

炎炎夏日,打响“保胃战”



如：黄豆、玉米、小米、红薯、梨、香蕉、柠檬等。忌吃太甜的东西。

养护脾胃应多吃黄色食品。

炎炎夏日 ,当然少不了冰凉的啤酒、美味的烧烤 ,可你是否想到 ,在如此痛快之后 ,你的胃肠是否能 伤得起 ？
夏季是胃病高发的季节 ,高温天气 ,降暑不要凉了胃。天热解暑为什么会让胃受凉？原来 ,很多人为了快速降温 ,猛喝冰冻饮料、水等 ,冻坏了自己的胃 ,导致胃病出现或复发 ,还有的人睡觉吹空调、不盖被子 ,让胃受凉。我们该如何打一场夏季 保胃 战呢？

冰冻饮食易发胃炎

19岁的小刘这几天脸色苍白 ,胃疼得厉害 ,不得不去医院。他的母亲告诉医生 ,儿子特别喜欢喝冰镇饮料 ,高考前可能比较紧张 ,吃不下饭 ,一直喊胃不舒服。高考结束后 ,常和同学约着一起玩 ,喝冰啤酒。
医生分析说 ,炎热的天气 ,大汗淋漓 ,口干舌燥 ,心里像着了火一样。很多人为了快速降温 ,猛灌一杯冰啤酒 ,或是快速喝下一瓶冰冻饮料。感觉舒服了 ,但是刚喝下去的冰饮料、冰啤酒刺激温暖的胃 ,如同条件反射一样 ,胃黏膜快速收缩 ,导致胃缺血缺氧 ,出现胃炎或胃病复发。

其他因素引发胃炎

夏季也是肠胃病多发季节 ,除了上面谈到的饮食不当外 ,还有3个原因：
休息不好 ,抵抗力下降。因为炎热 ,很多人很晚入睡 ,一大早又被热醒。休息不好 ,导致抵抗力下降 ,胃黏膜抵抗力下降 ,出现胃胀、胃痛等。
精神紧张。胃病的发作 50% 与精神紧张有关。因为天热 ,人的情绪容易烦躁 ,再加上晚上休息不好 ,导致精神紧张 ,加重胃炎。
药物刺激。天气炎热 ,室内外温差大 ,人容易感冒 ,风湿病容易复发 ,于是服用感冒药、抗风湿药。但是 ,很多人不知道 ,感冒药、抗风湿药物对胃有很大的刺激性 ,导致胃炎。

夏季养胃方法

胃病三分在治疗 ,七分靠调养。现在正值暑热夏季 ,慢性胃炎尤其要注意饮食和生活调理。
饮食宜清淡卫生 ,做到三餐定时定量。应以温、软、淡、素、鲜为宜 ,做到定时定量 ,少食多餐 ,细嚼慢咽。不要吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物 ,以及大量的水果和长时间在冰箱里储存的食物。更忌暴饮暴食 ,还要戒烟禁酒。
注意局部保暖。使用空调 ,温度控制在 27 左右为宜。室内比室外低 3 至 5 为佳。睡熟以后腹部要盖薄被或毯子 ,并避免空调出风口直接对着身体。
保持心情愉快 ,注意劳逸结合 ,防止过度疲劳。夏日天气易使人焦虑不安、烦躁恼怒 ,容易出现食欲减退、腹胀疼痛、腹泻或便秘交替等症状 ,还会导致消化性溃疡、慢性胃炎加重或复发。因此 ,要调控好自己的心态 ,清晨和傍晚要到户外进行适度运动。

夏季最宜清补

中医认为 ,胃为后天之本 ,脾主水谷运化。夏季人们常感食欲减退 ,脾胃功能较为迟钝 ,此时膳食宜清淡 ,这样才有助于开胃增食。清补的膳食一般总热量略低 ,其营养素的构成为两高两低 (蛋白质含量宜略高、纤维素含量应较高 ,脂肪及糖的含量宜略低) ,因此应以清淡食品、素食为主。
主食宜用粳米、麦粉为主要原料制成的米饭和软食 (亦称半流质饮食 ,如粥、面条、馒头、面包、馄饨、水饺、冷面、蒸饺等) ,以及各种汤、羹、糊等。副食宜用味酸或性味甘凉的肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、瓜果类、乳蜜类等食物 ,并宜用酸糖类调味品。食物烹调应以凉拌、蒸、煮、炖、烩为主 ,并保证盐分的适度摄入。
(记者 朱程芬 整理)

