

气象信息

今天阴到多云,局部有小雨

气温 11 至 19℃

人体舒适度:
4 级,感觉微冷

晨练指数:
4 级,不太适宜晨练
郊游指数:
4 级, 天气不太好,
但不会让你失望

洗车指数:
2 级,擦洗车辆虽不很理想
,但仍能使爱车风光一阵
晾晒指数:
3 级,可以晾晒,但效果较差

相对湿度:80%

瑞安气象台 3 月 15 日 17 时发布

痔疮患者必知的健康常识

痔疮是一种常见、多发病，故有“十人九痔”之说。即使经手术或其他疗法治疗后，复发率依然较高，最好的方法是预防。

痔疮是指直肠末端黏膜下或肛管皮下静脉丛发生曲张破裂而形成的柔软静脉团，临床表现为肛门瘙痒、肿痛、出血。引发痔疮的原因主要有以下几种：

不良大便习惯。上厕所时看书看报使下蹲和大便时间延长，容易造成肛门盲肠内淤血而引发疾病；上厕所时吸烟会缓冲大脑的大便反射，极易造成大便秘结；大便时盲目不停地用力，使盲肠、肛门和盆底肌肉不必要的负担与局部淤血增多，导致疾病发生和蔓延。

大便异常。腹泻和大便秘结均是引发痔疮的重要原因。

慢性疾病。如长期营养不好、体质虚弱导致肛门括约肌松弛无力；长期患慢性支气管炎、肺气肿,由于咳喘造成腹压上升,盆腔淤血;慢性肝炎、肝硬化、结肠炎等均是肛肠疾病发生的诱因。

饮食原因。日常生活中饮食规律或饮食品种难免发生变化，如食品质量的精粗、蔬菜种类的变化与量的增减,蛋白质、脂肪、淀粉、纤维素等含量的多少，水分摄入情形等都直接影响粪便成分,导致肛门盲肠疾病。长期饮酒或喜食辛辣食品会刺激消化道黏膜,造成血管扩张,结肠功能紊乱,肛肠疾病的致病率明显上升。

另外还包括胚胎发育异常原因、遗传原因等。

医学上所指的痔疮主要包括内痔、外痔和混合痔三类。

痔疮患者饮食原则：

内痔患者：均衡饮食，荤素搭配，粗细得当，荤素均不可过度，避免刺激性食物。平常无症状时饮食偏向于高纤维、水分多的食物，如有内痔出血发炎时，应食用低纤维食物，以减少刺激。

外痔患者：不宜食用煎烤的食物；不宜食温补之品,宜食滋补之品，如核桃、莲子、大枣等;宜食偏凉性的食物，如蔬菜、水果等;宜食用纤维素较为丰富的、具有润肠作用的食物,如芹菜、白木耳等；宜食易消化而质地较软的食物。

混合痔患者：以清淡为主，避免辛辣刺激食物，多吃蔬菜水果，如西瓜、香蕉、番茄等有润肠的作用。在夏季尤其应多饮盐开水，避免汗液排泄过多。多食含纤维丰富的食物，如番薯、玉米、海带、竹笋、绿叶菜等。

(芳溪)

阴雨天气卷土重来

天气不再寒冷，入春近了



停歇了四五天之后，昨夜降水卷土重来，新一轮的阴雨天气又开始“光顾”了。据市气象台气象预报员介绍，今年西南暖湿气流特别强盛，这股源自印度洋和孟加拉湾的暖湿气流于 3 月 14 日再度加强，向我国江南一带输送大量水汽，形成新一轮大范围

阴雨天气。

气象专家分析，前后两轮阴雨天气成因和特点有明显区别：上阶段的连续阴雨是冷暖气流交锋对峙形成的，特点是阴雨持续稳定,天气偏冷;而新一轮阴雨属于暖区降水，是暖湿气流的独角戏,下一阵停一阵,加上近期没有明显冷空气南下，白天气温会大幅回升。总而言之,尽管阴雨天气卷土重来,不过天气将不再寒冷。

据市气象台消息，今天阴到多云，局部有小雨，最低气温 10 至 12℃，最高气温 16 至 19℃;明

天阴到多云有时有阵雨，最低气温 11 至 13℃，最高气温 18 至 20℃;后天多云到阴有时有阵雨，最低气温 8 至 10℃,最高气温 13 至 15℃;下周一阴有阵雨或雷雨，最低气温 7 至 9℃，最高气温 11 至 13℃。

目前已是 3 月中旬，我市多数年份是在这时候进入春季的。根据气象学上 5 天平均气温稳定达到 10℃以上的入春标准，未来几天入春的时间窗口可能会打开。

(陈绵绵 李传祥)



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。

户籍在天台 孩子能否在瑞考高中？

网友：孩子上中小学一直在瑞安就读,不过他的户籍在天台，请问外地户籍子女能不能在瑞安参加中考？

市教育局回复：根据 2011 年

中考政策，外地户籍学生可在瑞安参加中考,但报考学校有限制。具体情况请您到学校咨询。2012 年中考政策尚未公布，请及时关注。

(李雅 整理)

占用绿化带 是否经有关部门审批？

网友：经济开发区天瑞路上的绿化带被破坏，请问是否经过审批？

瑞安经济开发区管委会回复：经开区监察中队调查了解，外滩印象楼盘正在开挖地下室，需临时占用西南角周边约 100 米

长的绿化带，待施工完毕后会恢复原状。

根据楼盘总体规划，此处为楼盘出入口之一，需将处在路中的 5 株杜英移走，以上两项均已经审批中心等有关部门审批。

(李雅 整理)

