

气象信息

今天阴转阴有阵雨, 局部有雾
气温 9 至 13℃



人体舒适度:
4级,感觉微冷

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:
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,不宜晾晒



相对湿度:85%

(瑞安气象台3月5日17时发布)

养生堂
Rui an 我的健康我做主

久坐工作者 适宜的食物

■苹果
苹果,性平,味甘、微酸,入脾、胃经。每日适用量1至2个。
苹果对久坐者的功效:
①排毒、减肥:苹果中的果胶能够减少肠内的不良细菌数量,帮助有益细菌繁殖,加快体内毒素的排除,达到减肥的效果,有效改善因久坐引起的肥胖。
②防治前列腺:苹果中的锌可消除前列腺初期的肿胀、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治疗。
③提高免疫力:苹果中的维生素C和锌是免疫系统不可或缺的物质,常食能有效提高人体的免疫能力。
④帮助消化:苹果中的锌元素能维持正常的味觉和食欲,对上班族因久坐引起的食欲不振、消化不良等症状有着很好的改善作用。

■茭白
茭白,性寒,味甘,无毒,入脾、胃经。茭白以春夏季的质量最佳,营养成分比较丰富。茭白在烹饪前要先用水焯一下,以除去其中含有的草酸。每日适用量约50克。
茭白对久坐者的功效:
①舒缓疲劳:茭白中的钾可改善因久坐引起的精神不振、倦怠无力,达到舒缓疲劳的效果。
②提高免疫力:茭白中含有丰富的维生素A、胡萝卜素,可维持和促进机体免疫力,对久坐缺乏锻炼者大有裨益。
③保护骨骼:茭白中的维生素A可维持骨骼的健康,磷可促进机体对钙质的吸收,预防和辅助治疗因久坐引起的骨质疏松症。
④维持心肌功能:茭白中富含维生素C,对改善久坐引起的心肌萎缩有着重要作用,维持心肌的正常运行。
适宜人群:高血压、黄胆肝炎患者,产后乳汁缺少的妇女,饮酒过量、酒精中毒者。
不适宜人群:患有心脏病者、尿路结石者少食。
营养黄金组合:
茭白+番茄=清热解暑
茭白+蘑菇=化痰宽中
茭白可解热毒、除烦渴,配以补气益胃、理气化痰的蘑菇,可增进食欲。
饮食搭配误区:
茭白+蜂蜜=引发痼疾
茭白+豆腐=形成结石
茭白含有丰富的草酸,与豆腐中的钙一起结合成草酸钙,易形成结石。
(芳溪)

昨日是“惊蛰”
本周仍持续阴雨天气



每天清晨,打开窗户,都期待那一缕阳光,可惜总是令人失望。持续降雨让人颇为无奈,这雨到底要下到什么时候才停呢?

记者昨从市气象台获悉,本周受弱冷空气和西南暖湿气流共同影响,依然持续阴雨天气。据市气象台消息,今天阴有时有阵雨,最低气温8至10℃,最高气温14至16℃;明天阴有雨,最低气温7至9℃,最高气温13至15℃;后天阴有雨,最低气温7至9℃,最高气温12至14℃。

昨日是二十四节气中的“惊蛰”,意为天气回暖,春雷始鸣,惊醒冬眠的昆虫,但仍然“惊”不住纠缠许久的阴雨天气。一般而言,“惊蛰”过后,万物复苏,气温逐渐回暖。专家提醒此时节要慎动肝火,饮食上宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物。
(陈绵绵 袁慧珍)

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。

上望城南大道和上达路 何时开始建设?

