

# “送啥都不如送健康好!”

订晚报送健康活动进行中,想要千元健康大礼莫失良机



本报讯(记者 王若松) 想要千元健康大礼的亲们看过来了!只要您在近日巡回举办的“齐鲁晚报·生活日报社区读者节”期间订阅2015年度的齐鲁晚报,即可获赠包括心脑血管疾病基因检测、血脂检测、类胡萝卜素检测等在内的千元健康大礼,除此之外还有免费专家义诊、便民家政服务好礼相送呢!

自9月份本报“订报送健康”活动启动以来,深受广大社区居民喜爱,先后在名士豪庭社区、解放路社区、甸柳社区、鲁能领秀城社区、长清送出众多千元健康大礼。

“这年头,送啥都不如送健康好,身体是革命的本钱啊!”11月8日上午,在社区读者节第6



社区读者节上,健康礼深受居民欢迎。

站——走进槐荫张庄街道老屯社区的活动中,老屯社区居民刘大妈检测完自己的各项指标后,高兴地说。

据记者了解,本次订报送健康活动是由齐鲁晚报联合如新(中国)日用保健品有限公司推

出的,旨在回馈广大读者朋友长期以来对齐鲁晚报的厚爱,让您在看报的同时享受一站式的健康服务。

其中,最给力的一项检测莫过于市场价近千元的心脑血管疾病基因检测(又叫APOE基因

分型检测)了,因为它它是通过对血液中提取的DNA进行检测、分析和结果统计,从而确定您有无心脑血管疾病的易感基因,同时进行心脑血管疾病风险评估,并进一步从生活习惯、饮食、运动、常规体检等多个方面为您提供个性化的健康生活指导建议和健康管理方案,尽可能地让您提前预防。

与此同时,现场还有来自山东中医药大学附属(施尔明)眼科医院和济南骨科医院的医学专家免费为社区居民义诊看病,居民们还可以足不出户缴纳有线电视费用,特别方便!

怎么样,给力吧?赶紧来参加吧,读者节下一站举办信息将及时发布,敬请关注!



家有难事找晚报  
一个电话服务到家



微信

96706便民网  
www.q196706.com

铁棍山药、潍县萝卜、莱阳梨

想吃得放心,  
来绿色生活馆



本报讯(记者 王若松) 想吃正宗地方特产吗?想吃得放心健康吗?想不用出门就送货到家吗?来绿色生活馆吧!本期我们为您特别推荐的有定陶陈集富硒铁棍山药、莱阳梨、潍县萝卜、沾化冬枣、滕州黑美人土豆等产品,全部都是绿色生活馆的特色精品,不吃可要后悔的哦!

眼下,又到了满大街都打着“铁棍山药”招牌的时节,市民们也是转来转去货比三家,本期绿色生活馆特意为您准备了来自菏泽市定陶县陈集镇泰兴富硒农产品专业合作社新鲜上市的富硒铁棍山药,山药易于保存,可以安全放置数月以上呢。

本次推出的莱阳梨全部都是二级果,皮薄、肉细、味道鲜美,具有清肺、化痰、止咳的功效。

还有本期重磅推荐的明星产品——潍县萝卜,无论是生吃、炒着吃、炖着吃还是腌着吃,绝对都是一道好菜。我们为您准备的这批萝卜是标准的一级萝卜,记者亲自品尝过确实好吃,保准您买回去全家都喜欢。

最后再来说说之前一直在绿色生活馆热卖沾化冬枣和黑美人土豆。沾化冬枣自然不必多说,很多市民的最爱,色泽光亮糖红品质极佳,价钱也很合理,您可以买回去品尝。

黑美人土豆经之前绿色生活馆推荐给大伙儿之后,现在已经成了不少读者的“宝贝”,之所以这么说因为它所富含的花青素不仅能有效预防癌症,还能增进视力,清除体内容易导致退化老化疾病的有害自由基,让您和家人能够远离有害物质,保持身体活力和健康。

怎么样,本期推荐给大伙儿的产品给力吧?给力的不仅是产品,关键还有咱绿色生活馆的服务!只要您拨打96706按2号键(或96766按3号键),我们立马为您下单并送货上门。

绿色生活馆还有一些优质产品等您选购,详情可登录96706便民网(www.q196706.com)绿色生活馆查询。

订购方式:1、拨打订购热线96706按2号键或96766按3号键下单;2、登录96706便民网(www.q196706.com)绿色生活馆线上下单。

品名	规格	会员价(元)
定陶陈集富硒铁棍山药(一级)	5斤	95
潍坊潍县产东庄潍县萝卜(一级)	10斤	40
莱阳产莱阳梨	13斤	65
山东沾化产冬枣(一级)	5斤	70
滕州黑美人土豆	10斤	70

