

未来几天晴雨相间

近期可能会有雷暴天气



春分已过 ,但持续晴暖天气还未真正到来 ,冷空气仍不时来造访。这两天 ,很多市民大概都能感受到阵阵寒意 ,仿佛又回到了冬

天 ,不少人把冬衣翻了出来抵御这股寒气。据市气象台最新消息 :今天我市最低气温在 8 左右 ,最高仅 12 左右 ,本周持续多阴雨天气。

据气象台预测 ,今天阴有中阵雨 ,8至12 ,明天阴到多云 ,11至19 ,后天多云转阴有阵雨 ,12至18 。据介绍 ,我市的这轮降雨主要是因为北方冷空气南下引起的。不少市民反映 ,上周末夜间出现了雷击、闪电的天气现象。气象台工作人员解释 ,近期大气显得不稳定 ,是由于3月上旬气温过高 ,大气

层积聚了非常多的能量 ,不稳定性增加 ,加上近期湿度非常大 ,所以只要南下的冷空气实力稍微强一点 ,雷暴天气就会出现。

气象台预计 ,未来几天我市仍将晴雨相间。提醒市民 ,出门要携带雨具 ,以备不时之需。另外 ,近期可能会有雷暴天气 ,市民应多学些防雷知识。比如 ,打雷不要站在旷野中或大树下 ,而应该迅速躲进有防雷保护的建筑物 ,无处避雷时 ,则应该在低洼处并拢双脚并蹲下 ,尽可能降低高度。

(记者 蔡玲玲 通讯员 许姝)

律师说法
Rui bao Tel :6688 6688

交通事故伤残鉴定如何处理？

市民刘先生 :我朋友在一次交通事故中9根肋骨骨折 ,并在医院住了3个月。现在要出院了 ,请问伤残鉴定怎么办 ,还有一些赔偿问题该怎么算？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答 :委托鉴定机构进行伤残鉴定 ,根据鉴定结论索要赔偿 ;人身损害赔偿的项目包括 :残疾赔偿金、医疗费、住院伙食补助费、后续治疗费、误工费、护理费、被抚养人生活费、残疾辅助器具费、营养费、交通费、精神损害抚慰金等。

(记者 林长凯 整理)

再婚还能享受婚假吗？

市民陈先生 :我在一单位工作。去年 ,我初婚时按规定享受了婚假。但夫妻俩性情不投 ,难以相处 ,仅3个月我们就离婚了。后来 ,我经人介绍认识了张某 ,我们谈半年恋爱后现决定结婚 ,婚期定在下个月。单位的同事说我是再婚 ,不能再享受婚假了。请问 ,这种说法有依据吗？

浙江合一律师事务所赵爱宝律师解答 :你同事的说法不正确。原劳动和社会保障部在《关于对再婚职工婚假问题的复函》中规定 ,根据《中华人民共和国婚姻法》和国家有关职工婚丧假的规定精神 ,再婚者与初婚者的法律地位相同 ,用人单位对再婚职工应当参照国家有关规定 ,给予同初婚职工一样的婚假待遇。所以 ,你再婚仍有权享受婚假。

(记者 林长凯 整理)

夫妻离婚后 女方如何要回孩子的抚养权？

市民王女士 :夫妻双方因感情不和而离婚 ,孩子跟随父亲生活 ,现在母亲想要回孩子的抚养权 ,该怎么办？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答 :根据最高人民法院《关于人民法院审理离婚案件处理子女抚养问题的若干具体意见》第16条规定 :一方要求变更子女抚养关系有下列情形之一的 ,应予支持 :(1)与子女共同生活的 ,一方因患严重疾病或因伤残无力继续抚养子女的 ;(2)与子女共同生活的一方不尽抚养义务或有虐待子女行为 ,或其与子女共同生活 ,对子女身心健康确有不利的 ;(3)10周岁以上未成年子女 ,愿随另一方生活 ,该方又有抚养能力的 ;(4)有其他正当理由需要变更的。第17条 :父母双方协议变更子女抚养关系的 ,应予准许。因此 ,你可以通过向法院提起诉讼 ,变更抚养权。

(记者 林长凯 整理)



生菜是这样挑选的

生菜中富含营养物质 ,对我们的身体健康很有好处 ,那么我们该如何挑选新鲜的生菜呢？据市农业局农业站技术人员陈义重介绍 ,挑选生菜的时候 ,除了要看菜叶的颜色是否青绿外 ,还要注意茎部 ,茎色带白的才够新鲜。

