

气象信息 今天阴有小到中等阵雨,夜里雨渐止转阴到多云 气温9至12℃

人体舒适度: 4级,感觉微冷 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,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19日17时发布)

养生堂 Rui an 我的健康我做主

今日是春分 天气依然有些冷

小贴士 Rui an Tel:6688 6688

痔疮患者 饮食调养(二)

■笋菇菜心 材料:冬笋500克,水发香菇50克,青菜12棵。 调料:盐、味精、湿淀粉各适量。 做法:冬笋去根去皮后洗净,斜切成片;香菇去蒂,洗净后斜切成片;青菜择洗干净。锅中水烧沸,青菜焯后捞出。炒锅置旺火上,放油烧热,分别将冬笋片和青菜心下锅过油,随即捞出沥油。锅内油倒出,加蒜片、油,烧数分钟后再放入青菜心,加盐、味精略烧片刻,用湿淀粉勾芡起锅即可。 提示:此菜味道清新,和中润肠、利尿通便,有清热益气、补肾益精、降低血压、血脂之功效。冬笋营养丰富,有消食积、利九窍、通血脉、化痰涎等功效,对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用。此菜脾胃虚寒者慎用,冬笋含有较多草酸钙,患尿道结石、肾炎的人不宜多食。

■开封凉皮 材料:凉皮150克,黄瓜适量,绿豆芽、香菜各少许。 调料:盐、醋、味精、香油各3克。 做法:凉皮切成1.5厘米宽的长条形,盛入碗中。各种调味料倒入碗中与凉皮搅匀。黄瓜切丝,与绿豆芽、香菜盖在凉皮上即可。 提示:此点心口味清淡,养脾补心,易吸收消化。黄瓜、绿豆芽均清热利尿,含有重要的矿物质和多种维生素,有助于胃肠更好地吸收,促进排泄。

■胖大海果茶 材料:胖大海5个,罗汉果1个。 调料:冰糖适量。 做法:罗汉果洗净后,拍碎;胖大海洗净后,与罗汉果一起加水至1500毫升,滚后小火再煮20分钟滤渣即可。 提示:此茶清热解暑,对痔疮、疥疮、脓疱引起的患处作痛、便血、痔块脱落等症有一定治疗功效,可促进肠蠕动,有缓泻、润肠通便作用。胖大海对痔疮便血、肛门裂出血、大便干结者有治疗功效。

■芝麻姜奶 材料:芝麻酱1大匙,姜汁1小匙,鲜奶240毫升。 调料:可加蜂蜜、果糖适量。 做法:芝麻酱、姜汁入搅拌机中搅打2分钟;加入鲜奶、蜂蜜或果糖拌匀即可。 提示:此茶对于痔疮、疥疮患者兼有便秘者有治疗功效,可减轻痔疮出血,预防脱肛,增加胃肠蠕动、润肠通便,可排出肠道的有害物质,预防便秘。(芳溪)



西南暖湿气流活跃,冷空气时不时来报到一下。上个周末,我们享受了一番春暖花开的好天气,可到了昨日,冷空气又来搅局了。昨日,受弱冷空气影响,气温降了,大雨下了。记者从市气象台了解到,本周前期,我市依然以阴雨天气为主;本周后

期,还将迎来一次冷空气过程。 据市气象台消息,今天阴有小到中等阵雨,最低气温7至9℃,最高气温11至13℃;明天阴到多云,最低气温6至8℃,最高气温13至15℃;后天晴到多云,夜里多云转阴有阵雨或雷雨,最低气温11至13℃,最高气温23至25℃。 今天是二十四节气中的春分。俗话说“春分秋分,昼夜平分”、“吃了春分饭,一天长一线”,意思是春分日这一天,白天和黑夜的时间一样长,之后白天

会越来越长。尽管已到春分时节,但目前我市仍未达到入春标准。不过随着天气渐暖,真正的春天也将不远了。 此外,据气象员介绍,本周虽然有时还会下雨,但不会再像之前那段时间一样,一下好几天了,而是下一阵,停一阵,有可能还会出一阵子太阳,春雨的感觉会慢慢浓郁起来。眼下,天气虽有渐暖的趋势,但仍不时会有冷空气侵袭。天气忽冷忽热,大家穿衣要注意,千万别感冒哦! (陈绵绵 陈瑛)