网友:上望街道蔡宅村的城南大道和上达路何时开始建设?
市住房和城乡建设局回复:上望街道上达路由上望街道负责实施,城南大道分别由安阳新区建设管理委员会与

经济开发区负责实施。这两条路前期工作早已开始,但由于情况较为复杂而搁置。我局负责道路的规划及建设审批工作,现该道路规划已编制,具体项目进度请向实施责任单位咨询。
(李雅 整理)

跳蚤市场
<http://www.66ruian.com>

上期回顾:转让儿童游乐园的会员卡,尚未转让,有兴趣的读者可翻看2月24日的《瑞安日报》。

转让榨汁机

转让者:网友“地球不适合我”
这台榨汁机本来打算买来给宝宝榨果汁喝的,后来又买了豆浆机,所以一直没用上。现在我想将它转让给有需要的朋友。
这款榨汁机是九阳牌,型号为JYZ-B550,机身材质是塑料的。这款榨汁机榨出的果汁是汁渣分离的,附加功能还有碎冰、干磨、制奶昔等。

这款榨汁机买来之后一直没有用,所以还是全新的。发票还在,我买来时的价格是199元,现在打算以100元的低价转让。
有意购买的读者可以致电65916666,或加QQ240104426,跟记者联系。
温馨提示:“跳蚤市场”只提供发布信息平台,物品质量由转让者负责。
(陈绵绵)



小贴士
Rui 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

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9日,250元;3月10日,380元。
温州至重庆:3月9日、10日,280元。
温州至成都:3月9日、10日,460元。
温州至北京:3月9日,700元;3月10日,780元。
温州至武汉:3月9日、10日,400元。
温州至广州:3月9日、10日,630元。
温州至长沙:3月9日、10日,680元。
温州至哈尔滨:3月9日,1010元;3月10日,800元。
温州至乌鲁木齐:3月9日,2210元;3月10日,1760元。
温州至昆明:3月9日、10日,750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

09:00-10:00 财富人生
将邀请多位知名分析师,为您点评股市、外汇、期货市场的走向和投资操作策略。
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:某玩主义价值198元的礼包。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
温州市农机化促进工程瑞安项目通过验收,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
10:45 楚汉风流(5、6)
22:30 花篮花儿香(15、16)
温州经济科教频道
13:34 后宫甄嬛传(11-13)
19:08 金婚风雨情(46、47)
温州都市生活频道
07:45 兄弟门(10、11)
20:00 福星高照猪八戒(37)
22:26 依本多情(34、35)
温州公共频道
08:46 爱盛开(16-18)
18:20 真情母子(20、21)
23:03 双响炮(29、30)
温州瓯江先锋频道
20:00 专题片:平安温州
20:20 我是一个兵(18-20)
浙江卫视频道

19:33 中国蓝剧场
22:00 爱情连连看
浙江钱江都市频道
08:05 水浒传(15-18)
13:10 婆媳拼图(29-32)
浙江经济生活频道
18:32 甄嬛传(43、44)
21:25 消费能见度
浙江教育科技频道
18:43 再回首(17、18)
22:23 来不及说我爱你(7、8)
浙江影视娱乐频道
07:50 水上游击队(24-26)
13:45 经营婚姻(29-32)
18:35 藏心术(7、8)
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
08:53 少林寺传奇之大漠英豪(24、25)

11:15 内线(15)
14:25 剧场:美人心计(12-14)
中央一台
22:00 晚间新闻
22:40 2012 我们共同发现
中央二台
18:43 生财有道
20:00 经济与法
20:30 经济信息联播
中央三台
11:00 文化正午
11:30 回声嘹亮
18:30 天天把歌唱
中央四台
19:15 密战(18)
21:30 今日关注
中央五台
17:05 武林大会
22:00 体育世界
中央六台
07:00 故事片:梅兰芳

19:35 故事片:好男要当兵
中央七台
20:00 军事纪实
21:47 每日农经
中央八台
13:26 求婚(18-21)
17:05 婚家的故事之爱的奉献(10、11)
19:00 大营救(16-20)
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 越剧
22:45 快乐戏园
中央台少儿频道
17:30 芝麻开门
19:30 大风车
20:00 银河剧场
(节目以当日播出为准)