有人称好的生菜为 玻璃生菜 ,这是指生菜看上去如玻璃般透亮、清明。因而 ,越好的生菜叶子越脆 ,用手掐一下叶子就能感觉得到。且叶片不是非常厚 ,叶面有诱人的光泽度。如果在叶子的正面滴上一滴水 ,水滴是不会化开的。在叶面有断口或者褶皱的地方 ,不新鲜的生菜会因为氧化的作用而变得像生了锈斑一样 ,而新鲜的生菜则不会如此。

大厨是这样做生菜的

阳光假日酒店行政总厨郑宏冠推荐菜谱：

芝麻酱拌生菜
主料 :生菜(团叶)400克
调料 :香油10克 ,辣椒油5克 ,芝麻酱20克 ,酱油5克 ,盐3克 ,味精2克 ,白砂糖5克 ,白醋5克

本期推荐 :生菜

记者 蔡玲玲

生菜 ,吃起来脆爽、清甜 ,生熟皆宜 ,因而是餐桌上很受欢迎的一道菜。生菜含有丰富的营养成分 ,其纤维和维生素C比白菜多 ,有消除多余脂肪的作用。生菜除生吃、清炒外 ,还可与烤肉、糕点作不同的搭配。

做法 :将生菜切根 ,择去边叶 ,用清水洗净 ,沥干水分 ,用冷开水过一遍 ,切成3厘米长、1厘米宽的段 ,放入盘内 ,将芝麻酱用少许冷开水调稀 ,加调料搅匀 ,淋在生菜上即可。

培根生菜卷

材料 :烟熏培根3条 ,生菜3片 ,黑胡椒碎3克 ,柠檬1/2个 ,橄榄油适量

做法 :将生菜清洗干净 ,沥干水分备用 ,在炒锅内放入橄榄油 ,至五成热时 ,放入培根煎至金黄 ,然后再翻面煎至培根滋滋作响 ,撒入黑胡椒碎 ,盛起装在盘内备用 ;将洗净的生菜包在培根内 ,然后裹成卷 ,用牙签固定 ,挤上柠檬汁后 ,即可搭配面包或沙拉食用。

寿司生菜卷

原料 :寿司紫菜 ,寿司醋 ,丘比沙拉酱(芝麻味) ,生菜 ,寿司米 ,肉松。

做法 :寿司米洗净放入电饭煲煮成饭 ,取米饭放入寿司醋拌匀备用 ;生菜洗净沥干水分切丝备用 ,铺寿司帘把寿司紫菜放上 ,再铺上寿司饭 ,顺手把寿司饭压平 ,再反过去饭朝下紫菜朝上 ,放入生菜丝、丘比沙拉酱(芝麻味)卷成卷 ,卷好成型 ,撒肉松碎再裹到表面上裹均匀 ,然后寿司条改刀切成一块块即可。



营养专家眼中的生菜

据市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍 ,生菜的含水量很高 ,营养非常丰富 ,最突出的特点就是超级低脂 ,膳食纤维丰富 ,如果想减肥 ,生菜是很好的选择。生菜中富含B族维生素和维生素C、E等 ,此外富含膳食纤维以及多种矿物质。多吃生菜 ,对于人的消化系统大有裨益。生菜可以促进胃肠道的血液循环 ,对于脂肪、蛋白质等大分子物质 ,生菜能够起到帮助消化的作用。另外 ,生菜对于胆汁的形成也有促进作用 ,并且可以为血液消毒。

桔子航空 部分特价机票

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30日、31日 ,380元(3折)。
温州至重庆 :3月30日、31日 ,560元(4折)。
温州至武汉 :3月30日 ,400元(5折) ; 3月31日 ,480元(6折)。
温州至青岛 :3月30日、31日 ,440元(4折)。
温州至北京 :3月30日、31日 ,700元

(4.5折)。
温州至哈尔滨 :3月30日 ,1210元(6折) ; 3月31日 ,1010元(5折)。
温州至淮安 :3月30日、31日 ,580元(6折)。
温州至天津 :3月30日、31日 ,740元(5折)。
温州至西安 :3月30日 ,540元(3.5折) ; 3月31日 ,610元(4折)。
温州至昆明 :3月30日、31日 ,720元(4折)。
温州至海口 :3月30日、31日 ,440元(3折)。
温州至广州 :3月30日 ,630元(6折) ; 3月31日 ,530元(5折)。
(以上所有机票价格均不含机建燃油费)
(记者 林长凯 整理)

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24小时

特价热线

6688 8080

小贴士
Rui bao Tel:6688 6688