

夏季，糖尿病人降糖有良方

膳食谷物多样化，多选荞麦等粗粮易控血糖

马上就要进入炎热的夏季，对糖尿病患者来说，这个险要的“关口”这个季节就更不能松懈，注意身体变化情况，以防有任何不好的变化。

对于糖尿病患者来说，夏季是个险要的“关口”，由于患者免疫力低下，易诱发感染，患者的高血糖环境使病毒、细菌更易于繁殖。随着外界温度升高，出汗量增加，水分补充不及时，也会对身体有一定影响。因此，糖尿病患者在这段时间保健尤为重要，调摄不当，很容易使血糖升高，病情加重。

除了每日的药物治疗和控制以外，饮食控制和食疗也不能松懈，因为饮食对血糖控制有着举足轻重的作用。糖尿病患者控制饮食，不是不吃或者少吃主食，而是要保持每天的膳食平衡，做到谷物多样化，每天主食摄入量在250—400g之间，注意荤素搭配，并且主食多选用如荞麦、燕麦、整粒的麦仁等粗粮，这样有利

于控制餐后血糖。

一直被读者评价为良心产品的谷荞源苦荞面近期接到读者大量咨询和关注，很多年轻读者表示家中老人近期血糖不太稳定，想购买苦荞面帮助老人通过食疗控制一下血糖。很多读者咨询哪里可以就近购买，也有众多老读者、回头客定期来报社购买，为方便读者就近购买，现将各代售点地址及电话公布如下，读者朋友可以选择就近的代售点咨询购买：

- 环山路3号润利大厦311室(图书馆站下车)《今日烟台》记者站(6905575)
- 南大街:芝罘区工人文化宫天桥南好孝心老年生活馆(6404288)
- 幸福:芝罘区幸福中路东首(烟台广播电视报印刷厂院内)王15563860781
- 开发区:金城小区25-1-1齐鲁晚报发行站 李15563860780 凤凰台:化工



- 路锦绣北站 北200米 宋15563860779
- 莱山:莱山区澳柯玛大街3号(午台东海驾校往里200米) 王15563860700
- 牟平宁海大街657号东巷内(百姓烧烤西胡同内)齐鲁晚报工作站4236110 刘15098581036 夏15275351057

湖北七旬老人寄信寻亲 牟平警方帮老人圆梦

本报5月31日讯(记者 于飞) 近日,牟平公安分局治安大队收到一封湖北籍七旬老人曹振华的寻亲来信,希望公安机关能够帮助查找上世纪60年代在湖北上学时的同学曲树海,他的老家是山东牟平。

信中曹振华老人介绍,他们是1965年到1968年湖北省大冶技校电气安装651班同班同学,参加过大三线攀铜工程国家建设。山东同学曲树海上世纪70年代回到山东老家,从此失联。班上当时48名同学,已经去世8人,曹振华老人已经在中央1台《等着我》栏目登记,此次来信是希望当地公安机关能够帮忙查找。

接到来信后,曲凡晓大队长要求本着对群众负责的态度,以最大的努力帮助其查找下落,完成老人多年心愿。经过核对人口数据库,比对迁移轨迹,信中描述与牟平大窑街道办事处北大窑村1946年生人的曲树海相吻合。经过大窑派出所户籍警走访,翻阅户籍底册确认无误。

曲树海老人得知原委后,泪眼模糊,说自己也很想念同学,在家中也经常感慨不知有生之年还能否与同学见面。当民警拨通了来信人电话,介绍了身份,表明就在曲树海老人家中时,电话两头已经泣不成声。

招商合作

●诚邀加盟合作 13256989969

招募直销团队和直销精英,国内唯一已经获得直销执照的央企公司,能看懂趋势的请联系:18364456888

低价批发

美国宾利电热帘 大触点开关、插座

13562536009

投资贷款

汽车抵押贷款 不押车 银行无抵押贷款 费率最低 有无信用记录均可 13964512772

安徽港融投资

大额资金直投:房地产、矿山能源、化工、水电交通、金融、旅游、农牧业、制造加工、在建、扩建工程等项目(缺乏资金)的企业,放款快速,手续简单!高薪聘请全国业务代表

15256051752 李经理 邮箱:3381574159@qq.com

车辆无抵押、抵押贷款

贷款可不押车,以车办信用卡18562172848

1-3个月短期借款

15954593135 18953507807 曲

上钰财富

烟台本土知名品牌 咨询: 6280099 阳光100 1615

银行无抵押贷款 费率最低0.78

汽车抵押贷款 不押车 有无信用记录均可 15106387695

信用卡取现代还

养卡、提额 15653826788

信用卡:养卡、办卡、提额

2120011取、还、办POS

信用卡代还、取现

15275507000

信用卡取现代还

15098662888

无抵押借款

当天放款 15615653577

信用卡 取现 代还

五区上门服务 电话:18769438220

精养信用卡 取现 代还 提额

15688594401

信用卡取还

13184008250

车辆信息

超高价收二手车

18660599999

烟台最高价收车

专业评估 13506455522 上门看车

高价收1-5吨货车

13964505346

高价现金收购货车

13863811919

润浩车行高价收车

13255506666

高价收购1-10吨货车

面包车 15854587897

敏祥车行高价收车

15653512080

高价收购各种品牌

二手车 15853503356 面包车

收金杯、全顺、大小面包车、越野、轿车。

电话: 13280975533

万兴车行最高价收车

电话(微信):13188769999

电脑服务

●上门电脑维修6611182 管道疏通

莱山区顺通管道服务部

13583511075 工商注册

烟台骏马货运

天津、北京专线 烟台至河北全境、山西全境、内蒙全境、宁夏全境

电话: 2142800 13954599155 烟台幸福南路1号(烟大物流院内)

