

**气象信息**

今天晴到多云  
气温 10 至 22℃



人体舒适度:  
5级,感觉舒适(早晚微冷)  
紫外线指数:  
4级,辐射强度较强



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



洗车指数:  
1级,擦洗车辆虽不理想,但仍能使爱车风光一阵  
晾晒指数:  
1级,晒晒衣服、被褥正适合



相对湿度:50%  
森林火险等级:5级,极易引起森林火灾,林区禁止一切野外用火  
(瑞安气象台3月27日17时发布)

**养生堂**  
我的健康我做主

更年期综合征的饮食调养(三)  
**四项基本食养原则:**

**淡**

饮食宜清淡,不宜过食油腻辛辣之物。更年期雌激素下降,对血脂调节作用减弱,往往出现高血脂。高血脂又是高血压、冠心病的诱发因素,因而应限制进食富含脂肪和胆固醇多的食物。

脂肪的摄入量控制在总能量的30%以下,烹调时少放油(每人每月油的摄入以750克为宜),尽量不吃煎炸食品,注意肉类中隐藏的脂肪,如排骨。减少饱和脂肪酸的摄入,如动物脂肪、猪油、全奶制品、香肠等。

减少胆固醇的摄入,如蛋黄、动物内脏、肥肉。可适量食用植物油,植物油中不饱和脂肪酸含量较多,可抑制食物中胆固醇的吸收,降低血胆固醇。但也不是吃植物油多多益善,无论哪种食油都含高能量,过多食用则能量过剩。一点动物脂肪不吃也是不足取的,需掌握适当。少食或不食烟、浓茶、咖啡以及太辛辣的刺激性食品。

另一方面,饮食宜淡,不宜过多食盐。更年期妇女由于内分泌的改变,可能会出现水肿、高血压,因此每天食盐控制在3至5克。研究表明,食盐摄入从每天10克以上降至5至6克,血压可下降10/5mmHg。

中国人传统饮食每天摄入盐约15克,从防治高血压病角度来说,明显偏高。营养学家主张,每人每天食盐不超过6克,也就是说,一个三口之家一个月吃掉一袋盐就可以了。

日常生活中,不仅要注意在食物中少放食盐,而且要注意看不见的“盐”。如控制酱油、番茄酱、辣椒酱、豆瓣酱、芥末、咖喱、鸡精等调味品的摄入量;控制咸菜、酱菜、咸鸭蛋等腌渍食品的摄入量;控制香肠、午餐肉、酱牛肉、烧鸡等熟食制品(这类熟食制品不仅含食盐,还含有亚硝酸盐、味精等);控制含钠的添加剂,如味精、小苏打等;控制冰冻食品、罐头食品和快餐方便食品,这些食品往往含较多的食盐和添加剂;甜品、零食、冰激凌、饮料含钠也很高。(戴福仁)

春暖花开,过敏性皮炎患者又多了  
**多种因素导致,预防是关键**

近日,家住阳光小区的蔡小姐脸部出现红肿、发痒,自行去药房买了药膏擦,红肿久久不退,反而有越来越严重的趋势。去医院看诊后,医生诊断为过敏性皮炎,可能是外出时沾染了花粉引起的。

记者从市人民医院皮肤科了解到,每年的春季,来看皮肤过敏的病人特别多,特别是过敏性皮炎,患者一年多于一年。部分患者是春季的常客,几乎每年的这个时候都会因为皮肤过敏来医院“报到”。

皮肤科医生余玲玲说,患上过敏性皮炎的因素很多,主要原因有两方面:一方面,气候反常,面部皮肤变得时而干燥,时而油腻,有时脱屑,面部的保护屏障被破坏,在外界的刺激下,很容易对外界物质产生过敏而引起过敏反应;另一方面,春季干燥和雨季交替出现,特别是干燥后的粉尘和某些树木的花粉在风雨的漂流下,与人的皮

