气象台了解到,持续的阴雨天气终于将暂告一段落。今天开始,天气放晴,这样的好天气将持续到本周末。预计周末至下周初,我市又将迎来阴雨天气。

据气象台消息,今天多云,最低气温4至6℃,最高气温10至12℃;明天多云,最低气温5至7℃,最高气温13至15℃;后天多

云到阴,最低气温3至5℃,最高气温7至9℃。

难得迎来晴好天气,大家可别浪费了,赶紧将家里的衣服、被子拿出来洗洗晒晒。阴雨天气容易滋生细菌,晒被子的目的就是利用太阳的紫外线杀死细菌等有害物质,有阳光味道的被子盖起来更暖和舒服。

专家建议,被子被套等应选择空旷卫生的场所,并远离花草树木的地方日晒,这样不仅避免床上用品晾晒时被灰尘污染,也会少了皮肤瘙痒之扰。

(陈绵绵 陈瑶)

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。

鼓词之乡为什么没有鼓词网站?

网友:瑞安是温州鼓词发源地,为什么没有鼓词网站?鼓词发源地没这个功能说不过去吧。希望有关部门搞个网站,让我们上网免费视听温州所有的鼓词,让温州鼓词在瑞安发扬光大。

市文广局回复:我市于2011

年9月26日荣获“中国曲艺之乡”称号,瑞安是温州鼓词的发源地,历史悠久。接下来我们继续将此项国家级非物质文化遗产发扬光大,2012年我们争取经费,争取建立鼓词网站,让大家能上网视听。

(李雅 整理)

原户口不在瑞安能否在瑞考试?

网友:我老婆原来是瓯海户口,我们去年4月份结婚,我老婆的户口也于去年11月份迁到瑞安。请问能不能参加2012年教育局组织的教师统一考试?

市教育局回复:按照2011年教师招聘政策,你妻子可以参加教师招聘考试。2012年能否参加考试,要参见届时的具体政策。

(李雅 整理)

有关土地证问题

网友:我家住在塘下三都,房子是1983年建的,到市国土资源局塘下管理分局办理土地证时,工作人员说1983年以后建的要有批文才能办土地证。当时我家房子确实是经过审批后建的,但批文找不到了,我该怎么办?

市国土资源局回复:根据《浙江省确定土地所有权和使用权若干规定》第56条规定,1982年7月1日前已使用的宅基地,原则上按实际使用的宅基地面

积确定土地使用权;1982年7月1日后未经批准使用的宅基地,按有关规定处理后再确定土地使用权。

按照你所描述的情形,应该须提供相关批准文件,文件遗失且不能提供相关证据的只能按未批准对待。但目前我市宅基地补办手续已停办,所以只能等相关政策出台,并予以补办到位后方可申请土地使用权登记。

(李雅 整理)

哪种情况属于 分家析产?

网友:请问什么叫分家析产?
市财政地税局回复:根据浙财农税字〔2006〕14号文件规定,分家析产,是指家庭成员通过协议的方式,根据共同议定的标准,将家庭共有财产予以分割,明确到各共有人各自所有的行为。

(李雅 整理)



交警提醒

Tel:6688 6688

正月初十莘塍庙会 车辆注意避让

莘塍庙会将于2月1日(正月初十)举办,时间为上午6时至12时30分,下午16时至21时许。

因参与庙会活动的人员多、队伍长,活动期间,莘塍街道范围内道路将被有选择性地封闭通行。

交警莘塍中队提醒前往观看庙会活动的市民,尽量不要驾车前往活动区域,以免造成交通堵塞影响通行。过往车辆的司机要服从现场工作人员的指挥。

(孙文静 林娜)

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:2月4日,500元;2月5日,300元。
温州至重庆:2月4日,850元;2月5日,710元。
温州至成都:2月4日,1150元;2月5日,920元。
温州至北京:2月4日,1400元;2月5日,1320元。
温州至武汉:2月4日,640元;2月5日,600元。
温州至广州:2月4日,5日,840元。
温州至长沙:2月4日,1280元;2月5日,770元。
温州至哈尔滨:2月4日,3020元;2月5日,2010元。
温州至乌鲁木齐:2月4日、5日,2940元。
温州至昆明:2月4日,1250元;2月5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

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:某餐厅提供的价值88元的采凤牛排1份。

14:00-15:00 快乐方向盘
交通服务节目,接受各类道路交通方面的投诉和咨询。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
春节期间,我市开展肉羊调运专项执法工作,记者了解详细情况。

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(18,19)
20:20 战地浪漫曲(29,30)
22:30 一个好汉两个帮(15、16)
温州经济科教频道
13:34 杜拉拉升职记(18-20)
19:08 加油!晓惠(9,10)
温州都市生活频道
07:45 依本多情(31-33)
20:00 春光灿烂猪八戒(7,8)
22:26 血脉(25、26)
温州公共频道
08:36 白蛇后传(7-9)
18:20 书剑恩仇录(34、35)
23:03 凝香劫(20、21)
浙江卫视频道
07:25 白天剧场
19:33 中国蓝剧场
22:00 爱情连连看

浙江钱江都市频道

08:05 龙行天下(42-45)
13:10 龙巡天下(34-37)
19:30 钱多多嫁人记(4-6)
浙江经济生活频道
18:32 五湖四海(1、2)
21:25 消费能见度
浙江教育科技频道
12:25 血色玫瑰之女子别动队(6-10)
18:43 浪漫向左婚姻往右(7、8)
22:23 步步惊心(18、19)
浙江影视娱乐频道
13:45 断喉弩(14-17)
18:40 我的青春在延安(1、2)
21:30 裸婚时代(23-25)
浙江-6频道
18:18 1818黄金眼(民生版)
20:46 欢乐英雄PK大擂台
22:50 午夜说亮话
浙江公共·新农村频道
08:53 杜鹃的女儿(28,29)

14:25 秦香莲(26-28)
20:18 天生有才(30、31)
中央一台
20:05 阳光路上(28、29)
22:40 梦想合唱团
中央二台
18:43 生财有道
19:18 消费主张
20:00 经济与法
中央三台
18:30 2012年过年七天乐
19:30 星光大道2011年度总决赛
21:30 开心辞典
中央四台
19:15 新上门女婿(9)
21:30 今日关注
中央五台
18:35 武林大会
21:30 体育世界
中央六台
19:35 故事片:娱乐是个圈
21:54 美国片:谍影重重3(字幕)

00:06 故事片:天地英雄
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
13:26 西游记(续)(9-12)
17:05 娘家的故事之爱的抉择(20、21)
19:00 幸福三颗星(11-15)
23:29 武林外传(62-68)
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
19:20 九州大戏台
21:40 戏苑百家
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)