## 气象信息

今天阴有中等阵雨或雷雨
气温 9 至 14℃

人体舒适度:
4 级,感觉微冷

紫外线指数:
1 级,辐射强度弱

晨练指数:
5 级,不适宜晨练
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 3 月 1 日 17 时发布)

## Rui an 养生堂 我的健康我做主

# 久坐工作者适宜的食物

**■海带**

海带,性寒,味咸,归肝、胃、肾经。海带可煮汤、凉拌、糖浸,为保证海带鲜嫩可口,用清水煮约 15 分钟即可,时间不宜过长。每日适量约 100 克。

**海带对久坐者的功效:**

①防治便秘:海带富含的褐藻胶含水量高,能促进肠道的蠕动,有助于有毒物质排出体外,有效防治便秘,阻止肠癌的发生。

②预防动脉硬化:海带中的褐藻胶对久坐未动引起的动脉硬化有着很好的功效。

③维持心肌功能:海带中的硒是维持心脏正常功能的重要元素,对心脏机体有保护和修复的作用。

适宜人群:精力不足、气血不足、缺碘、肝硬化腹水、神经衰弱者适宜食用。

不适宜人群:脾胃虚寒、身体消瘦者不宜食用,孕妇不可过量食用海带。

营养黄金组合:
海带+豆腐=维持碘平衡
海带+芝麻=美容、抗衰老

饮食搭配误区:
海带+甘草=不利健康

**■白萝卜**

白萝卜,性凉,味甘辛,入脾、胃、肺经。白萝卜可炒,可生吃,可腌、酱、拌、炝、煮、蒸,做馅、做汤等。每日适用量 50 至 100 克。

**白萝卜对久坐者的功效:**

①增强免疫力:白萝卜中富含的维生素 C、木质素均有助于防癌抗癌,达到提高机体免疫力的效果;锌元素也是增强机体免疫能力不可或缺的物质。

②促进消化:白萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪,使之得到充分的吸收;锌可维持机体正常的味觉和食欲,可有效改善久坐者因缺乏锻炼引起的食欲不振、消化不良等。

③防治前列腺炎:白萝卜中的锌可消除前列腺炎初期的肿胀、肥大,可预防和降低久坐者男性患前列腺癌的几率,有助于生殖能力障碍的治疗。

适宜人群:一般人都可食用。

不适宜人群:脾虚泄泻者慎食或少食,胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者忌食。

营养黄金组合:
白萝卜+豆腐=助于消化
白萝卜+猪肉=有利于营养物质吸收

饮食搭配误区:
白萝卜+木耳=导致皮炎
白萝卜+胡萝卜=降低营养

(芳溪)

## 未来几天,我市持续阴雨天气

# 气温平稳、落差不大

进入一月份以来,雨天便是“家常便饭”。现在已经进入三月份了,阴雨绵绵的天气依然让人感觉寒意十足。专家解释说,冬末春初,季节的“交接棒”还未从冬天交到春天的手里,大气环流不断调整, 冷暖气流交汇频繁,雨水多也属正常现象。

什么时候可以放晴,气温回升呢? 记者昨从市气象台获悉,未来几天,我市依然持续阴雨天气, 不过没有冷空气的打扰,气温将保持平稳状态,落差不会太大。

据市气象台消息,今天阴有中等阵雨,最低气温 7 至 9℃,最高气温 13 至 15℃; 明天阴有时有小雨,最低气温 6 至 8℃,最高气温 11 至 13℃; 后天多云到阴有小雨,最低气温 7 至 9℃,最高气温 13 至 15℃; 下周一阴有时有小雨,最低气温 7 至 9℃,最高气温 12 至 14℃。

近来,不少市民感慨,持续阴雨天气让人的心情也变得阴郁。医生分析,气候变化的确会影响人体内分泌激素的分泌,由此导致人的情绪、行为、意志、思维发生改变。因为阴雨天气下光线较弱,和情绪相关的几种神经递质,如多巴胺、五羟色胺、去甲肾上腺素等的分泌浓度就相对降低,人体神经细胞因此变得不怎么“活跃”,人也就显得无精打采。

专家提醒, 阴雨绵绵的日子, 要注意调节好自己的情绪,适当进行室内运动,合理安排好工作和生活;增加与好友的会面时间或电话联系;听一些自己喜欢的音乐等,这样都能改善心理环境。多雨季节还应增加室内空气流通,减轻工作压力,尽量多吃可御寒、有营养的食物,并做到早睡早起。 (陈绵绵 陈瑶)

## 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。

# 关于事业单位工资发放问题

**网友:** 本人于 2010 年初考入瑞安市某全额事业单位,成为正式编制的工作人员, 现已离职。第一年的月收入扣除公积金和社保之后, 每个月不到 2000 元,单位以现金形式按月发放奖金和年目标考核奖, 本人都没有。对于一个普通的工作人员而言, 奖金在总收入中比例超过 55%,比例甚高。这些奖金本是工资收入的一部分, 即使不能全发,也应是按比例发放。另外,原单位有关人员答复,由于原单位工作人员的平均收入已略高于平均水平, 因此实行绩效工资后,不存在补发问题。

