

气象台宣布我市正式入夏

今日迎来 小满 节气



绵绵的雨天中 ,我们迎来了夏天。记者昨从市气象台获悉 ,5月13日我市日均气温达到22.6 ,接下来连续5天我市日均气温都在22 以上 ,达到了气象学意义上的 夏天 的标准。从此 ,我市从春天迈进了夏天的门槛。

本周先雨后晴 忽冷忽热谨防感冒

虽然我市已经入夏 ,但是阴雨天气所带来的丝丝清凉 ,让人感觉这个夏天来得不是那么明显。据市气象台预测 ,本周初我市还将以阴雨天气为主 ,到周中期天气转好。今天 ,多云

到阴有阵雨或雷雨 ,局部雨量较大 ,21至26 ,明天 ,阴有阵雨或雷雨 ,夜里雨止转阴到多云 ,21至28 ,后天 ,多云 ,21至29 。
初夏昼夜温差较大 ,忽冷忽热的天气 ,让市民很容易受到感冒的侵袭。在此提醒市民注意 ,晴天时注意防暑降温 ,高温时段要尽可能地减少外出 ,要多进食些蔬菜和水果 ,摄入维生素和矿物质 ,以提高机体自身免疫力。

今日迎来 小满 吃枇杷正当时

今天 ,迎来了农历二十四节气之一的 小满 。这个节气预示着闷热、潮湿的高温天气将要来临。 据了解 ,每年阳历的5月21日或22日 ,太阳到达黄经60度时为小满 ,它是农历二十四节气中第八个节气 ,是一个表示物候变化的节气。

《月令七十二候集解》中说 :四月中 ,小满者 ,物致于此小得盈满。这时全国北方地区麦

类等夏熟作物籽粒已开始饱满 ,麦粒看起来好像饱满了 ,其实只灌了个 半饱 ,还未成熟 ,故称 小满 。夏收、夏种、夏管 ,三夏大忙的序幕从此时拉开 ,是农民一年中又一个繁忙的季节。

古谚有云 小满枇杷黄 ,夏至杨梅红 ,说的就是小满的一个典型物候。不少市民早就发现 ,小区或者路边的枇杷树上 ,金灿灿的枇杷挂满了枝头。昨日 ,记者在水果市场看到 ,大批枇杷已上市 ,此时的枇杷甜中带酸、果汁饱满 ,正是大饱枇杷口福的时节。

小满 过后 ,燥热 将逐渐转为 湿热 ,加之梅雨天将来临 ,此时将尽显 桑拿天 本色 ,时不时降下的雷阵雨还会增加空气的湿度 ,体感又湿又闷。由于天气多雨潮湿 ,小满节气也是皮肤病的高发期 ,如果起居不当可能引发风疹、风湿症、湿疹等皮肤病 ,市民要注意预防。饮食调养宜以清淡的素食为主 ,常吃具有清利湿热、养阴作用的食物。

(记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶)

Rui bao 律师说法 Tel :6688 6688

未领取结婚证 解除婚约需还彩礼吗？

市民张女士 :今年上半年 ,我和男朋友按照农村习俗办理了订婚仪式 ,但没有办理结婚登记手续。现在我和他想解除婚约 ,但他要我返还当初订婚时付给我家的5万元彩礼 ,请问我要返还彩礼吗？

浙江瑞大律师事务所张盈盈律师解答 :根据最高人民法院关于适用《婚姻法》若干问题的解释(二)第十条之规定 ,当事人请求返还按照习俗给付的彩礼 ,如果查明属于以下情形 ,人民法院应当予以支持 :
(一)双方未办理结婚登记手续的 ;
(二)双方办理结婚登记手续但确未共同生活的 ;
(三)婚前给付并导致给付人生活困难的。因此 ,你所述的情况符合上述第一种情形的规定 ,如果解除婚约的话 ,是要返还彩礼的。

(记者 林长凯 整理)

因琐事被打 如何索要医药赔偿？

市民王先生 :我因为琐事与人发生纠纷 ,被对方打成轻伤 ,对方已经被刑事拘留 ,而我的伤势估计还要半年的时间才能完全好 ,请问我该如何索要医药费赔偿？

浙江瑞大律师事务所张盈盈律师解答 :根据《刑事诉讼法》第九十九条规定 ,被害人由于被告人的犯罪行为而遭受物质损失的 ,在刑事诉讼过程中 ,有权提起附带民事诉讼。而附带民事诉讼提起的时间是在刑事案件立案以后第一审判决宣告以前提起。有权提起附带民事诉讼的主体在第一审判决宣告以前没有提起的 ,不得再提起附带民事诉讼 ,但可以在刑事判决生效后另行提起民事诉讼。因此 ,你可以根据自己伤势治疗的实际情况 ,在刑事案件一审判决前提起附带民事诉讼 ,也可以在一审判决生效后 ,另行提起民事诉讼提出自己的赔偿要求。

(记者 林长凯 整理)

发现自己 丢失的自行车 , 能直接上前要回吗？

市民张先生 :我丢失了一辆自行车 ,一个星期后我在路上发现了车子 ,我能不能上前要回我的车？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答 :可以。若对方属于善意取得 ,需补偿对方所支付的费用后 ,向无权处分的人追偿。根据《物权法》第107条规定 :所有权人或者其他权利人有权追回遗失物。该遗失物通过转让被他人占有的 ,权利人有权向无处分权人请求损害赔偿 ,或者自知道或者应当知道受让人之日起两年内向受让人请求返还原物 ,但受让人通过拍卖或者向具有经营资格的经营者购得该遗失物的 ,权利人请求返还原物时 ,应当支付受让人所付的费用。权利人向受让人支付所付费用后 ,有权向无处分权人追偿。

