

气象信息 今天多云 气温 7 至 15℃

人体舒适度: 4 级, 感觉微冷 紫外线指数: 3 级, 辐射强度中等

晨练指数: 3 级, 较适宜晨练 郊游指数: 1 级, 天气不错, 大自然欢迎你

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: 2 级, 较适宜晾晒

相对湿度: 70% (瑞安气象台 3 月 20 日 17 时发布)

养生堂 Rui an 我的健康我做主

白细胞减少症 食疗经验方(一)

白细胞减少症是指外周血液中白细胞数长期低于 4×10<sup>9</sup>/L 以下, 临床以易于疲劳、易于感染为主要特征的一种病症。其原因一般是由化学和物理因素(放疗、化疗等)、药物过敏、细菌病毒感染以及其他疾病所引起。

白细胞减少症属中医“虚劳”、“血虚”、“血证”等病证范畴。中医认为, 本病主要是由于素体不足、劳欲过度、肾气受伤, 或饮食失节、劳倦内伤、损及脾胃, 或情志失调、劳心太过、心肝亏虚, 或误中药毒、接触毒物、脏气受损, 或大病久病、耗伤气血等, 导致脏腑阴阳气血虚损而发为本病。

本病在药物治疗的同时, 配合食疗会增强治疗效果, 现摘录几款具有显著升高白细胞功效的食疗经验方, 供大家参考。

■黄精豆浆 原料: 鲜黄精 50 克, 黄豆 50 克。

制法: 春、秋两季(秋季为佳)挖采鲜黄精, 去除根须, 洗净, 置沸水中略烫。黄豆用冷水浸泡一夜, 次日早晨与鲜黄精同入家用粉碎机中粉碎, 过滤取汁, 入锅, 煮沸后加糖少量, 待糖溶化即成。若无鲜黄精, 可用黄精干品浓煎取汁, 兑入豆浆中饮用, 同样有效。

吃法: 当饮料, 随量服食, 当日服完。

功效: 益气养阴, 升白细胞。 主治: 气阴两虚型白细胞减少症, 症见面色少华, 头昏目眩, 神疲乏力, 五心烦热或低热, 舌质淡, 脉细弱。

■灵芝猪肉干 原料: 灵芝 100 克, 猪瘦肉 1000 克。

制法: 灵芝洗净, 晒干或烘干, 研为细末, 备用。瘦猪肉洗净, 切成 2 厘米见方的小块, 与灵芝粉同入锅中, 加入桂皮、花椒、八角茴香、砂仁、豆蔻、生姜末、精盐、酱油、白糖、料酒各适量, 加清水适量(切勿过多), 小火煨炖至猪肉熟烂, 兑入味精、五香粉, 小火收干汤汁时捞出猪肉块, 稍凉后上炉烤干即成。

吃法: 当零食, 随意服用, 每日食用量 30 克左右。

功效: 益气养心, 升白细胞。 主治: 气阴两虚型白细胞减少症。

(李新新)

瑞网议事厅 网络问政 http://www.66ruian.com/wsyz

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。

有关安阳实验小学的招生条件

网友: 今年下半年我的孩子要上小学了, 我们打算让孩子去安阳实验小学就读, 房产证及户口正在办理中。不知道除了这两样手续外, 还需要什么手续, 手续截止时间是什么时候?

市教育局回复: 2011 年的招生政策: 一年级新生凭户籍证件、《儿童预防接种证》、《学前教育登记卡》; 七年级新生凭户籍

证件、《义务教育登记卡》到施教区学校报名。市区新生还须带与户籍一致的父(母)房产证件。市区适龄儿童、少年户籍迁入和其父母的房产证取得截止时间为 2011 年 4 月 30 日。以上内容仅供您参考, 2012 年的招生政策现在制定中, 请您及时关注瑞安教育信息网。

(李雅 整理)

关于集体房屋房产证过户问题

网友: 本人是农村户口, 两年前在南滨街道阁巷塘头村购买了一间落地房, 当时去房管局过户的时候, 说不是同村不能过户, 这是为什么?

市房管局回复: 根据住房与城乡建设部《房屋登记办法》第

87 条: “申请农村村民住房所有权转移登记, 受让人不属于房屋所在地农村集体经济组织成员的, 除法律、法规另有规定外, 房屋登记机构应当不予办理。”所以, 你的这种情况不能办理房屋登记。

(李雅 整理)

烟墩山何时进行公园改造?

网友: 元隆山庄后面那座山是否称烟墩山? 听说这里要改造成公园, 有这回事吗?