房屋招租公告

- 一、招租标的：
- 标的 1、瑞安市万松路 43 号 (东面第三间) 营业房。建筑面积约 34㎡。
- 竞价起始价 :10 万元/年。竞价保证金 5 万元。
- 租赁期限 :2013 年 9 月 1 日至 2014 年 8 月 31 日。
- 标的 2、瑞安市沿江东路 134 号西首第 1 间营业用房。建筑面积约 60㎡。
- 竞价起始价 :2.2 万元/年。竞价保证金 2.2 万元。
- 租赁期限 :2013 年 9 月 1 日至 2014 年 8 月 31 日。
- 标的 3、瑞安市康乐街 8 号第 2、3、4 幢房屋。建筑面积约为 206.97㎡。
- 竞价起始价 :2 万元/年。竞价保证金 2 万元。
- 租赁期限 :2013 年 9 月 1 日至 2014 年 8 月 31 日。
- 二、交易方式：
- (1)二位或二位以上报名者 ,以竞价方式。
- (2)只有一位报名者可协议出租。
- 三、报名时间 :2013 年 8 月 2 日至 2013 年 8 月 8 日下午 4 时止 (双休日除外)。
- 四、报名地点 :虹桥南路新湖大厦 4 单

- 元 402 室
- 五、竞价地点 :外滩满庭芳大楼三楼 (瑞安市公共资源交易中心)
- 六、竞价时间 :2013 年 8 月 9 日下午 4 时整。
- 七、保证金交纳帐户 :瑞安市公共资源交易中心
- 开户行 :浙商银行温州瑞安支行 帐号 :3330020110120100031028
- 开户行 :宁波银行温州瑞安支行 帐号 :76050122000007469
- 八、联系电话 :65903958 65903918
- 九、网址 :www.raztb.com
- 十、办理报名手续事项：
- 有意竞价者 ,在报名期限内企业携带营业执照副本原件、公章、法定代表人身份证明 (委托他人代理报名、竞价凭委托书和代理人身份证原件及复印件) ,个人携带身份证 ,交纳竞价保证金后办理报名手续。保证金不可他人代缴 ,以报名截止时间之前到达瑞安市公共资源交易中心账户为准。
- 瑞安市公共资源交易中心
瑞安市商贸产权交易服务有限公司
瑞安市国有粮食资产投资经营有限公司
2013 年 8 月 2 日

关于征询土地变更登记委托事项的公告

编号 2013-0045

兹有土地受让申请人林锡儒提供瑞国用 (2012)第 211-0144 号土地证、飞云镇字第 00006925 号房产证、房屋买卖协议书、完税凭证、委托书、具结声明书等材料 ,来我局申请办理坐落在瑞安市飞云街道马道村振兴路 37 号、土地面积 33.00 平方米、使用权类型划拨的土地使用权转让变更登记的要求。经审查 ,该宗地原土地权利人 (转让方)薛瑞林 ,因不能亲临我局现场共同签字 ,由委托代理

人何建永办理土地变更登记相关事项 ,特此公告征求意见 ,如土地权利相关人对以上公告有异议的 ,请在公告之日起 7 日内将书面意见反馈到市国土资源局土地登记交易中心 ,逾期我局将予以办理变更登记。
异议送达地址 :市国土资源局一楼大厅
联系电话 :65810657 65919598
瑞安市国土资源局
2013 年 8 月 2 日

拍卖公告

本公司受法院委托 ,定于 2013 年 8 月 20 日 (星期二)下午 3 :00 时在瑞安市万松路 6 号瑞安华侨饭店会议厅举行拍卖会 ,对下列标的 (详见资料)进行公开拍卖：

一、标的及起拍价：

1、钱式荪 瑞安市塘下镇海西村西城巷 3 号二间四层楼 ,建筑面积 277.64㎡ ,起拍价 47 万元。{竞买保证金 4 万元}

2、林海刚 瑞安市塘下镇海安村海安大街 89 号一间五层楼 ,建筑面积 375.43㎡ ,起拍价 47 万元。{竞买保证金 5 万元}

3、林建云、钟冬梅 瑞安市瑞湖路 49 号一间五层楼 ,建筑面积 240.09㎡ (已出租至 2020 年 6 月 2 日止) ,起拍价 173 万元。{竞买保证金 20 万元}

