



今天多云到阴，明天夜里阴有阵雨
气温 7 至 13℃

气象信息

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,擦洗车辆虽不是很理想但仍能使爱车风光一阵
晾晒指数：
2 级,较适宜晾晒



相对湿度:70%
森林火险: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 2 月 29 日 17 时发布)

养生堂

瑞安

我的健康我做主

久坐工作者适宜的食物

■南瓜子

南瓜子,性平、味甘,入大肠经。南瓜子可生吃,也可炒食,每日适用量 50 克。

南瓜子对久坐者的功效:

- 1.防治前列腺炎:南瓜子中的脂肪酸和锌可消除前列腺炎初期的肿胀、肥大,可预防和降低久坐男性患前列腺癌的几率,有助于生殖能力障碍的辅助治疗。
- 2.改善消化系统:南瓜子中的锌能维持机体的正常味觉和食欲;维生素 B1 可维持消化系统的正常机能,消除久坐者因长期缺乏运动而导致的消化不良、食欲不振等现象。

适宜人群:产后手足浮肿、缺乳的妇女,糖尿病、前列腺肥大者适宜食用。

不适宜人群:胃热病人宜少食。

营养黄金组合:

南瓜子+鸡蛋=维持骨骼

南瓜子富含钙,与鸡蛋一起食用,可帮助维持骨骼健康生长。

南瓜子+猕猴桃=防老抗癌

饮食搭配误区:

南瓜子+花生=容易发胖

南瓜子和花生都含很高的脂肪量,若一起食用,很容易使人发胖。

南瓜子+茶=引起贫血

南瓜子富含铁,与茶同食,会影响身体对铁的吸收,从而引起贫血。

■开心果

开心果,性凉、味甘,入胃、肝、肠经。开心果果仁颜色绿色的比黄色的要新鲜。开心果可鲜食、炒食,也可加工成副食品。每日适用量约 50 克。

开心果对久坐者的功效:

- 1.提高免疫力:开心果中的维生素 A 有助于免疫系统功能的正常发挥,叶酸对机体免疫系统有着重要作用,因此常食开心果可提高机体的免疫能力。
- 2.舒缓疲劳:开心果中含有维生素 E,供给体内氧气,可补充体力;钾元素对维持精力和体力有着重要作用,因此开心果可改善上班族因久坐而引起的体倦神疲的状况。
- 3.预防血管硬化:开心果中含有的叶酸可预防人体血管硬化,对改善久坐引起的动脉硬化状况大有裨益。

适宜人群:神经衰弱、营养不良、贫血、浮肿、慢性泻痢者宜食。

不适宜人群:因含有较多的脂肪,怕胖的人、血脂高的人应少吃。

营养黄金组合:

开心果+蔬菜=减肥餐

饮食搭配误区:

开心果+黄瓜=导致腹泻

黄瓜性凉味甘,生食为多。开心果仁多油脂,如与黄瓜多食,极易导致腹泻,所以二者不宜同食。

(芳溪)

瑞网议事厅 网络问政

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

在本施教区就读的中考考生有加分吗？

网友:我家住在市区万松花园,女儿现在读初一,听说在本施教区就读的中考考生有加分,请问有这样的情况吗?如果把房子卖了,是否就不能加分了?

市教育局回复:您咨询的应该是中考定向生制度。户籍在本

施教区(同一所学校)就读满 3 年的初中应届毕业生,中考时作为重点高中、省一、二级普通高中的定向生对象(不同学校有不同条件要求)。具体情况可以到学校或市教育局中等教育科咨询。

(李雅 整理)

元隆山庄为何尚未办理土地证？

网友:2005 年,我在绿地房开公司购买了元隆山庄的一套商品房,目前已交付使用,产权证已办理。但是将近两年时间了,土地证尚未办下来,请问这是什么原因?

市国土资源局回复:因该小

区存在违章占地情况,现已得到整改,目前我局对该小区的土地登记内业资料审核工作已完成,现进入分割登记阶段,完成之后将尽快进行登记。

(李雅 整理)

交警提醒

瑞光大道 1 号桥半幅施工

目前,瑞光大道 1 号桥(瑞光大道和兴隆南路交叉路口处)西侧已重建完毕,桥东侧现已半

幅封闭,进入重建施工。

交警提醒:过往车辆减速慢行,行人注意安全。

(黄繁华)

塘河北路挖掘施工

为配合有关部门铺设路灯电缆管线,从今日起至 6 月 30 日,塘河北路(莘阳大道至岭下停车场段)将进行挖掘施工,占据河边大幅人行道。

罗梅线下林段挖掘施工

因道路破损严重,2 月 27 日起,罗梅线下林段需挖掘施工,预计工期 20 天,施工占据半幅路面。

交警提醒:过往车辆减速慢行,尤其是夜间行车,需注意施工路段的施工标志。

(陈荣林)

一套房子是否可分割给两个儿子？

网友:我们家有一套位于小东门的套房,130 平方米左右,户主是我父亲。现在我们分成了 2 个小套房,需要把房产证分一下,并且过户给我们两兄弟,请问需要办理什么手续?

