

市疾控中心发布冬季养生保健小贴士 要在“藏”字上下功夫

本报讯(记者 陈成成 通讯员 许正智)大雪过后,冬至将至。一年中最冷的时节就要到来,这是人抵抗力最弱的季节,也是有些病症的多发时期,所以民间有“立冬补冬,不补嘴空”的习俗。近日,市疾控中心发布了冬季养生保健小贴士,提醒市民宜顺应规律,多加注意调养。所谓“隆冬时节,万物养藏”,人也是一样要养精蓄锐,在“藏”字上下功夫。

保持室内空气流通

在冬季,人们习惯把房子的门窗关得紧紧的,这样会造成室内二氧化碳浓度过高,若再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,将使室内空气受到严重污染。人在这样环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。另外,冬季是一氧化碳中毒事件的易发季节,因此一定要保持室内空气流通、新鲜。

调节饮食

冬季膳食的营养特点应该是:摄取充足的、与其曝寒和活动程度相适应的热量。营养素的比较,以蛋白质、脂肪和碳水化合物分别占15至23%、25至35%、

60至70%为宜。矿物质的摄入量也应较平时需要略高一些。维生素的部分,应特别注意增加维生素C的需要量。摄取足够的动物性食品和大豆,以满足优质蛋白质的需求,适当增加油脂,其中植物油最好达到一半以上,此外,蔬菜、水果和奶类得摄入量也需充足。

敛阴护阳

冬季,由于自然界阴盛阳衰,寒气袭人,极易损伤人体的阳气,所以冬季养生应从敛阴护阳出发。

首先要尽量早睡早起。冬季早睡早起,保持较长的休息时间,可使意志安静,人体潜藏的阳气不受干扰,这是冬季保健首先要做到的。

其次,要注意背部的保暖。背部是阳中之阳,风寒等邪气极易透过人体的背部侵入,引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意背部保暖,避免阳气受到伤害。

接着要避寒就暖。冬天气候较冷,人们要注意尽量待在温暖的室内,减少外出次数。如需外出,记得穿上足够保暖的衣服和鞋袜。

另外,要特别注意的是:冬天洗澡,稍有不慎就会引起伤风感冒,并诱发呼吸道

疾病等。因此应注意减少洗澡次数,及洗澡过程的保暖动作。幼儿、老年人及有心脑血管疾病的人应特别注意!

适度进补

在民众的观念里,寒冷的冬天是进补的好时节,中医对人体的调节滋补十分讲究,根据天人相应,时脏对应的理论,冬季属肾,肾主脏精而为生命之元,故冬月为四季进补的最佳季节。

根据中医“虚则补之,寒者温之”的原则,在冬季膳食应多吃温性、热性食物,特别是温补肾阳的食物进行调理,以提高人体的耐寒能力。冬季食补,应选用富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。

现代医学认为,冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的开发,为来年的身体健康打好基础。

值得注意的,冬令进补最好能够向医师咨询,以免误用不适当的药材,反而造成身体的不适。例如肠胃有问题的人,一定要小心选择适当的药膳,否则过于滋补辛辣的补药,容易造成肠胃的损伤。

平安温州市民监督工作推进会在塘下召开 瑞安分团获 优秀分团 称号



本报讯(记者 陈丹丹)12月15日上午,平安温州市民监督工作推进会在塘下召开。温州各县(市、区)平安办负责人及各分团团长参加会议。

会议表彰一批先进集体和个人,瑞安分团获 优秀分团 荣誉称号,瑞安分团监督员丁政武获 优秀平安监督员 荣誉称号。

会上,鹿城、龙湾、瓯海、洞头等13个分团代表作经验介绍。随后,温州市委政法委专职委员刘万成表示,平安温州市民监督团成立3个月多月来,创建有功,宣传有为,机制有新,先进有人,在隐患查摆、整改等方面起

到了重要作用。下一步要将这项公益事业继续发扬光大,努力让平安温州市民监督团的红马甲成为温州街头最亮眼的红马甲。

当天下午,与会人员来到平安建设示范村陈岙村,通过实地参观,感受该村浓厚的平安建设氛围。

据了解,平安温州市民监督团于8月24日正式成立,目前已实现市县镇三级组织全覆盖。我市于今年5月就率温州之先成立了平安温州市民监督团,并于8月更名为平安温州市民监督团瑞安分团,目前瑞安分团成员由最初的116名壮大到1083名,分为1个市级分团,23个乡镇、街道分团。

