

本周继续晴热天气

今年“三伏天”从7月13日开始



台风 苏力 前脚刚走，高温忙不迭地就来了。因为沾了台风 苏力 的光，上周我市最低气温出现在周五早晨，为24.5，市区上周平均气温为28.6，总降水量为36.3毫米。随着 苏力 远去，本周大家又要跟高温酷暑打交道了。据市气象台预计，本周我市继续受副热带高压控制，晴热高温天气再度登场，市民需做好防暑降温工作。

据气象台预测，本周我市以晴热天气为主，周中后期午后多雷阵雨。今天多云，午后局部有雷阵雨，26至32；明天多云，26至32；后天多云，26至33。气象部门分析称，午后雷阵雨出现的原因是由于气温较高，大气中不稳定能量积聚，午后易产生局地暴雨、雷电等强对流天气。

俗话称，冬练三九，夏练三伏。很多市民不知道，三伏天到底是从哪天开始，持续多长时间？据了解，三伏天是按

照我国古代的 干支纪日法 确定的。每年夏至以后第三个庚日（指干支纪日中带有 庚 字的日子）为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，合起来称为 三伏 。按阳历计算则出现在7月中旬至8月中旬。今年是7月13日入伏，8月22日出伏，三伏天达40天，绝对是一场夏日持久战！

为什么 三伏天 最热？从气象学上可以这样解释：夏至以后，虽然白天渐短，黑夜渐长，但是一天当中，白天还比黑夜长，每天空吸热的热量仍比散发的多，近地面的温度也就一天比一天高。到 三伏 期间，地面吸热的热量接近散发的热量，天气也就最热了。再往后，地面吸热的热量开始少于地面散发的热量，温度也就慢慢下降了。所以一年中最热的时候，一般出现在三伏天。

步入三伏天，中暑也进入了高发期。在高温环境下，市民要特别重视防暑降温，多饮用含盐饮料，补充水分和营养。冰冷饮品虽能带来冰爽感觉，但会使人体的胃肠道温度突然下降，毛细血管骤然收缩，诱发肠胃疾病。因此，冰饮要适度。另外，家中还可常备一些藿香正气水、十滴水等防暑解暑、调理肠胃的中成药，以防万一。

（记者 蔡玲玲 通讯员 司波）

R 律师说法

Rui bao Tel:6688 6688

不履行调解协议该咋办？

市民王先生：我的案子在法院立案前通过人民调解，双方已经达成调解协议并签订协议，现在对方不履行协议，我该怎么办？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答：可以采取确定司法调解协议来维护自己的权利。根据《民事诉讼法》第一百九十四条规定：申请司法确认调解协议，由双方当事人依照人民调解法等法律，自调解协议生效之日起30日内，共同向调解组织所在地基层

人民法院提出。

另外第一百九十五条规定：人民法院受理申请后，经审查，符合法律规定的，裁定调解协议有效，一方当事人拒绝履行或者未全部履行的，对方当事人可以向人民法院申请执行；不符合法律规定的，裁定驳回申请，当事人可以通过调解方式变更原调解协议或者达成新的调解协议，也可以向人民法院提起诉讼。

（记者 林长凯 整理）

本期推荐：哈密瓜

记者 蔡玲玲



在康熙年间，哈密瓜是哈密王向朝廷贡献的贡品。哈密瓜生长于降雨量小、昼夜温差大的新疆哈密、吐鲁番、鄯善等地，性喜充足的阳光和较大的昼夜温差，白天可以充分发挥光合作用，而夜晚的呼吸消耗较小，因此糖分含量高，味香甜。在炎炎夏日，吃上一块冰镇的哈密瓜，丝丝清甜沁人心脾。

疤痕越老的哈密瓜就越甜

哈密瓜的长相颇带几分西域的粗犷色彩，形状如橄榄球，颜色为果绿色或金黄色或花青色，果皮表面有粗粗的交织网纹，看似历尽沧桑，但其果肉清甜无比。很多人认为哈密瓜都差不多，其实挑选哈密瓜是有秘诀的。如果不会挑，买了个不甜的，那种干涩无味的口感怎么也对不起 哈密 两字了。

用鼻子去闻瓜，一般有香味的，成熟度适中。没有香味或香味淡薄的，是成熟度较差的，可以放些时候再吃。挑瓜时可以用手摸一摸，如果瓜身坚实微软，成熟度就比较适中。如果太硬则不太熟，太软就是成熟过度。农贸市场水果批发商老林介绍，成熟哈密瓜一般比较甜。此外，可以根据顶端颜色断定成熟的程度。不同品种的哈密瓜，其颜色不一，比如 绿皮和麻皮的哈密瓜成熟时其头部顶端会变成白色，而黄皮的哈密瓜成熟时顶部会变成鲜黄色。