肤接触,很容易产生过敏,出现皮炎的症状。

春暖花开,大家喜欢外出踏青,沐浴在春风和阳光下。可很多女性平日里过多依赖洁面乳和美容院的“关爱”,让面部皮层变得娇嫩和失去皮脂膜的保护,很容易遭受花粉和粉尘骚扰,自然要比一般人容易过敏,一部分人还会引起光敏感,出现光敏性皮炎等。

此外,日常生活中人们经常接触到各种化学用品,如清洁剂、用于衣服的种种印染剂、漂白剂、光亮剂、杀虫剂、防霉剂等,这些化学品也是很重要的过敏原,洗头 and 染发等化学品含有很多金属离子等,容易产生依赖性过敏。

各种塑料制品、橡胶制品、人造纤维、胶合剂,包括家用及办公室电子器材所产生的电磁辐射,长期接触或慢性刺激,皮肤固有的结构被破坏,也容易产生过敏。

余玲玲说,有些患者喜欢长期服用保健品。在春季,如不注意防护,吃进去的物质或其消化后的代谢产物很可能就是光敏剂。在紫外线的帮助下,又没有遮盖物质的保护,皮肤很容易产生光过敏反应,产生过敏症状。

“春天毛囊虫开始复苏产卵,一部分人由于油脂分泌增多,为毛囊虫的繁殖和致敏提供了条件,自然就很容易发生毛囊虫皮炎。”余玲玲表示,现代人生活和工作节奏加快,压力增大,饮食等方面没有规律,高血脂和糖尿病增多,使免疫功能紊乱,也很容易对外界物质产生过敏,出现自身敏感性皮炎等过敏性皮肤病。

余玲玲提醒市民,日常工作、生活中,应注意饮食,适时放松压力,远离过敏原,皮肤过敏症状自然会改善。

(项颖)

**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。

**清莲小区物业管理让人担忧**

网友:以前,清莲小区是很多人向往的文明小区,而如今小区环境连一些联建房还不如。四周四通八达,门卫形同虚设,隔三岔五听到谁家被偷了,安全问题让人忧心忡忡。这些问题该找谁投诉和解决?如何才能有一个安居的环境?

安阳街道回复:经我街道向华瑞社区咨询,答复如下:

因我社区无自有资金,针对您所说的情况,我们以后将做到以下几点:

- 1.关于安全问题,我社区将

同物业管理公司联系,要求他们加强治安巡逻。

2.清莲小区现正在筹备成立业主委员会,如您是小区的业主,可以自我推荐,跟社区联系,成为业主委员会成员之一,为小区服务,社区不胜感激。

3.等业主委员会成立后,小区业主齐心协力,有钱出钱有力出力,并尽快在小区内安装监控器,使猖狂的小偷有所顾忌。

4.近几天,社区马上会成立志愿者巡逻队,加强小区巡逻。

(李雅 整理)

**塘下镇邵宅村临河花园施教区在哪里?**

网友:我的户籍在塘下镇邵宅村临河花园,非农户口,不是邵宅村村民。请问孩子在哪里上小学?

市教育局回复:邵宅村非农户籍两证齐全的适龄儿童入学,根据

以往的招生规定统筹在塘下镇中心学校就读。2012年的招生政策尚在制定中,请您及时关注瑞安市教育信息网,或者携带具体材料到塘下学区详细咨询。(李雅 整理)

**交警提醒**  
Tel:6688 6688

**4月4日至13日 海安清明节集市 部分路段交通管制**

4月4日至13日,塘下镇海安迎来一年一度的清明节集市,活动期间,西起海安西路,东至塘永公路,南起海阳路,北至湖滨路的区域内将实行交通管制。

东门街、西门街、南门街、北门街、城南横街禁止车辆停放、通行与摆摊;塘永公路、海安西路、海安商业大街、海阳路、海滨路按指示,允许车辆通行,禁止车辆停放与摆摊。请途经该区域路段的大型车辆绕道通行。(木伟杰 陈荣林)

**瑞枫大道 挖掘施工**

为配合有关部门高压线路迁移,3月18日至4月10日,瑞枫大道2巷360号前路段挖掘施工,会有占道现象。

交警提醒:过往行人注意避让,车辆减速慢行。(黄繁华)

