本周多云天气为主

明后天气温小幅回落

记者从市气象台获悉，本周我市以多云天气为主，但明后天受到一股弱冷空气的影响将有小幅降温，之后几天气温会逐渐走高。晴好天气，适宜各种出行。

据市气象台最新预测，我市今天多云，傍晚到夜里阴有小阵雨；明天，雨止转阴到多云，11至16℃；后天，多云，9至18℃。本周的弱冷空气，会给明后两天带来降温。本周的其他几天，我市天气晴好，气温回升，大家能享受到春日暖阳。

清明是一个非常重要的养生节气，节前与节后的养生方法也各不同。养生专家提醒，清明之后，作息要提前。为了能使阳气更好地生发，人们应有意识地调整作息，早点起床。7时到9时是辰时，中医养生认为此时属胃经最旺，如不早起会导致阳气欲发而不能发，化为内火上扰心肺及脑，可引起人心躁、喉干、头昏等不适。因此，要尽量把自己的作息时间向前调，早起后积极进行户外活动和体育锻炼，不仅能舒筋活络、畅通气血，还能畅达心胸、怡情养性、增强抗病能力。

清明前后，不妨喝点菊花茶。中医认为，菊花能疏风清热，有平肝、预防感冒、降低血压等作用。而现代药理研究认为，菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改变心肌缺血的功用。

（记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶）

教您挑果蔬

记者帮帮帮

本期推荐：山竹

■记者 蔡玲玲

山竹果肉雪白嫩软，味清甜甘，与榴莲齐名，号称“果中皇后”。在泰国，人们将榴莲、山竹视“夫妻果”。如果榴莲吃多了上火，吃上几个山竹就能缓解，因为山竹含有一种特殊物质，具有降燥、清凉解热的作用。

山竹是这样挑选的

山竹果实大小如柿，果形扁圆，壳厚硬呈深紫色。果皮又硬又实，剥开其壳，便见七八瓣洁白晶莹的果肉，酷似剥了皮的大蒜瓣儿。虽说，山竹的产地、品种不同，大小不等，但山竹的成熟度和个头一点关系也没有，关键要看它是否新鲜。山竹果肉深藏壳内，怎样才能买到新鲜质优的山竹呢？听听从事水果批发10余年的龙哥是如何挑山竹的。

看颜色——山竹叶瓣的颜色越绿说明越新鲜，如果颜色变褐色或者变黑，说明这个山竹放置时间太长了。

捏果壳——如果用大拇指轻轻按一下，果壳有弹性，按下去的地方能马上恢复，就说明是新鲜的。如果果壳硬得按不下去，那你就果断地把这个山竹放回原处吧。

数萼片——通常，山竹底部的萼片有4到8片，这个萼片的片数是和果肉的片数一样的，萼片越多，就说明果肉片数越多；果肉的片数越多，果核就越小，有的果核甚至可以直接吃。

掂重量——两个大小相近的，应选择重一点的，重的说明水分多，新鲜；轻的，可能是风干了，不新鲜。

山竹可以这样吃

阳光假日酒店行政总厨郑宏冠推荐：

山竹冬菇鸭脯煲

主料：鸭胸脯肉350克，山竹350克。

辅料：香菇（鲜）15克。

调料：大蒜5克，姜5克，玉米淀粉12克，料酒15克，老抽5克，蚝油10克，味精7克，白砂糖20克，盐5克，香油2克，胡椒粉1克，花生油75克。

做法：在山竹硬壳上用刀划一“十”字形切口，放进水中煮过后加盖浸泡一段时间，再取出剥壳备用；鸭脯用精盐4克（或生抽）腌过，加入干粉拌匀；武火将花生油烧至140℃，下鸭脯炸过，去油，然后下姜粒、湿冬菇、蒜茸、鸭脯，加入绍酒，加高汤，再调入味精、精盐、老抽、蚝油、白糖适量，再放山竹煲过；煲后取起，把鸭脯放在碗内，山竹放在鸭脯面上，连汁蒸透；倒出原汁，覆转放于碟中；花生油起锅，加入原汁、高汤（100克）、胡椒粉、味精和湿淀粉打芡；再加老抽、麻油拌匀，淋在鸭脯面上。