记者了解到，挑选哈密瓜还有一个最有效的方法，就是看看瓜皮上面有没有疤痕，疤痕越老的哈密瓜就越甜。最好的哈密瓜就是疤痕已经裂开，虽然看上去难看，但是甜度高、口感好。而相反，越是卖相好，漂亮的没疤痕的哈密瓜往往是生的，不好吃。

哈密瓜可以这样吃

瑞安某酒店行政总厨郑宏冠推荐：

蜜瓜脆鳝

材料：黄鳝320克、红辣椒2根、蜜瓜（挖球）约240克、姜2片、蒜头2粒、生粉半杯、镇江醋2汤匙、糖3/4汤匙、盐1/4茶匙、生粉1茶匙、水4汤匙、酱油1茶匙、酒1茶匙、胡椒粉少许。

做法：黄鳝去头尾洗净，用盐、生粉略拌，滤水放干，切成片，加入腌料拌腌片刻，留用；蜜瓜挖球，红椒切丝，将鳝鱼沥干洒上生粉，放滚油内炸脆盛起，烧油爆姜、蒜，下调味煮溶，

下蜜瓜球，鳝鱼快手炒匀，洒下红椒丝即可。哈密瓜鲜虾沙拉

材料：鲜虾适量，哈密瓜半个左右，奇异果2个，酸奶1盒。

做法：鲜虾剥壳，剪掉头、虾线，然后烧一锅开水，把虾放进去白灼至全熟；哈密瓜、奇异果切粒，熟虾与哈密瓜奇异果粒拌均匀，放入冰箱冷藏1小时左右，吃的时候淋上酸奶即可。

哈密瓜是消暑佳品

市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍，每一百克瓜肉中含有蛋白质0.4克，脂肪0.3克，灰分元素2克。其中钙14毫克，磷10毫克，铁1毫克。请不要小看这1毫克铁，它与人体的造血功能和发育有很大关系。同肉类相比，哈密瓜中的铁含量较之等量的鸡肉多2倍，鱼肉多3倍，牛奶多17倍。哈密瓜肉中维生素的含量相比其他水果也毫不逊色，其维生素的含量比西瓜多4至7倍，比苹果高6倍，比杏子也高1.3倍。这些成分，有利于人的心脏和肝脏工作以及肠道系统的活动，促进内分泌和造血机能，加强消化过程。哈密瓜不仅是夏天消暑的水果，而且含有丰富的抗氧化剂，而这种抗氧化剂能够有效增强细胞抗防晒能力，减少皮肤黑色素的形成。



记者帮帮帮

2013媒体推荐品牌

家装篇

咨询热线：13867795200

富鹏红木

地址：瑞安市仲容路239号
电话：66813555

景城装饰

地址：安强路2号（市府后面） 电话：66818111
网址：www.chinajczs.com

3M 世界500强企业
美国原装进口

建筑 窗粘膜 全屋净水 空气过滤
地址：瑞安装饰城44-45(江南甲第火锅城旁)
电话：0577-66815882 18072158198

海磊石业

经营各种进口大理石、万峰人造石
地址：温州市瓯海（泊岙）石材市场进口区7-8号
电话：0577-85786668

新家族建材

匠心独具·一站采购
电话：0577-66867611 66867622
地址：瑞安市莘塍华表路口（104国道边）

天瑞电器

美大环保灶 西门子家电
地址：罗阳大道1425-1429号
电话：0577-65909152

FANRONG

繁荣电器
家电专家 星级服务
地址：莘塍民丰中路物华大厦
瑞安店 莘塍民丰中路物华大厦
电话：0577-65527888
瑞祥店 瑞祥新区瑞祥大道建设路488号 电话：0577-65188887

中川装饰

七间宅家居体验馆
地址：罗阳大道集云佳园1栋101-102
电话：66882066 66882067

东山家具市场

专业销售广州、深圳、东莞各种
中高档家具及欧式后现代办公家具



地址：瑞安东山瑞光大道578号 电话：0577-25612345



温州家具市场
WenZhou Furniture Market

无限居家好生活

咨询热线：0577-8619 8888



联结福家居广场
LANDCOLOURFUL FURNISHINGS PLAZA

地址：温州大道690号（火车站往东两公里上江路口处） 联结热线：0577-8169 9999

浙江飞达家具

品味生活
无限居家好生活
从飞达开始

地址：瑞安市莘塍仙桥东路28号
TEL: 65538555 65197086
城市客厅：瑞安市隆山东路新潮大厦501号
TEL: 66803111 66803399

L&D 陶瓷

电话：65851099

地址：陈虬路567-581号（阳和小区正对面）