

**气象信息**

今天阴有中等阵雨  
气温7至9℃



人体舒适度:  
3级,感觉冷

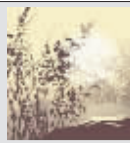
紫外线指数:  
1级,辐射强度弱



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、摩托车,出门请带好雨具  
晾晒指数:  
4级,有降水,不宜晾晒



相对湿度:90%

(瑞安气象台3月7日17时发布)

**养生堂**  
瑞安 我的健康我做主

**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。

**小贴士**  
瑞安 Tel:6688 6688

## 咳嗽患者必知的健康理念

咳嗽是呼吸系统中最常见的症状之一,是人体的一种保护性措施。当呼吸道黏膜受到异物、炎症、分泌物或过敏性因素等刺激时,即反射性地引起咳嗽,有助于排除外界侵入呼吸道的异物或分泌物,消除呼吸道刺激因子。但咳嗽也有不利的一面,剧烈咳嗽可导致呼吸道出血,如长期、频繁、剧烈咳嗽影响工作、休息,甚至引起喉痛、音哑和呼吸肌痛,则属病理现象。

### 咳嗽患者的饮食原则

有关专家认为,咳嗽是由多种原因引起的,单纯止咳不一定有效,若想取得疗效,应查找出引发咳嗽的原因,辨清咳嗽类型,在对症下药的同时还应注意饮食。

**风寒型咳嗽:**这类咳嗽的中医治疗方法是疏风散寒,宣肺止咳。此外,应注意保暖,根据气温变化及时增减衣物。咳嗽期间不宜吃凉性食物,如西瓜、梨等水果;忌吃生冷黏糯油腻之物,厚味油腻食物易伤脾,助湿生痰,如香蕉、柿子、蚌肉、螃蟹等。

**风热型咳嗽:**这类咳嗽的治疗方法为疏风清热,宣肺止咳。不宜食用热性食物,如荔枝、芒果等,可多吃些梨、荸荠、无花果、薄荷、胖大海、西瓜、鸭蛋、金银花等,忌吃辛辣黏滋补益之品,如龙眼肉、狗肉、胡椒等。

**肺燥型咳嗽:**这类咳嗽主要是镇咳兼清肺热,并治疗细菌感染,若有浓痰者则佐以排痰的药剂。患者在饮食上要特别注意禁食甜点、冷饮、辛辣,与可乐、咖啡等甜腻的食物,以免刺激喉头气管。若咳嗽改善了,应再忌口一两周,避免刺激复发。宜吃蜂蜜、甘蔗、橄榄、鸭肉、白木耳等。

**痰湿咳嗽:**这类咳嗽是由于恣情纵欲的生活方式引起,治疗这类咳嗽,应该让生活简单化,饮食回归清淡。可以吃一点茯苓来化湿去痰,也可服用二陈汤治疗,健脾燥湿,化痰止咳。

**体虚咳嗽:**这类咳嗽大多是干咳,少痰,咳嗽时发时止。面目苍白,两颧发红,提气不上或手足发烧,有时痰中带血或咯血。宜从补益肺气、润肺止咳着手,饮食注意清淡,以素食为主,平时吃饭只吃八分饱,通过适当运动来帮助脾胃消化。可以吃一点梨,尤其是雪梨。另外保持良好心态,莫使肝火妄发,也是预防内伤支气管炎咳嗽的有效方法。

(芳溪)

## 产权证办理时效问题

网友:我买了一套拆迁安置房(属于村返回地那种),买的时候房产证、土地证还没有办下来,所以去公证处做了公证。现在房产证办下来了,假如我5年以后再办理房产证和土地证,可以吗?另外,我想了解一下,拆迁安置房属于什么性质?

房管局回复:随着《物权

法》、《房屋登记办法》的颁布实施,我国房屋登记制度发生了变化,房屋登记从以前的政府发布公告要求登记,转变为目前的依申请启动登记程序。简单而言,就是房屋业主不主动向房屋登记机构提出申请,房屋登记机构不会强制要求业主申请房屋登记。《物权法》第九条规定:“不动产物权的设立、

变更、转让和消灭,经依法登记,发生法律效力;未经登记,不发生法律效力。”也就是说,不申请房屋登记,业主的物权是得不到法律保护的。因此,建议你尽快到房屋所在地的房屋登记机构申请房屋登记。另外,关于房屋占有的土地性质应向国土资源部门咨询。

(李雅 整理)

## 如何办理车辆年检委托书?

网友:可以委托他人代办车辆年检委托书吗?最早可以提前多少时间办理呢?

公安局回复:根据公安部《机动车登记规定》第四十五

条,可以委托代理人申请办理车辆年检委托书,办理时应当提交代理人的身份证明和机动车所有人的书面委托。第四十条规定,机动车所有人可以在

机动车检验有效期满前3个月内向登记地车管所申请检验合格标志。

(李雅 整理)

## 塘头村何时实施旧村改造

网友:瑞安很多地方都实施旧村改造了,请问南滨街道塘头村有旧村改造计划吗?若有的话,何时能实施?