市房管局回复:根据《房屋登记办法》规定,房屋登记须按基本单元申请登记。如你父亲名下的房屋为一套房屋,则只能由你两兄弟申请共有权登记,不能分割。你父亲的产权转移给你两兄弟可按赠与、买卖、继承等方式申请,不同方式提供的手续不同,具体可向市房屋登记中心现场咨询。

(李雅 整理)

闯黄灯两车相撞

“红灯停、绿灯行”,这一交通规则人人皆知。而作为交通信号中的黄灯,却常常被人漠视。近日,有两辆车因为在通过十字路口时抢黄灯,最后导致两车相撞。

2 月 26 日 10 时 28 分,在市区一十字路口,南北走向的交通指示灯显示为黄灯,而北往南行驶的一辆七座面包车和对向南往北行驶的一辆轿车,都不顾前方显示的黄灯,闯过了十字路口,导致闯黄灯直行的七座面包车与闯黄灯左转的轿车发生相撞。

交警提醒:按照我国《道路交通安全法》规定,黄灯亮时,未过停车线车辆继续通行的“闯黄灯”行为,属于不按交通信号灯指示通行的交通违法行为,希望广大驾驶员开车上路时,一定要遵守这一交通规则。

(黄繁华)

律师说法

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:3 月 4 日,340 元;3 月 5 日,380 元。
温州至重庆:3 月 4 日、5 日,280 元。
温州至成都:3 月 4 日,610 元;3 月 5 日,460 元。
温州至北京:3 月 4 日,930 元;3 月 5 日,780 元。
温州至武汉:3 月 4 日、5 日,400 元。
温州至广州:3 月 4 日、5 日,630 元。
温州至长沙:3 月 4 日、5 日,600 元。
温州至哈尔滨:3 月 4 日,1210 元;3 月 5 日,1310 元。
温州至乌鲁木齐:3 月 4 日、5 日,2060 元。
温州至昆明:3 月 4 日、5 日,810 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:由某百味工坊提供的价值 197 元的沙律香鲍菇+海鲜烩+招牌黄沙蚬+腊味奉化芋+雨花石汤圆。
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 瑞安华峰小额贷款有限公司在湖岭镇设立支农服务站,湖岭农民在家门口就能贷款,记者带你了解详情。

瑞安电视台
20:27 剧场
00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
10:00 大管家(11、12)
20:20 刁蛮新娘(14、15)
22:30 花篮花儿香(3、4)
温州经济科教频道
13:34 我的女儿我的泪(33-35)
19:08 金婚风雨情(34、35)
温州都市生活频道
07:48 兄弟门(6-8)
20:00 福星高照猪八戒(25、26)
22:26 依本多情(22、23)
温州公共频道
18:20 真情母子(8、9)
23:03 双响炮(17、18)
温州瓯江先锋频道
20:00 专题片:反腐纵横
20:15 保密局的枪声(35)
浙江卫视频道
07:30 白天剧场

19:33 剧场
浙江钱江都市频道
09:00 龙巡天下(45-48)
13:10 婆媳拼图(5-8)
19:30 婆媳拼图(41-43)
浙江经济生活频道
18:32 甄嬛传(31、32)
21:25 消费能见度
浙江教育科技频道
12:25 给你生命给我爱(19-23)
18:58 再回首(5、6)
22:23 美人心计(36、37)
浙江影视娱乐频道
18:40 良家妇女(37、38)
21:30 回家的诱惑(34-36)
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
08:40 少林寺传奇之大漠英豪(12、13)

14:25 神断狄仁杰(39-41)
20:18 红色利剑(16、17)
中央一台
20:05 感动生命(18、19)
22:40 悬崖(35、36)
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
19:30 笑星大联盟
20:30 2012 年过年七天乐
21:30 艺览天下
中央四台
19:15 密战(13)
21:30 今日关注
中央五台
18:00 体育新闻
18:35 赛车时代
中央六台
11:35 故事片:大沙暴
19:35 故事片:精城大医

00:14 故事片:十面埋伏
中央七台
20:00 军事纪实
20:35 动物世界
21:17 致富经
中央八台
13:26 新上门女婿(19-22)
17:05 娘家的故事之爱的代价(38、39)
19:00 香草美人(19-23)
23:29 林师傅在首尔(5、6)
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 京剧
23:37 快乐戏园
中央少儿频道
19:30 大风车
20:00 银河剧场
(节目以当日播出为准)