山竹生菜沙拉

材料：山竹2个、番茄1个、苹果1个、生菜1棵、沙拉酱。

做法：山竹去皮去籽、番茄切薄片、苹果去皮切片、生菜洗净。所有材料混合拼盘，淋上沙拉酱即可。

大厨有话说：山竹生菜沙拉可以净化血液、降低胆固醇，做起很方便，吃起来很小清新。煲汤相对麻烦。其实，只有发挥你的创意与食欲，就有更多的新奇吃法。

另外，山竹的食用方法一般为压破掰开，剥果壳时须小心，不要将果壳汁液染在肉瓣上，因为它会影响口味，沾到衣服上也极难洗脱。

营养专家眼中的山竹

市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍，山竹果肉含可溶性固形物16.8%，柠檬酸0.63%，还含有其他维生素B1，B2，C4和矿物质，具有降燥、清凉解热的作用，因此，山竹不仅味美，而且还有降火的功效。另外，山竹含有丰富的蛋白质和脂类，对机体有很好的补养作用，对体弱、营养不良、病后都有很好的调养作用。因为山竹是很寒性的水果，所以体质虚寒者少吃尚可，多吃不宜，也切勿和西瓜、豆浆、啤酒、白菜、芥菜、苦瓜、冬瓜荷叶汤等寒凉食物同吃。

律师说法

Rui bao Tel：6688 6688

关于民间借贷的三个问题

1、是否可以利滚利？

市民周先生：民间借贷是否可以利滚利？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答：利滚利又称复利，是指出借人将利息计入本金谋取高利的行为。根据《最高人民法院关于人民法院审理借贷案件的若干意见》第7条规定，出借人是不允许计收复利的，但是在案件的实际审理中，出借人计收复利后的利率如果没有超过银行同期贷款利率的4倍，则予以承认，超过4倍的部分则不予保护。

（林长凯 整理）

2、与非法吸收公众存款有什么区别？

市民王女士：民间借贷行为与非法吸收公众存款有什么区别？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答：民间借贷是向“特定对象”借款，借款对象的范围比较窄，多限于亲友，利息也可有可无。而非法吸收公众存款则是指未经人民银行批准，向社会上“不特定多数人”吸收存款，并承诺一定期限内还本付息的行为。二者的区别在于，一个是向特定对象借款，一个是以存款的形式公开吸收社会资金。根据最高检和公安部《关于经济案件追诉标准的规定》24条，个人非法吸收公众存款30户以上的，单位非法吸收公众存款150户以上的，应予追诉。

（林长凯 整理）

3、利息可否预先从本金中扣除？

市民马先生：民间借贷的利息是否可以预先从本金中扣除？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答：根据《合同法》第200条规定，借款的利息不得预先在本金中扣除。利息预先在本金中扣除的，应当按照实际借款数额返还借款并计算利息。例如甲向乙借款10万元，利息为3万元。乙先扣下了甲3万元的利息，实际上只给甲7万元，但是甲还要按10万元的标准还款和计息，这是不受法律保护的。根据法律的规定，甲只需要按7万元标准向乙还款付息即可。

（林长凯 整理）

做个魅力女人 活出精彩自我

作为现代女性，常常面临工作和生活的种种压力，使得她们往往要远离周末品茗的悠然时光，忘记夜晚咖啡奶茶的惬意，疏远趣味相投的知己，每天不得不在柴米油盐的平淡生活中消耗时光。但每个女性心中，都有一个梦想，梦想成为一个有魅力的女人，拥有品位、优雅、气质、风情。

那么，怎样才能做个魅力女人呢？只有不断学习，才能实现梦想；只有不断学习，才能魅力永存。拥有持久学习力的女性，在她们身上自然散发着美丽与智慧、幸福与成功、独立与温柔……然而，学习的心愿常在，学习的课程却很少。

瑞安日报培训中心推出颇具时代特色的“魅力女性必修课程”，抛弃枯燥无味的纯理论课程，让女性朋友从被动的接受者变为主动参与者。采用小班教学、移动课堂的方式，把课桌搬到了咖啡厅、茶艺馆、红酒廊、美容院等地，茶艺、插花、烘焙、品酒等课程提升生活品质，礼仪、美容、化妆、色彩搭配等课程修饰整体造型，投资理财、人际关系、心灵沟通等课程提高幸福生活指数。

参加融知识性、实用性、趣味性、时尚性为一体的女性课程，聆听各行专家的现场指导和参与现场实践，能够让你学到更多的知识，获得更深邃的智慧，结识更多志趣相投的朋友，让事业更加成功，让生活更为丰富，让自身更具魅力。

打造360度完美魅力女人，活出精彩自我！

“魅力女性必修课程”即将开班，欢迎报名。
报名热线：66887100 QQ：1536482000