今年以来,瑞安分团多次参与平安暗访活动,共发现隐患单位141家,247个问题,23个乡镇、街道分团发现隐患单位454家,532个问题,均由属地乡镇、街道和职能部门落实整改、跟踪复查,为平安瑞安建设提供了强有力的支持。



市经贸培训学校入选 2017年度温州市企业人才培训重点基地

本报讯(通讯员 吴小飞 记者 项颖)在近日举行的温州市人才交流论坛上,市经信局下属单位瑞安市经贸培训学校历经申报、抽查、评审及公示,成为瑞安地区唯一一家入选2017年度温州市企业人才培训重点基地的培训机构。

今年以来,市经贸培训学校紧紧围绕我市人才强市战略和企业经营管理人才素质提升工程,不断积极探索因地制宜、因人而异的培训新模式、新体系和新内容,针对性地对重点企业、项目的经营管理人才进行培育。截止目前,已累计开

展1期法律风险班、6期生产管理班、3期专业技术班,共计840余人参加培训。

针对全市企业面广、量大、规模层次不同的特点,该校采用抓重点、抓薄弱、抓两头、促中间的方法,着重抓好全市重点骨干企业、领军型和成长型企业的经营管理队伍建设工作,课程内容由经营管理理念转向实战操作,侧重生产管理技能、生产流程管控、法律风险防范等方面。

结合各行业不同特点,该校以就近、就便为原则,将培训班分行业、分片区、

分镇街举办,为所属企业提供实用性强、针对性强、多样化的培训服务,最大限度保证培训效果,例如第3期班次专门面向莘塍街道企业职工,第5期班次专门面向服装、针织企业员工,第6期班次专门面向仙降街道内鞋类企业职工。

此外,该校还充分调动企业自主培训的积极性,鼓励和引导企业结合自身特点和发展需要,利用外聘、委托培训和内训外包等多种形式开展自主培训。今年市经贸培训学校已对1家企业开展内部培训60人次,为4家企业提供咨询。

仙降街道首届终身学习活动周开幕



本报讯(记者 项颖 通讯员 陈伟)12月14日,仙降街道首届全民终身学习周启动仪式在街道项岙村文化礼堂举行,市教育局、城市学院、仙降街道相关负责人等参加了仪式。

仙降街道相关负责人表示,举办首届全民终身学习周活动,是新时代新征程仙降社区教育的启程,今后街道将通过整合、利用仙降社区学校、江溪成人学校及各村、各单位基层站所的教育资源和教育平

台,加大宣传、投入,努力改善社区教育和社区学习条件,让学习成为仙降人民生活的一部分,努力创建仙降学习型社区,为加快创建小康仙降、文明仙降提供有力的保障。

现场,各部门、村居负责人纷纷表示,将精心组织开展各种有针对性的教育、培训和科普活动,激发群众对学习的兴趣。仪式结束后,仙降街道文化站为群众献上一场精彩的文艺汇演。

分类天地

服务热线:65917777

招聘

道约茶坊(地址:安福路1号)诚招:收茶茶艺师2名,月薪3000-4000元,要求女性,相貌端正,20至30岁之间,有营业经验的优先。咨询电话:6880678。

转让

市区精品幼儿园转让或寻找合作伙伴:联系电话:13967795690陈老师。

厂家直销

空调工厂直销:大1.5匹冷暖机器1499元,联系电话:18267767246。

厂家直销:不锈钢瓦、不锈钢水沟、不锈钢C型钢,联系电话:13806842888。

学海

春华教育常年招生,开展财会培训、设计培训、学历进修、电商培训等。电话:66882211,地址:瑞安市安阳开泰大厦B幢1-2楼。

开锁

阿权开锁:配汽车钥匙、开换锁、开保险柜,锁具批发,正规锁匠、公安备案,联系电话:65021669。

瑞安置信工业城 首付50万起

当红不让 势不可挡

四期加推 不容错过

650-10000㎡厂房8米/12.1米挑高 产权独立

5891 6888

疏通补漏

清理管道、化粪池、疏通马桶、空调维修、拆装,电话:82507177。
清理管道、化粪池、疏通马桶、空调维修、拆装,电话:13566143119。
疏通马桶、下水道,高压清洗各种管道,清理化粪池,维修水电,防水工程补漏,15967711224。
清理化粪池、通下水道、马桶、各种管道,价格低,15869696136。
高压车清洗管道、阴沟、通马桶、下水道,空调拆装、修、加液,82395069。
专业疏通马桶、阴沟,专业抽粪,空调拆装、修、加液,搬家,18958950006。
专车疏通马桶、下水道、清理化粪池,高压疏通市政管道,81511289。
专车抽粪、疏通马桶、下水道、高压清洗阴沟,80289800。
疏通管道:专业疏通管道、专车抽粪、专车高压清洗阴沟,钻孔,搬家,钟点工,82385949。

