

气象信息

今天阴有时有阵雨
气温 7 至 10℃



人体舒适度:
3级,感觉冷

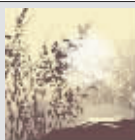
紫外线指数:
1级,辐射强度弱



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、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:80%

(瑞安气象台3月8日17时发布)

养生堂
Rui an 我的健康我做主

**咳嗽患者
饮食调养(一)**

炒手擀面
材料:面150克,白菜15克,洋葱1个,番茄1个。
调料:酱油、油、盐、味精适量。
做法:白菜洗净,洋葱洗净切块,番茄切块,锅中水烧开将面煮熟后冲凉。锅中油烧热,加入白菜、洋葱、番茄爆炒,调入盐、味精炒匀。加入煮熟的面,调入酱油炒匀即可装盘食用。
提示:白菜营养丰富,不仅能润肠通便,抗癌养颜,还能治肺热咳嗽。番茄、洋葱能增进消化,增强免疫力。

日式冷茶面
材料:冷茶面80克,鹌鹑蛋1个,紫菜15克,葱10克。
调料:冷面汁100毫升,散装芥辣20克。
做法:鹌鹑蛋煮熟去壳,葱洗净切花,紫菜切丝。锅中水烧开,放入冷茶面煮1分钟至熟,捞出浸入冰水中2分钟。沥干水分放入碗,加鹌鹑蛋、葱花、紫菜丝,调入冷面汁、芥辣,拌匀食用。
提示:鹌鹑蛋对肺病咳嗽、肋膜炎、哮喘、心脏病、神经衰弱有一定疗效。紫菜味甘、咸,性寒,化痰软坚、清热利水,用于治疗支气管炎、咳嗽、甲状腺肿、水肿、高血压等病症。

芦笋炒瓜果
材料:芦笋、冬瓜各200克,无花果、百合各100克。
调料:香油、盐、味精适量。
做法:芦笋洗净切斜段,放入开水锅焯熟,捞出控水。鲜百合洗净掰片,冬瓜洗净切片,无花果洗净。油锅烧热,放芦笋、冬瓜煸炒,下入百合、无花果炒片刻,下盐、味精,淋香油装盘即可。
提示:冬瓜味甘、淡,性凉,入肺、大肠、小肠、膀胱经,可用于治疗痰热咳嗽、水肿、痔疮等。芦笋润肠利尿。百合味甘微苦,性平,润肺止咳、清心安神、补虚强身,可治疗由体虚肺弱引起的肺结核、咳嗽等症状。

木耳炒蛋
材料:木耳200克,鸡蛋2个。
调料:葱、盐、糖、生抽、油适量。
做法:木耳洗净,水发,葱洗净切段;鸡蛋打匀。锅内放油烧热,倒入鸡蛋液,炸成小块,加入葱段翻炒,加入木耳炒熟。调入调味料,炒匀即可。
提示:木耳可用于气虚血亏、肺虚咳嗽、高血压病等。鸡蛋味甘,性平,有滋阴润燥功效,适用于热病烦闷、燥咳声哑等症。鸡蛋清有清热解毒、消炎和保护黏膜的作用。(芳溪)

再忍两日便可知“晴为何物”

我市将迎来阳光周末



昨天是一年一度的“三八”国际妇女节,似乎老天爷很眷顾女性同胞们,一连下了8天的雨终于停歇了。记者从市气象台了解到,周末是个雨止过程,更给力的是,周日到下周初,我们还将迎来久违的太阳。

不过别开心太早,太阳只是出来“打酱油”,暂时放晴之后,阴雨绵绵的天气还将持续。

据气象台消息,今天阴有时有阵雨,最低气温6至8℃,最高气温9至11℃;明天阴有时有小雨,最低气温5至7℃,最高气温12至14℃;后天阴到多云,最低气温4至6℃,最高气温10至12℃;下周一多云,最低气温4至6℃,最高气温12至14℃。

终于可以再见太阳了,大

家是不是都在筹划该怎样好好地享受这个有阳光的日子?家里晒不干的衣服、湿漉漉的被褥,趁着周末都可以拿出来见见太阳了;连续的阴雨,晒不到太阳,妈妈们都担心宝宝的补钙问题,那么趁周末也可以带孩子出来游玩,呼吸新鲜空气,嗅嗅阳光的味道了。不过需要提醒的是,在露天晾晒衣物的市民可要随时注意天气变化;扎堆出游的市民也要注意行车安全哦!(陈绵绵 许姝)

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。

关于自住房重建问题

网友:我们是好几家人连在一起的一排落地房,原有4层,在塘下镇赵宅村广场路边,如果想拆了重建成那种楼下店面、楼上套房的房子,允许重建吗?需要办些什么手续?拆了之后可以重建几楼呢?

