



今天多云到阴

气温 5 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, 较适宜晨练洗车指数:  
2 级, 擦洗车辆虽不理想,  
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:75%

(瑞安气象台 3月 11 日 17 时发布)

## 养生堂

我的健康我做主

咳嗽患者  
饮食调养(二)

## ■陈皮绿豆汤

材料:绿茶包 1 袋,绿豆 30 克,陈皮 5 克,黑糖 10 克。

做法:绿茶与陈皮先加水 800 毫升,滚后小火再煮 5 分钟,滤渣取汤。汤内加入绿豆与黑糖,续煮 10 分钟,滤出汤即可饮用。

提示:此汤化痰开胃、清热解毒,适合有咳嗽多痰、胃部胀满、消化不良、食欲不振等症状的人食用。陈皮有化痰止咳、疏通心脑血管、降血压等功效。绿豆有清热解毒、抗菌抑菌、降血脂、消暑利水等作用,因此脾胃虚寒、肠滑泄泻者忌用。

## ■杏仁止咳汤

材料:黄连 2 克,杏仁 20 克,萝卜 500 克,盐适量。

做法:黄连洗净,杏仁浸泡去皮。萝卜切块后与杏仁、黄连一起放入碗中,隔水炖。萝卜炖熟后加入盐即可食用。

提示:饮此汤可治久咳、肺燥等症,具有止咳平喘、清热解毒的功效。杏仁具有降气止咳作用,有一定的补肺功效,可治疗肺病、咳嗽等。黄连清热燥湿,泻火解毒,可用于湿热泻痢、呕吐、高热神昏、心火亢盛、心烦不寐、目赤牙痛等症状。

## ■家乡糯米糍

材料:糯米粉团 500 克,黑芝麻馅 100 克。

做法:糯米粉团揉匀后,搓成长条,切成小面剂。把面剂擀薄,做成窝状,中间放上黑芝麻,包好,放置醒发半小时,上火蒸半小时即可。

提示:黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质,还有糖类、维生素 A、维生素 E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分,是适宜老年人食用的一种食物,对于防止和治疗胆结石的形成、老年咳嗽等老年性疾病有明显的效果。

## ■白萝卜蜜水

材料:白萝卜 1 条,麦芽糖 300 克。

做法:白萝卜洗净后,去皮刨成丝。玻璃罐洗净后再用沸水灭菌,并沥干。白萝卜丝与麦芽糖一起放入玻璃罐,密封静置冰箱内半天,便生出蜜水,取蜜水 20 至 30 毫升,稀释于温开水 300 毫升,调匀即可。

提示:白萝卜有止咳化痰的作用;麦芽糖有润肺止咳、健脾胃之功效,可用于治疗久咳久喘、气虚倦怠、虚寒腹痛、肺虚等症,可润肺、生津、去燥。但此茶会助湿生热,易腹胀,中气弱、消化力不足、体内有湿热、体胖多病者慎用。

(芳溪)

瑞网议事厅 网络问政  
<http://www.66ruian.com/wsyst>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。有关旧村改造建设项目  
房产证办理事宜

网友: 我们村的旧村改造建设项目建设已完全,我想了解办理房产证的详细流程,需要哪些申报资料?

市房管局回复: 我市的旧村改造建设项目建设较多,市政府针对部分不同旧村改造项目颁布不同旧村改造办法。因此,旧村改造项目的房屋登记不尽相同。

一般情况下,旧村改造建设项目的房屋登记分两个步骤:一是由村经济合作社对整个项目进行总件备案并申请初始登记,二是由村民申请转移登记。

申请总件备案须提交村经济合作社的营业执照、章程、法定代表人身份证明人(法定代表人来办理的须提供委托书、

受托人身份证件)、旧村改造项目立项文件、土地划拨或出让手续、土地证及土地使用权相关图纸、建设用地复核验收手续、规划总平面图、扩初设计批准文件、建设用地规划许可证、建设工程施工许可证、建设工程规划许可证、竣工验收备案表、消防验收或备案手续、人防验收手续(项目有地下室的提交)、物业管理用房移交书、房屋建筑面积测绘书、该项目的旧村改造办法、安置方案、村民安置名单(须经有关审批单位审查并盖章确认)。

村民申请转移登记,需根据该项目的旧村改造办法或瑞安市旧村改造管理办法相关规定,提交登记手续。

(李雅 整理)

## 孩子户口问题

网友: 老公大学毕业之后,户口迁回农村,但农业户口变成了非农户口。现在儿子要登记户口,因为老公没有房产,儿子是否可与爷爷登记在一个户口簿上(老公的户口是跟他父亲在一个户口簿上的)?另外,儿子的户口可以登记为农业户口吗?

市公安局回复: 小孩申报户口的,由小孩的监护人或者户主持出生医学证明、父母的结婚证、户口簿到小孩父亲或者母亲常住户口所在地的公安派出所申报出生登记。小孩只能随父或随母登记户口。(李雅 整理)

儿子没有房产  
是否可以  
单独立户?