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。

有关南滨街道建设问题

网友:各地正在开展农房集聚改造,这些改造将彻底改变农村脏乱差现象,请问南滨街道何时推进农房集聚改造项目或者保障性住房等相关项目?另外,南滨街道目前无街无道,请问如何应对这一尴尬现状,或者说如何解决当前无街无道状况? 南滨街道回复:去年,南滨街道由飞云镇阁巷和林垵办事处合并成立,原飞云镇发展重点

在飞云和云周片区,导致我街道基础薄弱,不管是经济建设还是社会环境,离市区街道的标准相差甚远。但是我街道非常重视环境卫生整治,包括环卫的投入、拆违的力度等,相信南滨街道的群众在去年应该有所感受。 关于农房集聚改造,根据市里要求,街道今年得完成5%,我们一定会努力去做的。但是街道刚成立,详细的控规编制都还未

完成,也就是说,街道的总体发展规划还未确定。所以这些项目,包括您所提的无街无道状况,都是因为这个问题,现在还没展开。控规编制应该会在今年上半年完成,现在已经在会审了,控规编制中关于农房集聚改造、街道中心区、道路建设等都会涉及,现在街道也在向市里争取用地指标。(李雅 整理)

塘下三都通往瑞祥新区道路何时开工?

网友:塘下镇三都通往市区的山洞,也就是西南村和小南山村那边往市区的山洞什么时候开工? 市规划建设局回复:根据我

市中心城区总体规划,塘下镇三都并无通向瑞祥新区的道路。市人大代表和政协委员多次向市政府建议修建该道路,市政府也要求市城乡规划设计院作专题

论证,该道路涉及瑞祥新区的交通服务水平及西香村的旧村改造建设用地问题,现市政府尚未决策是否建设该条道路。(李雅 整理)

市四中旁边的红绿灯设置问题

网友:万松路(市四中旁边)的红绿灯等待时间太长,而车流量不大,强烈建议左转和直行同时进行。另外,莘塍中村的红绿灯也应该可以这样。 市公安局回复:按照红绿灯安装与设置规范(国标2006版)要求,我市红绿灯控制方式有两种:一种是多相位灯控装置,一般设置在流量大、交通复杂的交

叉口,它的作用是在一定时间段内,分别控制不同行驶方向的车辆通行及行人有序通行,避免进入路口交通参与者发生冲突。另一种红绿灯控制方式,俗称“满盘灯”,它的作用是绿灯亮时直行和转弯的车辆同时通行,优点是增加路口通行能力,缺点是可能会造成直行与左转弯车辆冲突,因此只适用流量较少、道路

交叉口不大的路口。 建议中提到的两处红绿灯路口,我们设置时已经经过讨论与评估。理由是该两处路口较大,周边又有学校,家长、师生及学生接送车辆流量较大,如设置左转弯与直行同时放行,较难保证路口交通安全,同时高峰期极易出现交叉口交通秩序混乱和拥堵。(李雅 整理)

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)。

Table with 2 columns: Flight Route (e.g., 温州至上海, 温州至成都) and Price (e.g., 3月24日, 380元; 3月25日, 270元).

今日 广播电视节目预告

Table with 2 columns: Channel (e.g., FM91.0 瑞安电台) and Program (e.g., 11:00-12:00 食乐天天).

Table with 2 columns: Channel (e.g., 瑞安电视台) and Program (e.g., 20:27 剧场).

Table with 2 columns: Channel (e.g., 浙江钱江都市频道) and Program (e.g., 08:05 水浒传(17-20)).

Table with 2 columns: Channel (e.g., 中央一台) and Program (e.g., 20:05 向东是大海(19,20)).

Table with 2 columns: Channel (e.g., 中央七台) and Program (e.g., 20:00 军事纪实).