

走,领“幸运茶礼”去

50名读者扫微信获茉莉花茶,本周还有50个中奖名额

本报讯(记者 王若松)“春暖”等50位读者(详见右上表),恭喜你们中奖啦!赶紧的,大明湖畔去领我们免费送的60元/份的茉莉花茶吧!没中奖的读者也别着急,本周还将有50位幸运儿,抓紧时间关注本报读者俱乐部微信(扫一扫本报右上角二维码)!

从上周起,本报读者俱乐部特为读者朋友推出扫微信送茉莉花茶的活动。

活动期间,每周我们都将从本报读者俱乐部微信

好友中抽出50位幸运读者,免费赠送由“海右六零”提供的60元的茉莉花茶一份(共6个品种供选择)。活动将持续12周,每周50位中奖读者,共600份大礼等您拿!

上周已经有50位读者朋友中奖啦!为了便于奖品发放,请各位中奖的亲务必在指定时间内(本周五、周六、周日三天)到位于县西巷6号C区“海右六零”店面领取。据了解,“海右六零”所有的产品都是60元一份。本次为您免费送上的茉莉花茶

一共6个品种,分别是茉莉香毫、螺品香、白雪香、飘雪天香、茉莉碧螺春、香云毫。您只需关注本报读者俱乐部微信,并回复“品茶有礼+姓名+电话+地址+年龄”,就有机会获得价值60元的茉莉花茶一份(从以上6种中选一种)。中奖读者可凭微信,指定时间内到位于县西巷的海右六零店面领取。

活动详情可拨打96706按2号键咨询。更多活动信息,请关注本报读者俱乐部微信及《读者·服务》版。

扫微信送花茶 首期中奖名单

HAN(5299)	鹏鹏(5361)
宝贝睡(9706)	青青子衿(1420)
大鱼(2097)	荣(0327)
春暖(6030)	燕儿(0586)
梓羽(8796)	皮特(6198)
喜气洋洋(7958)	天若雨情(1695)
可乐加冰(6137)	功夫(7388)
蜻蜓(5055)	杜黎(9907)
线非棉(5508)	贾少虎(8826)
佳茹(3719)	都市枫叶(1775)
悠天乐(5567)	woの优优(7299)
忘忧草(4348)	怡文(4311)
荷塘月色(7106)	乖乖猴(1151)
阮利红(6283)	刘老师(9056)
梧桐(0528)	快乐每一天(3231)
休闲游客(6759)	neal(1881)
弦外之音(8858)	自由翱翔(0800)
山东怡人(0185)	美丽的心情(5073)
泰固(9028)	小汪(6236)
飞(9026)	柏磊(1210)
威虎(5352)	缔福的承诺(9116)
孙周国瑞(5918)	ALuckily(3876)
希望(0331)	许姐(8679)
春天(9762)	YY(1061)
在水一方(9458)	板桥港(3100)

扫微信送家政服务 第二周中奖名单

白菜(1563)	四季如歌(7870)
万绿丛中(0286)	方文(3710)
笨笨妮儿(0368)	

*上表括号内为手机尾号

又有5位读者获饮水机清洗奖

本月沙发清洗大奖下周公布

本报讯(记者 王若松)还记得咱们说好的3月份要送出的一份免费沙发清洗家政大奖吗?还有不到一周3月就结束啦,我们的大奖也即将揭晓,还没扫微信的亲们,加油哦!

此外,上周在家政服务免费送活动中获得免费清洗饮水机大奖的5位读者也已经揭晓(详见右下表)。已经开始2周的饮水机清洗免费送活动将

持续到4月下旬,一共8周每周抽出5位关注读者俱乐部微信(扫一扫本报右上角二维码)的读者,赠送由家电清洗行业的领军企业——绿之源家电清洗提供的价值50元的绿之源饮水机清洗一次。

沙发免费清洗活动也已正式启动,每月抽出一位通过读者俱乐部微信参与活动的读者,赠送由曹操到家政服务公司提供的价值350元/

5座的沙发清洗一次,活动持续到12月。下周,3月份获得沙发清洗大奖的读者即将揭晓,别迟疑了,抓紧参与吧!

参与方式:关注齐鲁晚报读者俱乐部微信,留言:家政服务礼:姓名+电话+地址即可。活动详情您可以拨打96706按2号键咨询,更多更详细活动预告及信息,请关注本报读者俱乐部微信及《读者·服务》版。

读者帮办

24小时帮办热线

96706

(2号键)



微信

更多服务请上
96706便民网

www.q196706.com



家有难事找晚报,《家政女王》为大伙儿排忧解难。互动QQ群:365117668;家政热线:96706按2号键

周周特惠 读者尊享

限量!特价!读者尊享

持读者卡购物,周周享特惠

本报讯(记者 李虎)本报读者俱乐部本周联合济南苏宁、茶马史诗推出多款特价商品购物优惠活动,仅限持读者卡或信联卡刷卡购买。本周推出的特价商品将从3月25日起优惠。

特惠电脑

苏宁为读者带来四款电子产品,首先为大家推荐一款平板电脑,先锋(pioneer)W10 10.1英寸Windows平板电脑,办公达人首选,开启移动触控办公时代,特惠价1799元。

另外还带来三款笔记本电脑供读者朋友们选择,联想(Lenovo)S410笔记本电脑,最新款超轻薄设计,特惠价3899元;华硕笔记本电脑W519LD4210-158ASC52XC0,时尚家用,性价比,特惠价4099元;华硕笔记本电脑W419L4210-554ASC52XC0,设计轻薄有型,特惠价3599元。