市规划建设局回复: 元隆山庄后面的山体为烟墩山。根据瑞

安市中心城区总体规划, 该山体规划功能为公园绿地, 并且公园设计也已经开始, 但由于上埠村的旧村搬迁问题而搁置。

(李雅 整理)

跳蚤市场 http://bbs.ruan.cn

上期回顾: 转让可诺丹婷美容卡, 转让价 1500 元, 尚未成交, 有兴趣的读者可翻看 3 月 14 日的《瑞安日报》。

转让手机

转让者: 网友“随风”

我有一部手机欲转让。这款手机为三星 P1000, 是一款智能手机, 刚开始是想给小孩玩游戏的, 可是小孩没怎么用, 所以一直闲置着。手机买来不到半年, 几乎全新。它的原购价格为 3900 元, 现在我打算以 1700 元转让, 非常划算!

有意购买的读者可以致电 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

104 国道汀田段 年久失修 雨天驾车 请谨慎慢行

104 国道线汀田段年久失修, 道路坑坑洼洼, 雨天道路积水, 对过往车辆造成极大不便。3 月初至今, 交警莘滕中队辖区内就发生 30 多起车辆追尾事故, 经济损失达 5 万元左右。

交警提醒: 驾驶员驾车行经该路段时, 请谨慎慢行、保持车距, 不要随意变更车道超车。

(孙文静 周伟伟 彭勇)

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 25 日, 500 元; 3 月 26 日, 380 元。 温州至重庆: 3 月 25 日、26 日, 710 元。 温州至成都: 3 月 25 日、26 日, 770 元。 温州至北京: 3 月 25 日、26 日, 930 元。 温州至武汉: 3 月 25 日, 400 元; 3 月 26 日, 480 元。 温州至广州: 3 月 25 日、26 日, 630 元。 温州至长沙: 3 月 25 日、26 日, 850 元。 温州至哈尔滨: 3 月 25 日, 1010 元; 3 月 26 日, 1210 元。 温州至乌鲁木齐: 3 月 25 日、26 日, 2060 元。 温州至昆明: 3 月 25 日, 980 元, 3 月 26 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

FM91.0 瑞安电台 09:00-10:00 财富人生 将邀请多位知名分析师, 为您点评股市、外汇、期货市场的走向和投资操作策略。 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: 由某咖啡店提供的“意式咖啡任选两杯+芒果慕斯+白巧克力君度+意大利肉酱面”。 瑞安有线广播·新农村频道 10:30-11:00 乡土乡音 玉海春旱今年减产, 但农户收入增加, 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 10:00 活佛济公(41,42) 20:20 护国军魂传奇(20,21) 22:30 迷情姐妹(19,20) 温州经济科教频道 13:34 后宫甄嬛传(44,45) 19:08 杜拉拉升职记(4,5) 温州都市生活频道 20:00 家后(30) 22:26 婚后三十年(24,25) 温州公共频道 18:20 民国往事(8,9) 23:03 上错花轿嫁对郎(17,18) 温州瓯江先锋频道 20:00 专题片: 反腐纵横 20:15 中国往事(2-4) 浙江卫视频道 07:30 白天剧场 19:33 剧场

浙江钱江都市频道 09:00 水浒传(21-24) 13:10 烈火(15-18) 19:30 战火四千金(2-4) 浙江经济生活频道 18:32 甄嬛传(73,74) 21:25 消费能见度 浙江教育科技频道 12:25 杜鹃的女儿(22-26) 18:58 满秋(11,12) 22:23 来不及说我爱你(35,36) 浙江影视娱乐频道 13:45 步步惊心(6-9) 18:40 扇娘(6,7) 21:30 抬头见喜(10-12) 浙江-6 频道 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 08:40 少林寺传奇之大漠英豪(52,53) 14:25 给你生命给我爱(15-17)

20:18 前妻的车站(25,26) 中央一台 20:05 向东是大海(21,22) 22:40 第一“晚间剧场” 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 笑星大联盟 20:30 2010 跨界七天乐 21:30 艺览天下 中央四台 19:15 民工(1) 21:30 今日关注 中央五台 16:30 赛车时代 20:00 2011/2012 赛季中国男子篮球职业联赛总决赛(3) 中央六台 11:55 故事片: 仇中仇 19:35 故事片: 风云雄霸天下

中央七台 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(78-80)(韩国) 17:05 娘家的故事之爱的奉献(40) 19:00 夫妻(31-33) 23:29 爱在苍茫大地(17,18) 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 19:20 京剧 23:05 京剧: 望江亭(1,2) 中央少儿频道 19:30 大风车 20:00 水漫金山 (节目以当日播出为准)