疏通补漏:高压疏通管道、抽粪,水电安装、维修,跑腿,搬家,18868269118。
高压清洗、疏通各种管道、阴沟,拆装修空调、加液,电话:83685679。
专业钻孔、疏通马桶、下水道,清理化粪池,空调维修、加液等,13868820079。
专车抽粪、疏通马桶、阴沟、下水道,空调拆装、装、修、钻孔,搬家,18868264188。
专车疏通马桶、下水道,清理化粪池,高压疏通大小阴沟,钻孔,搬家,18058884150。
专车清理化粪池,高压清洗、疏通阴沟,拆、装空调、加液等,82981715。
高压清洗管道、清理化粪池,空调拆装、加液,水电维修,83553151。
专业马桶疏通、专业抽粪、高压清洗疏通阴沟,空调拆、装、修,家电维修,搬家、钟点工等,13967736316。
专车清理化粪池,疏通马桶、下水道、阴沟等,81908359。
专车清理化粪池,疏通马桶、下水道、阴沟等,65680798。
专车清理化粪池,高压清洗、疏通阴沟,拆、装空调、加液等,81788842。
专车清理化粪池,高压清洗疏通管道,疏通马桶,下水道,维修水电,防水补漏,18157723800。
疏通马桶、下水道,高压清洗各种管道,清理化粪池,维修水电,防水工程补漏,15990785485。
高压疏通、清理管道、化粪池,疏通马桶,联系电话:82669921。

家政服务

亿家家政:专业搬家、搬厂房,空调拆装、回收,电话:13221139972。
专家家政中心:精修空调、水电,疏通管道,清理化粪池,搬家,跑腿,钻孔,15356267199。
百姓家政:专业疏通马桶、阴沟,专业抽粪,空调拆装、维修、加液,专业搬家,钟点工,空调旧机回收等,66615820。
瑞安家政:专业搬家、管道疏通、专车清理化粪池、市政管道疏通,空调拆、装、修、加液,钟点工,4008000160。
家缘家政:专业搬家、搬运、拆迁,货运车出租,空调拆装,维修水电,疏通管道,清理化粪池,82300793。
三通家政:专业疏通、清理化粪池,高压清洗阴沟,精修空调、水电,搬家、跑腿、钻孔,65621915。

搬家

搬家、拆装家具、空调移机、钢琴搬运、专业物品搬运、公司搬迁、长短途运输,提供各种包装材料,15382543121。
居民搬家、办公室搬家、长途搬家,设备搬迁/搬运,短途拉货/搬家、钢琴搬运,家具拆装、空调移机/拆装,400-800-0057。
专业搬家公司:居民、企事业单位搬家,长短途搬家,货运车出租,空调拆装,15306774039。
专业搬家:公司搬家、居民搬家、事业单位搬家,长短途搬家,货运车出租,空调拆装等,13362769032。
瑞安百姓搬家公司:居民搬家,长短途搬家、搬运,货运出租,空调拆装等,13967736316。

家电维修

空调维修、加液、拆装、清洗,回收旧空调,二手空调出售,水电维修,83536593。
专业空调及国内外制冷设备、维修、安装、加液,二手空调回收,81806508。
专业空调维修,拆装,加液,清洗,回收旧空调,二手空调出售,水电维修,13968936321。
空调维修、加液,拆装,清洗,回收旧空调,二手空调出售,水电维修,82300793。
空调拆、装、修、加液、回收,水电维修、安装,钻孔,搬家,钟点工等,83328208。
空调拆、装、修、加液、清洗、旧机回收等,13353370880。
空调维修、加液,钻孔,疏通马桶、下水道,专车抽粪等,13566153846。
瑞丰制冷:空调故障专业维修、鉴定机构,联系电话:18267767246。
精修各种空调,空调加液、拆装、回收,水电安装等,13396960026。
空调拆、装、加液、钻孔,搬家,疏通马桶、阴沟,专业抽粪,13566153948。
家电维修,空调拆、装、修、加液、钻孔,搬家,65680798。
空调拆、装、修、加液、回收,安装水电,钻孔,搬家,钟点工,82388408。
新兴空调维修拆装、加液清洗,回收旧机,二手机出售,13057787150。
空调拆、装、修、加液,高压清理管道、清理化粪池,水电维修,15967740900。