网友: 儿子没有房产,是否可以单独立户? 需办理什么手续?

市公安局回复: 户内因发生婚姻、分家等变化需要分户,且房屋所有权、使用权已经分割的,可以凭能够证明房屋所有权、使用权已经分割的证明材料申报分户登记。房屋所有权、使用权未分割的,不予分户。(李雅 整理)

小贴士  
Rui an Tel:6688 6688

## 卫生系统住房公积金问题

网友: 相关资料表明,我市 2011 年住房公积金月缴存额调整已全面开展,机关事业单位职工住房公积金月缴存额平均上调 113%,调整后义务教育全额拨款事业单位人均调整至 1600 元,其他全额拨款事业单位调整至 1200 元。卫生系统防保编制也是全额拨款的事业单位

位,为什么住房公积金月缴存额还是跟以前一样没有上调?没有上调的部分以后会补吗?

市卫生局回复: 按相关政策和工作安排,卫生系统防保人员的公积金缴存额要等差额人员入编后统一上调,没有上调的部分以后可以补回。

(李雅 整理)

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 15 日、16 日,380 元。

## 温州至重庆:3月 15 日、16 日,490 元。

温州至成都:3月 15 日,690 元;3月 16 日,920 元。

温州至北京:3月 15 日、16 日,850 元。

温州至武汉:3月 15 日,480 元;3月 16 日,400 元。

温州至广州:3月 15 日,840 元;3月 16 日,790 元。

温州至长沙:3月 15 日、16 日,770 元。

温州至哈尔滨:3月 15 日,1210 元;3月 16 日,1010 元。

温州至乌鲁木齐:3月 15 日、16 日,2060 元。

温州至昆明:3月 15 日,1070 元;3月 16 日,900 元。

## 瑞安日报旗下产业

## 桔子航空

## 24 小时

## 特价热线

6688 8080

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

## FM91.0 瑞安电台

10:00-11:00 910 服务台  
为您搭建沟通桥梁,节目现场受理听众各类投诉和咨询,并连线被咨询、投诉的单位,商讨解决。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:某餐馆提供的龙虾加河蟹一份,价值 196 元。瑞安有线广播·新农村频道  
10:30-11:00 乡土乡音  
我市开展 2012 年春耕备耕“科技助农增收送服务”下乡活动。记者带回现场报道。

## 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 楚汉风流(34、35)  
20:20 护国军魂传奇(2、3)  
22:30 迷情姐妹(1、2)  
温州经济科教频道  
13:34 后宫甄嬛传(27-29)  
19:08 面子(8、9)  
温州都市生活频道  
20:00 家后(12、13)  
22:26 婚后三十年(6、7)  
温州公共频道  
18:20 真情母子(32、33)  
23:03 双响炮(41、42)  
温州瓯江先锋频道  
20:00 专题片:时代风采  
20:15 五朵警花(13-15)  
浙江卫视频道  
07:30 白天剧场  
19:33 中国蓝剧场

## 浙江钱江都市频道

09:00 龙巡天下(39-42)  
13:10 战火中青春之血染风采(25-28)  
19:30 铁血使命(25-27)  
浙江经济生活频道  
18:32 甄嬛传(55、56)  
21:50 经视好彩头  
浙江教育科技频道  
12:25 包青天之七侠五义(27-31)  
18:43 再回首(29、30)  
22:23 来不及说爱你(18、19)  
浙江影视娱乐频道  
18:40 藏心术(19、20)  
21:30 回家的诱惑(70-72)  
浙江 6 频道  
20:46 欢乐英雄 PK 大擂台  
22:30 美的相亲会  
浙江公共·新农村频道  
09:04 少林寺传奇之大漠英豪(36、37)

## 14:25 美人心计(29-31)

20:18 前妻的车站(8、9)  
中央一台  
20:05 向东是大海(5、6)  
22:40 两会特别节目:小崔客串中央二台  
18:43 生财有道  
19:18 消费主张  
20:00 经济与法  
中央三台  
19:30 艺术人生  
20:30 开心辞典  
21:30 精选  
中央四台  
19:15 密战(25)  
20:00 走遍中国  
中央五台  
19:30 天下足球  
21:30 体育世界  
中央六台  
12:10 故事片:女人四十正芬芳  
19:35 故事片:路边吉他队22:35 译制片:年轻的维多利亚  
中央七台  
20:00 军事纪实  
20:35 动物世界  
中央八台  
13:26 求婚(42-45)(韩国)  
17:05 娘家的故事之爱的奉献(22、23)  
19:00 锁定美军特使(16-20)  
23:29 林师傅在首尔(29、30)  
中央十台  
19:55 自然传奇  
20:40 走进科学  
21:10 探索·发现  
中央十一台  
19:20 京剧音配像精粹:四大坤旦选段  
22:54 京剧:智取威虎山(1、2)  
中央台少儿频道  
19:30 动画梦工场  
20:00 银河剧场  
(节目以当日播出为准)