温润普洱

茶马史诗继续为读者带来普洱新品种,普洱晒红,其经太阳晒干或低温干燥,就像晒青毛茶一样保存了茶叶活性,未失活的茶多酚等物质可以后期转化长期保存,像普洱茶一样越陈越香,汤色越存越好,口感越来越温润。原价360元/500g的普洱晒红茶,现推广价为288元/500克。

另外还为读者带来两款2008年的熟茶,其中原价268元的普洱茶熟茶,特惠价买一赠一;原价188元的乔木老树熟茶,特惠价买一赠一。茶马史诗旗舰店位于经十路17513号(学府大酒店东200米路北),读者可到店内品尝购买。

读者卡是本报读者尊享的身份证明,持有读者卡,可以随时享受本报推出的打折服务、特惠服务、增值服务。

在订阅2015年度齐鲁晚报的读者中,目前仅济南市已有八万人获得读者卡。持卡读者可在96706便民网及绿色生活馆线下店消费,还可享受家政、餐饮、购物、健身、娱乐、高速通行费、加油等诸多优惠服务,内容丰富,而且在读者卡加盟商家刷卡消费,比市场价优惠好多。

读者卡(信联卡)办卡网点:1. 泺源大街6号新闻大厦1楼,电话:58763269。2. 旅游路25966号山东高速大厦一楼,电话:67893688。







联想(Lenovo) S410笔记本电脑

先锋(pioneer) W10平板电脑

华硕笔记本电脑 W419L4210-554ASC52XC0

华硕笔记本电脑 W519LD4210-158ASC52XC0

2008年乔木老树熟茶

老人住院哪里请护工

读者刘先生:家里老人住院,我和爱人白天没时间陪床,想请一个护理人员,最好是专业可靠的,能推荐下吗?

家政女王:您好,不少读者尤其是中年读者,都容易产生您这类苦恼。据记者了解,咱们济南的大家园家政服务连锁有限公司在病号护理方面就非常专业。

公司从成立之初就致力于病患护理方面的工作,现如今已16年。以做病患护理项目为主的“大家园家政”多年来以优质服务获得良好口碑,员工在各类先进评比和技能大赛中表现出色。优秀养老护理员许兆娥,在“全国女工岗位创新技能大赛”养老护理类决赛中取得团体第十名的好成绩;员工冯淑美也获得本次比赛个人成绩第七名。目前大家园的病患护理主要包括病人居家护理、住院护理、养老护理。大家园家政公司有自主培训学校基地和先进的康复器材,服务人员都掌握专业的健康知识和全面的护理技能,对自理、半自理、不能自理的老人提供相应的日常照料。他们也提供医院陪护服务。采取不同的护理技术,减轻病人痛苦。

您得到的不仅是专业的陪护,更多的是对您家人的关爱。

真皮沙发需小心洗护

读者王女士:您好,咱们这个月的家政活动里有一个大奖是沙发清洗,我家用的是皮沙发,平时就是用湿布擦擦,我想问一下,专业清洗是怎么弄的?

家政女王:您好,感谢您对本报活动的关注!据了解,使用真皮沙发尤其要注意不用肥皂水、洗洁精进行清洗,否则会对皮子产生腐蚀。您用湿布擦拭时也要注意,一旦清洁不好容易发出皮臭味不说,开裂、变硬、掉皮、细菌滋生等问题也接踵而来。所以真皮沙发的洗护不能掉以轻心!

专业清洗人员会用清洁毛刷和真皮沙发清洗剂将整个沙发前前后后刷一遍,污渍部位用加强型的清洗液强力去污,刷完后用毛巾擦净。再针对真皮沙发吸附的汗渍、污渍滋生细菌等问题,用专业的蒸汽消毒机对沙发进行消毒,蒸汽一扫而过,不仅不会损伤真皮,而且能瞬间起到杀菌作用,最后上光护理。建议您平时可以用皮革护理剂(不含蜡质的)进行日常护理,但每年至少保证一次专业清洗。

更多家政服务您也可登录96706便民网(www.q196706.com)或拨打96706(按2号键)预约下单,工作人员会为您提供上门服务。本报记者 王若松

专家进社区说说睡眠的事

本报(记者 徐洁) 睡觉才健康?睡眠疾病有哪些?如何应对?3月20日,山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友,应本报邀请,在本报济南阳光舜城社区举办的社区大讲堂上,为上百位社区读者指点关于睡眠的那些事儿,受到了居民的一致好评。



20日,阳光舜城社区居民认真听取专家唐吉友讲“睡眠障碍”。

睡眠讲座按计划是在当天下午两点半开始,但下午两点不到,位于阳光舜城商业街上的齐鲁晚报社区大讲堂内,就已经涌进上百位热心读者。

唐吉友就如何科学管理睡眠、克服睡眠障碍等问题,向大家做了介绍。

唐吉友说,临床上认为最科学的睡眠时间是晚上10点(最晚不要超过11点)至早晨6-7

点。然而,随着生活压力的增大,电子产品的普及,人们的睡眠时间 & 质量受到影响,失眠、健忘、白天嗜睡、夜间通宵不眠等已经成为不少人生活的常态。睡眠影响着心理健康,失眠的人群中,约有成伴有抑郁、心境恶劣等不良情绪。此外不良生活习惯也容易引起睡眠障碍,例如上床后看手机,这样极不利于进入睡眠,久而久之就造成了失眠。

唐吉友建议,首先要建立规律的睡眠时间和良好的睡眠环境。其次,处理好焦虑情绪,平和的心境更利于入睡。睡前避免喝茶、做剧烈运动。此外,许多心理疾病会导致睡眠障碍,建议严重持续失眠者及时到精神专科医院问诊。

唐吉友说,临床上认为最科学的睡眠时间是晚上10点(最晚不要超过11点)至早晨6-7