**小贴士**  
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31日、4月1日,380元。
温州至重庆:3月31日,710元;4月1日,850元。
温州至成都:3月31日,920元;4月1日,770元。
温州至北京:3月31日、4月1日,620元。
温州至武汉:3月31日、4月1日,480元。
温州至广州:3月31日,630元;4月1日,470元。
温州至长沙:3月31日、4月1日,850元。
温州至哈尔滨:3月31日,1010元;4月1日,900元。
温州至乌鲁木齐:3月31日、4月1日,1760元。
温州至昆明:3月31日,1070元;4月1日,720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**

<b>FM91.0 瑞安电台</b>
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:某农家乐提供的一品鱼头+家酒鱼头+黄烧本地鸡+蛋香茄子+精品牛肉碎。
17:00-18:00 真真好听 轻松愉快的笑话脱口秀节目,下班途中主持人一路陪伴。
<b>瑞安有线广播·新农村频道</b>
10:30-11:00 乡土乡音 近日天气晴好,农田采摘受市民青睐,记者带你逛一逛华星农场。

<b>瑞安电视台</b>
20:27 剧场 00:23 午夜影院
<b>温州新闻综合频道</b>
10:00 松花江上(4,5) 20:20 护国军魂传奇(32,33) 22:30 超级拍档(4,5)
<b>温州经济科教频道</b>
13:34 后宫甄嬛传(44,45) 19:08 杜拉拉升职记(18,19)
<b>温州都市生活频道</b>
20:00 聊斋三(14,15) 22:26 婚后三十年(38,39)
<b>温州公共频道</b>
18:20 民国往事(22,23) 23:03 前妻回家(11,12)
<b>温州瓯江先锋频道</b>
20:00 专题片:反腐纵横 20:15 中国往事(23-25)
<b>浙江卫视频道</b>
19:33 中国蓝剧场 22:00 爽食行天下

<b>浙江钱江都市频道</b>
09:00 婆媳拼图(9-12) 13:10 龙巡天下(1-4) 19:30 战火四千金(23-25)
<b>浙江经济生活频道</b>
18:32 火流星(11,12) 21:25 消费能见度
<b>浙江教育科技频道</b>
12:25 前妻的车站(7-11) 18:58 满秋(25,26) 22:23 大唐女将樊梨花(12,13)
<b>浙江影视娱乐频道</b>
13:45 步步惊心(32-35) 18:40 扇娘(20,21) 21:30 抬头见喜(31-33)
<b>浙江-6频道</b>
18:18 直播:1818黄金眼 20:46 欢乐英雄PK大擂台
<b>浙江公共·新农村频道</b>
08:40 来不及说我爱你(6,7) 14:25 秦香莲(3-5) 20:18 吃亏是福(8,9)

<b>中央一台</b>
20:05 儿女情更长(2,3) 22:40 我叫王土地(15,16)
<b>中央二台</b>
18:43 生财有道 19:18 消费主张 20:00 经济与法
<b>中央三台</b>
18:30 天天把歌唱 19:30 回声嘹亮 21:00 欢乐一家亲
<b>中央四台</b>
19:15 民工(8) 20:00 走遍中国 21:30 今日关注
<b>中央五台</b>
18:35 赛车时代 18:35 2011/2012赛季中国男子篮球职业联赛总决赛(4)
<b>中央六台</b>
11:40 故事片:门徒 19:35 故事片:幸福额度

21:56 译制片:能登的新娘(日) 中央七台
20:00 军事纪实 20:35 动物世界 21:17 致富经
<b>中央八台</b>
13:26 金枝玉叶(26-29) 17:05 娘家的故事之爱的重生(14,15) 19:00 真爱无敌(9-13) 23:29 爱在苍茫大地(31,32)
<b>中央十台</b>
19:55 自然传奇 20:40 走近科学 21:10 探索·发现
<b>中央十一台</b>
19:20 青研班毕业汇报演出 23:09 大宅门(5,6)
<b>中央台少儿频道</b>
19:00 动画梦工场 20:00 银河剧场 (节目以当日播出为准)