小贴士

3 月 18 日（周日）上午 9 时 30 分至 11 时,市图书馆一楼多功能厅举行“玉海讲坛·公益讲座”，讲座题目为《睡眠与健康》。主讲

市图书馆 周日有讲座

人为国家级心理咨询师、安徽医科大学硕士生导师施剑飞。欢迎市民朋友前去听讲。

(钱永宽)



沿江西路 半幅道路 封闭施工

3 月 13 日起,沿江西路长城换向器前至沿江西路新瑞枫线路口，共计百余米道路将铺设水泥路面。施工期间,该段道路实行半幅封闭施工,施工过程预计持续 17 天。

交警提醒：广大驾驶员行经该路段时,要注意按照施工标志指示通行,必要时选择其它路段通行。

(林杨涛)

夜间行经 路口地段 确保安全后通行

案例回放：3 月 12 日，丽水籍驾驶人李某驾驶轻型普通货车沿 104 国道线从塘下镇驶往瓯海大道方向。19 时 11 分许,途经 104 国道线塘下岑头路口地段时,李某的左侧车头与横穿国道线的朱某发生碰撞,造成朱某受伤倒地及车辆损坏。

交警提醒：目前,104 国道的高杆防眩目灯已在修复中，预计 104 国道的交通环境很快就会得到改善，有利于驾驶员注意路面情况，及时作出反应。同时,行人在横穿马路时一定要耐心等待,确保安全后再走斑马线。

(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 19 日,20 日,380 元。
温州至重庆:	3 月 19 日,420 元;3 月 20 日,490 元。
温州至成都:	3 月 19 日,1220 元;3 月 20 日,1070 元。
温州至北京:	3 月 19 日,20 日,850 元。
温州至武汉:	3 月 19 日,400 元;3 月 20 日,360 元。
温州至广州:	3 月 19 日,680 元;3 月 20 日,630 元。
温州至长沙:	3 月 19 日,640 元;3 月 20 日,770 元。
温州至哈尔滨:	3 月 19 日,20 日,1010 元。
温州至乌鲁木齐:	3 月 19 日、20 日,2060 元。
温州至昆明:	3 月 19 日,20 日,900 元。
(以上所有机票价格均不含机建燃油费)	

(李雅)

今日 电视节目预告

瑞安电视台	
20:27 剧场	19:33 中国蓝剧场
00:23 午夜影院	21:21 我爱记歌词
温州新闻综合频道	
10:00 活佛济公(16,17)	浙江钱江都市频道
20:20 护国军魂传奇(10,11)	08:05 水浒传(1-4)
22:30 迷情姐妹(9,10)	13:10 战火中青春之血染风采(41-44)
温州经济科教频道	
13:34 后宫甄嬛传(39-41)	19:10 铁血使命(37-39)
19:08 面子(16,17)	浙江经济生活频道
22:06 幸福魔方	18:32 甄嬛传(63、64)
温州都市生活频道	
20:00 家后(18,19)	20:50 经视好彩头
22:26 婚后三十年(14,15)	浙江教育科技频道
温州公共频道	
18:20 真情母子(40)	12:25 杜鹃的女儿(7-11)
21:10 民生大擂台	18:43 满秋(1、2)
23:03 上错花轿嫁对郎(7、8)	22:23 来不及说我爱你(26,27)
温州瓯江先锋频道	
20:00 专题片:实事面对面	浙江影视娱乐频道
20:40 军刀(8-10)	07:50 裸婚时代(9-11)
浙江卫视频道	
	18:40 藏心术(27、28)
	21:30 回家的诱惑(82-84)
	浙江-6 频道
	16:35 汽车版
	18:18 直播:1818 黄金眼

20:46 欢乐英雄 PK 大擂台	
浙江公共·新农村频道	
09:04 剧场:少林寺传奇之大漠英豪(42,43)	
11:15 剧场:内线(24)	
14:25 给你生命给我爱(1-3)	
20:00 前妻的车站(16,17)	

中央一台	
20:05 向东是大海(11、12)	
22:40 红军东征(27、28)	
中央二台	
18:43 生财有道	
19:18 消费主张	
20:00 经济与法	
20:30 经济信息联播	
21:20 经济半小时	
中央三台	
18:00 动物传奇	
18:30 天天把歌唱	
19:30 向幸福出发	
21:00 星光大道	

22:30 文化正午	
中央四台	
19:15 密战(29)	
20:00 走遍中国	
21:00 中国新闻	
21:30 今日关注	
中央五台	
17:05 巅峰时刻	
18:00 体育新闻	
18:35 篮球公园	
19:30 2011/2012 赛季中国男子篮球职业联赛总决赛	
中央六台	
08:10 故事片:阳台风景	
10:05 故事片:警察有约	
12:10 故事片:连环扣	
19:35 故事片:战争角落	
22:09 译制片:星际奇兵	
02:11 虎头要塞	
中央七台	
19:30 军事报道	

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(58-61)(韩国)	
17:05 娘家的故事之爱的奉献(30,31)	
19:00 夫妻(6-10)	
23:29 爱在苍茫大地(7、8)	
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	
22:40 京剧:红灯记(1、2)	
中央少儿频道	
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)	