4、郑万春 瑞安市莘塍街道南星路 12 号一间五层楼 ,建筑面积 235.24㎡ ,起拍价 94 万元。{竞买保证金 10 万元}

5、木林森 瑞安市马屿镇江浦村江浦路 126 号一间二层楼 ,建筑面积 66.54㎡ ,起拍价 20 万元。{竞买保证金 2 万元}

6、任者荣 瑞安市塘下镇海安海东村广场北路 64 号一间五层楼 ,建筑面积 344.28㎡ ,起拍价 54 万元。{竞买保证金 6 万元}

7、徐飞云 瑞安市后垵村后垵中路 6 号楼 301 室 ,建筑面积 145.42㎡ (房产已登记 ,

土地已登记集体 ,但土地登记在林清妹名下 ,徐飞云未办理过户手续) ,起拍价 85 万元。{竞买保证金 10 万元}

8、陈飞云 瑞安市莘塍街道中村广场小区 1 幢 3 单元 202 室 ,建筑面积 141.36㎡ (房产已登记、土地已登记集体 ,但土地登记在杨洪梅名下 ,陈飞云未办理过户手续) ,起拍价 85 万元。{竞买保证金 10 万元}

9、瑞安市晶光电镀有限公司 电镀槽、大小清水槽、清洗机、高频脉冲电镀电源、过滤器、电 1 镀用自动回转头、等一批旧设备 ,数量以现场为准 ,起拍价 5.055 万元。{竞买保证金 2 万元}

10、林荣弟 瑞安市汀田寨下村东新路 150 号一间 4 层楼及地下室和违章建筑 ,建筑面积 243.86㎡ ,起拍价 65.76 万元。{竞买保证金 8 万元}

11、陈文博 瑞安市马屿镇董社高岙村高马路 13 号一间 5 层楼 ,建筑面积 334.91㎡ (房产已登记、土地已登记集体) ,起拍价 47 万元。{竞买保证金 5 万元}

12、黄华平 瑞安市锦湖街道河埭桥 6 号 2 单元 501 室 , (现为 502 室) 建筑面积 154.5㎡ (房产已登记、土地已登记集体 ,但土地登记在黄孝昌名下 ,黄华平未办理过户

手续) ,起拍价 85 万元。{竞买保证金 9 万元}

13、黄华平 瑞安市锦湖街道河埭桥 6 号楼东至西第 12 间一层及夹层 ,建筑面积 83.5㎡ (房产已登记、土地已登记集体 ,但土地登记在黄孝昌名下 ,黄华平未办理过户手续) ,起拍价 21 万元。{竞买保证金 2 万元}

14、陈杏锡 瑞安莘塍街道民莘东路二巷 44 号一间二层楼 ,建筑面积 93.14㎡ (土地未登记集体) ,起拍价 42 万元。{竞买保证金 5 万元}

15、陈建国 瑞安市塘下镇海场桥供销大厦 1 单元 403 室 ,建筑面积 149.78㎡ (土地未登记集体) ,起拍价 35 万元。{竞买保证金 5 万元}

16、姜阿德 瑞安市锦湖街道五星村五星路第三巷 46 号第一间四层楼 ,建筑面积约 170.11㎡ ,起拍价 69 万元。{竞买保证金 7 万元}

除 14 号标外 ,以上房产均已登记 ,土地性质均为集体 ,限瑞安农业户口竞买。

二、咨询电话及报名时间、地点 :即日起至 8 月 18 日下午 4 点半 (节假日除外) ,温州开诚拍卖有限公司办理报名手续 (黎明西路东方大厦 1609 室 ,咨询电话 0577-88822199/13567798770) ,2013 年 8 月

19 日 (9 :00 16 :30) 至瑞安华侨饭店内接受报名。

三、展示地点 标的所在地。

四、注意事项 1.司法拍卖不属 房产限购 政策调整范围 ;2.届时请相关权利人到场 ,缺席视为自行放弃权利 ;对拍卖标的享有优先购买权的人应在拍卖报名截止日前向法院主张优先购买权 ,由法院审查确认。 3.标的均设保留价 ;4.因案件需要 ,法院有权在拍卖前撤回拍卖标的 ;5.违章建筑部分自愿接受行政部门的处理。

有意竞买者 ,竞买保证金汇入指定账户 (户名 :瑞安市人民法院 ;账号 :19245101040010028 ;开户银行 :农业银行瑞安市支行) ,保证金不计息 ,到账后至瑞安市人民法院开具收据 ,并在报名截止时间之前 ,单位凭营业执照副本、法人证明及公章 ,个人凭身份证 (土地性质为集体需携带农业户口本) 及收据 到指定报名点办理报名手续。

法院监督电话 :0577-59880708
工商监督电话 :0577-65611172
诉讼资产网 :www.rmfysszc.gov.cn
网 址 :http://www.kc-auction.com/
温州开诚拍卖有限公司
2013 年 8 月 2 日