遗失

遗失瑞安市强邦不锈钢标准件有限公司财务专用章(方形)一枚,声明作废。
遗失瑞安市余旺仪表厂2016年12月8日核准的营业执照,注册号/统一社会信用代码:92330381MA286FME62,声明作废。
遗失瑞安市诚茂机械配件厂开户许可证,核准号:J3339005633401,声明作废。
遗失瑞安市允会小吃店2013年3月6日核准的营业执照正副本各一份,证号:92330381MA2C4CDC7T,声明作废。
遗失瑞安市秀娟水果经营部2015年5月21日核准的营业执照,证号:92330381MA2C8NKU0X,声明作废。
遗失瑞安市恩佐汽车维修服务有限公司机构信用代码证,代码:G10330381005401201,声明作废。
遗失瑞安市恩佐汽车维修服务有限公司开户许可证,核准号:J3339005401201,声明作废。
遗失瑞安市安久养殖场税务登记证正本一份,证号:330381L30006713,企业编码:330381000704827,声明作废。

遗失瑞安市安久养殖场统计登记证正本一份,证号:0814633,声明作废。
遗失瑞安市安久养殖场2013年3月21日核准的营业执照正本,证号:330381000173018,声明作废。
遗失瑞安市盈步鞋厂2017年9月12日核准的营业执照,证号:92330381MA298PDE8N,声明作废。
遗失瑞安市欧瑞豪庭业主委员会开户许可证,核准号:J3339004987001,声明作废。
遗失杨星武、占江芳之子的出生证一份,编号:P330027455,声明作废。
遗失赵文英、吴海杰之女的出生证一份,编号:O330895448,声明作废。
遗失瑞安市高楼镇中心村股份经济合作社开户许可证,核准号:J3339003233602,声明作废。
遗失梁建楷税务登记证正副本各一份,证号:330325531212011,声明作废。
遗失瑞安市李兵家用电器商行2012年12月11日核准的营业执照,证号:92330381MA2BW97Y2D,声明作废。
遗失瑞安市宇梵饭庄2017年7月17日核准的营业执照,证号:92330381MA287MA77J,声明作废。

遗失瑞安市陶山镇恩康种植场2016年5月12日核准的营业执照正副本各一份,证号:91330381L373423221,声明作废。
遗失胡绍匣由瑞安市人民医院2016年4月8日结算的浙江省医疗门诊收费票据4张,电脑号:2430533301(金额:222元)、2430533247(金额:348.4元)、2430533246(金额:30元)、2430533245(金额:100元),声明作废。
遗失程杏花由瑞安市人民医院2017年6月17日结算的浙江省医疗住院收费票据一张,电脑号:1574748697,住院号:0918615,金额:8905.88元,声明作废。
遗失谢阿辞职业资格证书一份,作业类别:焊接与热切割作业,证号:T330325196406220159,声明作废。
遗失瑞安市瑞谷箱包配件厂2015年11月13日核准的营业执照副本一份,证号:330381607083489,声明作废。
遗失胡绍匣由瑞安市人民医院2016年4月26日结算的浙江省医疗机构住院收费收据一张,电脑号:1358006813,住院号:0844510,金额:23890.41元,声明作废。

关于王美红向我局申请 不动产转移登记的公告

兹有房产权利人王美红提供瑞国用(94)第5-5号土地证、瑞(房)字第00011228号房产证、房地产买卖合同、完税凭证、承诺书、集资联建房屋产权审查表等材料,来我局申请办理坐落于塘下镇邵宅村公园路46弄3幢106室,土地面积为11.40平方米,建筑面积为56.60平方米的不动产转移登记。根据房产权利人王美红提供的材料,该房产于2005年2月由陈其亮卖给何步益,由何步益卖给王美红,现公告要求陈其亮、何步益在15个工作日内来我局申请办理相关不动产转移登记手续。若陈其亮、何步益在公告期内未来申请的,将由王美红向我局单方申请办理转移登记。

瑞安市国土资源局
2017年12月16日