(记者 林长凯 整理)

本期推荐:龙眼

■记者 蔡玲玲

夏天来了 ,龙眼成熟了。龙眼因其种子圆黑光泽 ,种脐突起呈白色 ,看似传说中龙的眼睛 ,所以得名 龙眼 。新鲜的龙眼肉质极嫩 ,汁多甜蜜 ,美味可口 ,是我国南亚热带名贵特产。其果实富含营养 ,滋补功能显而易见 ,素来被人们视为珍贵补品。龙眼俗称 桂圆 ,历史上有南方 桂圆 北 人参 之称。



新鲜成熟的龙眼 果壳柔软而有弹性

如何挑选既水灵又香甜的新鲜龙眼？据市水果农贸市场经营商老陈介绍 ,龙眼以颗粒大 ,肉质厚 ,形圆匀称 ,肉白而柔软并呈透明或半透明状 ,且味道甜美者为佳。选购的时候 ,首先用手指轻轻捏一捏果实 ,果壳柔软而有弹性是成熟的特征 ,若只是软却没有弹性 ,说明成熟过度即将变质。其次 ,从颜色辨别 ,若果壳面或蒂端有白点 ,说明肉质已经开始发霉 ,外壳白霉花越多 ,肉质发霉情况越严重。最后 ,剥开果壳 ,若肉质厚实 ,肉核易分离、肉质软润不粘手者 ,则质量较好 ,反之 ,则质量差 ,若果肉发白不透明 ,则为不新鲜桂圆。



记者帮帮帮

很多人买回龙眼后 ,往往直接剥了皮吃 ,认为吃其果肉 ,无需刻意清洗。其实 ,龙眼多成串采摘 ,果皮上沾有许多灰尘细菌。此外 ,有些种植者为延长其保质期 ,可能会用一些化学物品来处理水果 ,因而龙眼表皮也可能带有硫化物。老陈建议消费者 ,未经清洗 ,最好不要直接用嘴去啃咬龙眼皮 ,进食前 ,需在流动水下彻底清洗。另外 ,龙眼买回后如不能马上吃完 ,应洗净装入保鲜袋 ,放进冰箱冷藏。如果发现龙眼颜色变深 ,且果肉呈深褐色 ,就说明保存时间过长 ,已不能食用。

龙眼可以这样吃

瑞宸茂阳光酒店行政总厨郑宏冠推荐 :

核桃龙眼炒鸡丁

材料 :核桃仁30克 ,新鲜桂圆100克 ,乌鸡肉100克 ,胡萝卜、生姜、蒜苗、花生油、盐、白糖、料酒、湿生粉适量。

做法 :将新鲜桂圆剥壳 ,乌鸡肉切成丁(用料酒腌好) ,胡萝卜去皮切成丁 ,生姜切小片 ,蒜苗洗净切丁 ,锅内烧油 ,待油温50摄氏度时 ,下核桃仁 ,泡至刚熟 ,捞起 ,下乌鸡丁泡熟 ,倒出 ,锅内留油 ,下姜片、蒜苗、胡萝卜丁 ,炒至快熟 ,加乌鸡丁、盐、白糖、核桃仁、桂圆肉炒透入味 ,用湿生粉勾芡 ,翻炒几下 ,出锅入碟即成。

养颜茶

材料 :新鲜桂圆、山楂干、菊花、枸杞、蜂蜜适量。

做法 :桂圆去壳 ,山楂、菊花、枸杞用清水冲洗干净 ,将山楂、枸杞、桂圆和西洋参放入茶壶中 ,倒入开水 ,盖上茶壶盖子 ,焖5分钟 ,稍凉后调入蜂蜜即可。

厨师有话说 :核桃龙眼炒鸡丁以中火为度 ,生粉不宜多放 ,做养颜茶十分方便 ,材料易得 ,用沸水冲泡即可 ,平时可装成小包材料 ,随身携带 ,山楂、菊花、枸杞表面有浮尘 ,冲泡前最好用清水冲洗一遍 ,蜂蜜不要趁热加入 ,温度太高会破坏蜂蜜的营养。

常吃龙眼不易老

明代著名中医药学家李时珍曾有 资益以龙眼为良 的评价。市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍 ,每100克龙眼果肉含全糖12.38 22.55% ,还原糖3.85 10.16% ,全酸0.096 0.109% ,维生素C43.12 163.7毫克。龙眼有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效 ,可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体虚弱等症。此外 ,龙眼还有抗老防衰的作用 ,因为它能抑制人体内使人衰老的一种酶的活性 ,加上所含丰富的蛋白质维生素及矿物质 ,久食可 使人轻身不老 。

市新居民服务管理局局长涂小平 明日接听局长在线

明日上午10时至11时 ,市新居民服务管理局局长涂小平做客《阳光行动·局长在线》。

听众朋友可以就《浙江省临时居住证》、《浙江省居住证》的申领及有关政策待遇参与现场讨论 ,也可就我市新居民服务和管理

工作中的重点、难点问题提出看法和建议。

参与方式 :

节 目 直 播 热 线 电 话 :65834411、65834422

短信平台 :编辑数字129 ,加短信内容发送到106277779。

网络参与 :登陆瑞安广电网、瑞安日报云江论坛点击《阳光行动·局长在线》专栏进行留言。也可以通过新浪微博 @瑞安日报 - 报料王、 @清廉瑞安 等方式参与互动。

(记者 欧苗苗 通讯员 王晓坛)