# 当季特价服装优惠读者

羽绒服2折优惠,保暖套装3折优惠

本报讯(记者 李虎) 本报读者俱乐部联合贵和体育中心店推出特价购物优惠活动以来,深受读者喜爱。本周仍将推出适于当季穿着的特价商品。仅限持信联卡或读者卡刷卡购买。

本周共推出4家户外运动品牌和2家居保暖服饰品牌的12款特价商品,所有特价产品11月12日起优惠,截止于11月16日。

本周特价商品中包括日高(NIKKO)旗下的4款产品。女款羽绒服原价1499元,刷信联卡或读者卡购买299元,供应50件;日高男款羽绒服原价1399元,刷信联卡或读者卡购买280元,供应31件;日高男款单冲衣原价1439元,刷信联卡或读者卡购买299元,供应25件;日高女款单冲衣原价1839元,刷信联卡或读者卡购买359元,供应20件。

户外运动品牌牧高笛(MobiGarden)力求打造专业的户外旅行装备,提供人们户外探险及旅行所需装备和服饰。牧高笛旗下的2款特价产品中,男款抓绒衣原价199元,刷信联卡或读者卡购买99元,女款抓绒衣原价199元,刷信联卡或读者卡购买99元,共供应200件。

户外运动品牌哥仑步

## 周周特惠



(Kolumb)提出以“低碳环保,轻松自然”为导向的“轻户外”理念,在全社会范围倡导“心灵减压,为地球减负”的轻户外生活方式。哥仑步旗下1款男士抓绒衣原价339元,刷信联卡或读者卡购买99元,供应26件。

户外运动品牌北客(BEAUME)旨在传递优雅的英伦设计魅力。北客旗下的2款特价产品中,女款抓绒衣原价258元,刷信联卡或读者卡购买99元,供应30件;男款抓绒衣原价168元,刷信联卡或读者卡购买99元,供应60件。

本周还将推出上海真彩服饰有限公司的1款保暖衬衣。真彩服饰产品以其优质的选材、人性化的设计、标准的剪裁、精细独特的做工多年来深受消费者的喜爱。这款保暖衬衣原价379元,刷信联卡或读者卡购买一律139元,供应10件。

暖倍儿内衣品牌秉承“用心织造完美”的企业理念,以“科技、高雅、活力、时尚、健康”为品牌核心。暖倍儿旗下的2款特价产品中,保暖套装原价318元,刷信联卡或读者卡购买89元,供应10件;男款保暖套装原价598元,刷信联卡或读者卡购买199元,供应10件。

# 想换窗纱?别自己干了

文/本报记者 王若松

家里窗纱用个几年,风吹日晒老化在所难免,换窗纱这个家务活儿早晚有一天会被提上日程。想要自己换?量好尺寸,到市场上去割窗纱,把旧窗纱从窗户上卸下来,再趴在地上一点点装订新纱……想想就头疼,而且有的家庭住的楼层比较高,手一哆嗦万一窗纱掉下去也很危险。怎么办呢?家政女王给您支招。

其实,您大可不必为了不能完成这项看似简单、实则麻烦的活儿而心存愧疚,且不说家里窗户少说得七八个,就是这前

后跑腿和各种折腾,没个一两天的功夫还真真是搞不定。所以,放下包袱把活儿交给咱家政公司专业的师傅去干吧,济南百乐帮等家政公司都有这样的服务呢。

据记者采访了解,比起自己换或者拿到换窗纱的门店来换,直接打家政电话让换窗纱的工人到家里直接更换是最省事、最便捷的方式了。价位一般按扇来算,以百乐帮为例,每扇大概30元。

最后给您日常清洗纱窗支个招,在清洗时可以先把窗纱上的污垢用湿毛巾或湿海绵擦拭掉,然后用清水大致冲洗一遍,把所有的大的污渍和污点清理掉。

完成之后第三步就进入精细化工序啦,找个小毛刷轻轻再刷一遍,最后再用淋浴喷头冲洗干净控干水分即可。

需要提醒您注意的是,清洗时尽量不要用洗衣粉、洗洁精、84消毒液、肥皂等,这些会影响纱窗的寿命。因为纱窗上的灰尘以扬尘灰土为主,所以以上方法既能清理干净,而且还能保持窗纱的耐用性。

找专业的工作人员进行清洗,请拨打齐鲁公众服务中心热线96706(2号键)咨询,或登录96706便民网下单。更多家政服务也请登录96706便民网或者拨打96706按2号键咨询。



主持人语

《家政女王》栏目为大伙儿排解家政难题。栏目互动平台:QQ群号:338402055;电子邮箱:qlwbjznw@126.com;便民热线:96706按2号键