据我了解,全省乃至全国的绩效工资改革大致情况是:事业单位绩效工资从 2010 年 1 月 1 日开始实施, 除两项基本工资外,基础性绩效工资部分占绩效工资总量的 50 至 70%。试用期或见习期人员也有相应的津贴和补贴标准,已有工龄的应按拟任岗位参照在职人员标准执行,奖励性绩效工资可由单位自行制定考核和发放方案。除非瑞安另有规定, 否则我们 2010 年试用期工资水平将大大低于标准。现在温州和瑞安的方案都还没公布, 那么方案公布之后,2010 年的工资能否补发? 这种情况不只存在于一个人或一个单位,所以烦请给予答复。

**市人事局回复:**由于其他事业单位绩效工资尚未实施,目前我们人事部门掌握的工资标准仅有岗位工资、薪级工资、职务岗位(地方)津贴、保留的津(补)贴等数据,这些标准你可以到我局机关事业单位工资统发办公室查询。至于单位自行发放的奖金我们并不了解,相关事项请您与原单位沟通。

你提到的关于 2010 年度津贴补贴补发问题,根据相关文件精神, 我们已经于 2011 年 4 月左右,对全市其他事业单位(全额拨款)在职人员 2010 年度津贴补贴进行了补发,具体情况请您与原单位沟通。 (李雅 整理)

## 交警提醒
Tel:6688 6688

# 在确保安全的前提下再开关车门

**案例回放:**2 月 25 日下午,木某驾驶小型轿车从仙降驶往文成县方向。17 时左右,驾车至 56 省道仙降篁竹村地段时,因为临时有急事,木某打开车门准备下车,正好姜某驾驶的一辆安装动力的三轮车从后方驶来,三轮车与木某的车门发生碰撞,导致姜某落地,造成姜某受伤和轿车、三轮车不同程度损坏。

**交警提醒:** 车内驾驶员、乘客在开关门时,应先观察周围车辆、人员动态,在确保安全的前提下开关门,以避免交通事故的发生。 (朱金雅 李雅)

## 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: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、5 日,460 元。

温州至北京:3 月 4 日,930 元;3 月 5 日,850 元。

温州至武汉:3 月 4 日、5 日,400 元。

温州至广州:3 月 4 日,580 元;3 月 5 日,630 元。

温州至长沙:3 月 4 日,510 元;3 月 5 日,600 元。

温州至哈尔滨:3 月 4 日,1210 元;3 月 6 日,1010 元。

温州至乌鲁木齐:3 月 4 日,2210 元;3 月 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。周五拍卖会:拍卖商品“轻骑兵 2.1 木质音箱 C306Q”。

15:00-16:00 91 非常娱乐
介绍最新的娱乐资讯,点评娱乐事件, 还有娱乐答题。听众可以通过短信的方式来参与。

**瑞安有线广播·新农村频道**

10:30-11:00 乡土乡音
去年我市生猪利润增多, 农户咨询是否能扩大养殖规模, 记者带你了解详细情况。

**瑞安电视台**

20:27 剧场
00:23 午夜影院

**温州新闻综合频道**

10:00 大管家(21、22)
20:20 刁蛮新娘(18、19)
22:30 花篮花儿香(7、8)

**温州经济科教频道**

13:34 后宫甄嬛传(3-5)
19:08 金婚风雨情(38、39)

**温州都市生活频道**

07:45 兄弟门(12-14)
20:00 福星高照猪八戒(27、28)
22:26 依本多情(24、25)

**温州公共频道**

18:20 真情母子(12、13)
23:03 双响炮(21、22)

**温州瓯江先锋频道**

20:00 专题片:实事面对面
20:40 我是一个兵(6-8)

**浙江卫视频道**

19:33 中国蓝剧场
21:21 我爱记歌词

**浙江钱江都市频道**

08:05 龙巡天下(53、54)
13:10 婆媳拼图(13-16)
19:10 婆媳拼图(47-49)

**浙江经济生活频道**

18:32 甄嬛传(35、36)
21:50 经视好彩头

**浙江教育科技频道**

12:25 给你生命给我爱(29-32)
18:43 再回首(9、10)
22:23 美人心计(40)

**浙江影视娱乐频道**

18:35 良家妇女(41、42)
21:30 回家的诱惑(40-42)

**浙江-6 频道**

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**

09:04 少林寺传奇之大漠英豪(16、17)
14:25 剧场:美人心计(1-3)
20:00 红色利剑(20、21)

**中央一台**

20:05 感动生命(22、23)
22:40 辛亥革命(4-6)

**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 天天把歌唱
19:30 向幸福出发
21:00 星光大道

**中央四台**

19:15 密战(15)
21:30 今日关注

**中央五台**

18:00 体育新闻
18:35 篮球公园

**中央六台**

11:50 故事片:枪手
19:35 故事片:绝密行动
22:11 译制片:冷山

**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 求婚(2-5)
17:05 娘家的故事之爱的奉献(2、3)
19:00 香草美人(29、30)
23:29 林师傅在首尔(9、10)

**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 梨园闯关我挂帅
22:41 快乐戏园

**中央台少儿频道**

19:30 大风车
20:00 银河剧场
21:00 快乐大巴

(节目以当日播出为准)