市规划建设局回复:根据瑞安市中心城区旧村改造管理办法,在我市中心城区规划建设区范围内进行旧村改造,申请时,应具备以下条件:
(一)改造项目所在地段已

编制控制性详细规划且符合有关规划要求;

(二)改造项目一次性拆迁用地规模需在2公顷以上;邻接土地已完成建设或为既成道路、河道或其他类似情况,改造项目用地相对独立而达不到2公顷的除外;

(三)提供具有相应资质设计单位编制的旧村改造项目策划书,具体编制方法、内容和深度要求等由市旧村办另行规定;

(四)拆除范围内建筑物的

土地、房产权属基本清晰;

(五)拆建范围内90%以上村民自愿提出旧村改造,并经村民委员会同意。

你说的好几家连在一起的落地房,应该没有达到申请条件的2公顷,是不允许拆建的。既不允许拆建,需要办的手续及如果建设就无从谈起了。

(瑞安市中心城区旧村改造管理办法链接:http://bbs.ruian.com/thread-418797-1-1.html) (李雅 整理)

关于户口迁移的问题

网友:现本人及妻子、儿子一家3口与父母登在同一户口本里,父亲是户主。为了儿子的就学问题,我们在安阳买了一套房。现在我们想把户口迁过

去,也就是新立户口本,本人成为户主。请问除了本人及妻子和儿子可以迁到新立的户口本之外,能否将母亲的户口也迁过来,而原来的户口本里只

留父亲一人。

市公安局回复:如果你父亲的户口性质是农业户口,就可以一个人留在原户。(李雅 整理)

核定载重 严禁超载

3月1日至7日,交警飞云中队辖区共发生交通事故221起,受伤35人。

3月5日晚20时10分许,彭某驾驶重型自卸货车驶往飞云马道方向,横过104国道时,田某正好驾驶着载满货物的轻

型厢式货车从瑞安方向驶来。田某在发现彭某的车辆时采取紧急刹车,但两车还是发生猛烈碰撞,导致田某被卡在驾驶室中。后经消防、交警联合抢救,才将田某拉出并送往市人民医院治疗。事故造成田某受

交警提醒
Tel:6688 6688

伤且两车损坏。后经核查,田某驾驶的轻型厢式货车处于严重超重状态,导致刹车性能的改变。

交警提醒:交警车货物应该严格符合核定的载重,严禁超载。(朱金雅 李雅)

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12日380元;3月13日,340元。
温州至重庆:3月12日、13日,420元。
温州至成都:3月12日、13日,690元。
温州至北京:3月12日,1090元;3月13日,930元。
温州至武汉:3月12日,400元;3月13日,480元。
温州至广州:3月12日、13日,630元。
温州至长沙:3月12日,770元;3月13日,600元。
温州至哈尔滨:3月12日,800元;3月13日,1010元。
温州至乌鲁木齐:3月12日,2060元;3月13日,2350元。
温州至昆明:3月12日,980元;3月13日,900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

20:27 剧场
00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
14:00 楚汉风流(22-24)
22:30 花篮花月香(21、22)
温州经济科教频道
13:34 后宫甄嬛传(20-22)
19:08 面子(2、3)
温州都市生活频道
07:45 兄弟门(16、17)
20:00 家后(6、7)
22:26 依本多情(40)
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 五朵金花(4-6)
20:15 五朵金花(7-9)
浙江卫视频道
19:33 中国蓝剧场

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(22-24)
22:30 花篮花月香(21、22)
温州经济科教频道
13:34 后宫甄嬛传(20-22)
19:08 面子(2、3)
温州都市生活频道
07:45 兄弟门(16、17)
20:00 家后(6、7)
22:26 依本多情(40)
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 五朵金花(4-6)
20:15 五朵金花(7-9)
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 水浒传(27-30)
13:10 婆媳拼图(41-44)
浙江经济生活频道
18:32 甄嬛传(49、50)
20:30 经视好彩头
浙江教育科技频道
18:43 再回首(23、24)
22:23 来不及说我爱你(13、14)
浙江影视娱乐频道
07:50 水上游击队(33-35)
13:45 秦香莲(4-7)
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(30、31)
11:15 内线(18)

14:25 剧场:美人心计(21-23)
20:18 剧场:前妻的车站(3、4)
中央一台
20:05 感动生命(29、30)
23:33 辛亥革命(22-24)
中央二台
18:43 生财有道
20:00 经济与法
21:20 经济半小时
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(21)
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
19:35 故事片:飞天

02:05 故事片:太极张三丰
中央七台
19:00 农广天地
20:00 军事纪实
中央八台
13:26 求婚(30-33)
17:05 娘家的故事之爱的奉献(16、17)
19:00 黄金搭档
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
22:41 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)