南滨街道回复:目前我街道仅阁一村启动旧村改造,其余村还未进行。塘头村若要实施旧村改造,需要村里95%以

上户主签订意向书且做好详细规划,所以何时能实施还得看塘头村的工作进展情况。

(李雅 整理)



上期回顾:转让全新的九阳牌榨汁机,该机附加碎冰、干磨等功能,尚未转让,有兴趣的读者可翻看3月6日的《瑞安日报》。

## 转让:“天才宝贝”课程

转让者:网友“冰灵凝”  
去年,我在“天才宝贝”给宝宝买了两年的课程,上了一年之后还剩一年的课程,现欲转让。

“天才宝贝”的课程适合3至6周岁的幼儿,每星期一节课,内容多样。因为我儿子下半

年要读小学了,已经不适合再上这样的课了,且我家住在塘下,来去不方便,所以想转让给有需要的朋友。

“天才宝贝”有试听听课,建议有兴趣的家长先带宝宝去试听,觉得可以的话再考虑购买。一年课程原价是9400元,我打

算以7800元的价格转让,绝对优惠哦!

有意购买的读者可致电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)

**交警提醒**  
Tel:6688 6688

## 瑞安大桥 连线桥梁加宽

瑞安大桥连线与南滨街道直洛村交叉路口一桥梁加宽,需封闭道路施工,预计工期两个月,施工期间请相关车辆绕道行使。(施昌国)

## 事故多发路段行车需小心

近日,周某驾驶一辆黄色七座面包车,沿塘下镇长乐路自南向北行经塘下镇中心路与长乐路交叉路口时,与右方直行通过该路口的白色七座面包车发生碰撞,致使戴某驾驶的白色七座面包车向右侧翻,造成戴某及黄色面包车内乘客不同程度受伤。据交警塘下中队统计,在

塘下镇中心路与长乐路交叉路口地段,平均每周有4起伤人道路交通事故发生,车损事故几乎每天都有。

交警提醒,因该路口尚未安装红绿灯等交通信号设施,行经该路段的交通参与者要注意路口动态,确保安全后通过。(陈一华)

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11日380元;3月12日,500元。  
温州至重庆:3月11日、12日,420元。  
温州至成都:3月11日、12日,690元。  
温州至北京:3月11日,930元;3月12日,1090元。  
温州至武汉:3月11日、12日,400元。  
温州至广州:3月11日、12日,630元。  
温州至长沙:3月11日,680元;3月12日,770元。  
温州至哈尔滨:3月11日、12日,800元。  
温州至乌鲁木齐:3月11日、12日,2060元。  
温州至昆明:3月11日,980元;3月12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:由某餐饮单位提供的5人份炊糕+花菜煎饺+糯米饼+糯米塔等瑞安传统小吃。

17:00-18:00《真真好听》  
轻松愉快的笑话脱口秀节目,下班途中主持人一路陪伴。

瑞安有线广播·新农村频道  
10:30-11:00《乡土乡音》  
农民热线、陶山下社村季师傅投诉路边违章建筑被拆除造成损失,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  
14:00 楚汉风流(17-19)  
22:30 花篮儿香(19、20)  
温州经济科教频道  
13:34 后宫甄嬛传(17-19)  
19:08 金婚风雨情(50)  
温州都市生活频道  
07:45 兄弟门(14、15)  
20:00 家后(4、5)  
22:26 依本多情(38、39)  
温州公共频道  
18:20 真情母子(26、27)  
23:03 双响炮(35、36)  
温州瓯江先锋频道  
14:45 五朵警花(1-3)  
20:15 五朵警花(4-6)  
浙江卫视频道  
19:33 中国蓝剧场

### 22:00 快乐蓝天下

- 浙江钱江都市频道  
08:05 水浒传(23-26)  
13:10 婆媳拼图(37-40)  
浙江经济生活频道  
18:32 甄嬛传(47、48)  
20:30 经视新闻  
浙江教育科技频道  
18:43 再回首(21、22)  
22:23 来不及说我爱你(11、12)  
浙江影视娱乐频道  
07:50 水上游击队(30-32)  
13:45 经营婚姻(37)  
18:40 藏心术(13、14)  
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(28、29)  
11:15 内线(17)

### 14:25 剧场:美人心计(18-20)

- 20:18 剧场:前妻的车站(1、2)  
中央一台  
20:05 2012年“三八”特别节目  
23:33 辛亥革命(19-21)  
中央二台  
18:43 生财有道  
20:00 经济与法  
21:55 今日观察  
中央三台  
11:00 文化正午  
11:30 非常6+1  
18:30 天天把歌唱  
中央四台  
19:15 密战(20)  
21:30 今日关注  
中央五台  
18:35 足球之夜  
21:30 体育世界  
中央六台  
19:35 故事片:通道转兵

### 21:56 大活情人

- 中央七台  
19:00 农广天地  
20:00 军事纪实  
中央八台  
13:26 求婚(26-29)  
17:05 娘家的故事之爱的奉献(14、15)  
19:00 大营救(26-30)  
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  
18:38 戏曲采风  
22:51 快乐戏园  
中央少儿频道  
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)