上海宝鑫物流

烟台—上海—天津—北京—烟台

电话: 13062714188、0535-6851219 地址: 烟台芝罘区冰轮路20号海兴物流园7-9号

出国劳务

欧洲各国知名度假酒店高薪聘请: 厨师、传统武术、太极、瑜伽、按摩师、幼儿教师、数名!!! (可培训), 电话/微信: 13963850815 长期代理、业务人员

美国澳洲申根加日韩各国劳务, 免费办留学, 免费教推拿 (安排境外就业年薪10万以上), 一手操作, 价位低, 成功率高, 收入有保障, 拒签可做, 可保签! 焊工建筑工厨师缝纫等工种热招中, 详询13181525561 13181506005

澳门五星级大酒店聘

服务人员, 年薪7-15万, 赠送同价值股票2.5万 可夫妻同去, 年龄17-50岁, 带薪休假一月, 澳门保险电话6661087长聘代理及业务人员

美国、加拿大、英国、欧洲商务旅游, 投资移民, 涉外婚介等签证的办理 (有保签项目) 诚征代理 13864544288

美国豪华邮轮招聘

美国签证保签, 国际邮轮年薪10-18万, 年龄40以下, 男女不限, 可夫妻同船, 代签美、英、申根签证, 无证培训费用自理, 雇主提供医疗和养老保险, 13583567985 QQ: 2361779868 长期代理、业务人员

家政服务

●仁康保洁承接大厦日常保洁680214

百缘家政保洁公司

单位、家庭擦窗、打蜡、玻璃幕墙、理石翻新、地毯清洗、工程开荒、开荒保洁 15854515934

瑞祥清洁

理石养护、洗油烟机 外墙清洗、地毯清洗 开荒保洁 6266609

装饰建材

●专业水电暖安装15553515679

搬家服务

顺达 6660266 搬家 移空调长短途

瑞祥搬家 6342200

空调安装 维修、充氟

●金顺搬家免费咨询: 13188767456

欧意专卖修灶具热水器

114直转 专车上门6848300

上门修灶具油烟机 热水器修水管漏水

18254503214

专修 热水器 灶具

114注册8456114可上门

征婚

王大姐专业征婚19年 会员万人率高保成免费登记 电话: 6150345 地址: 烟台市芝罘区大海阳立交桥下向北走15米路东

李大姐专业征婚交友

女, 45, 本, 离, 165, 财务, 车房全, 年轻美丽。 女, 52, 丧, 164, 退, 车房全, 品貌兼优。 6257804

开锁服务

宝通开锁换锁(五区) 更换超B级、C级锁芯6701110

医疗门诊

●专治蛇盘疮及后遗症1328799268

祖传秘方专治肾病

慢性肾炎、肾小球肾炎、尿频 肾虚腰痛(签约治疗)15864059700

祖传秘方根治牛皮癣

纯中药, 不忌口, 多吃辛辣海味 鲜牛羊肉更好, 无毒副作用, 彻底根治, 不复发, 可签约 15854593841

厂房租售

出租福海路上下地大型商场2000多平, 可做超市、洗浴、健身场所。北五路大型仓库低价出租。 电话: 15053529144 15605352735 鹿女士

汽车美容装饰店转让, 合作。13954588855

写字楼出租

南山公园周边有800平办公室对外出租, 交通便利, 条件优越。联系人: 于先生 电话: 15953550450。价格面议。

厂房出租

砖混700平方, 钢构500平方。另招机械设计工人。18615007923

租售开发区秦淮河路办公楼/厂房

电话: 13276453911

处理酒店桌椅, 联系电话: 15605352735

高价回收

●收酒店蛋糕制冷小吃设备13356949905

招生培训

中华会计网校年终巨惠 会计职称、注会、经济师、注税, 超低折扣, 买课送书6282800 QQ: 1957857602 ●有好项目寻合作13280902563 ●长期批发回收外贸品牌服装13355359115

商业信息

●缝绗活计加工日结账15063830005

翻身做土豪

保本的现货白银 原油开户 模拟账户体验 6376937

润田智能马桶盖

中韩合作, 荣获中国AAA级企业 庆祝建厂十年, 厂家直销十年免维修费 龙口高新区 15053545588

大正水暖太阳能

批发太阳能热水器及配件, 家用净水机, 卫浴花洒, 304无铅水龙头。 电话: 18953582018

开发区筹建新公司招聘:

烟台区域经理5名 办公室主任5名 部门经理2名 人事干事2名 要求大专以上学历, 本地户口, 如外地需在烟台居住满三年以上 待遇: 月工资5000元以上 双休 交保险 联系人: 徐女士 18305353749

高薪诚聘

客服3名, 2000-3000元 主管2名, 8000-16000元 要求: 有团队管理经验, 敢于挑战, 有创业激情。 电话: 6553000、18663899898

龙江家园酒招聘

业务员兼司机工资3000到6000元 联系人姜先生18254512222

烟台金海港船舶公司

诚招各类船员: 水手、机工、厨师、电焊、电工、海乘年薪8-15万 签合同交保险, 提供无纸培训, 要求18-50周岁, 身体健康。 电话: 0535-6683100 手机: 18553519117 地址: 莱山区迎春大街天和大厦2788室

烟台天瑞食品诚聘

超市熟食营业员10名, 司机2名, 住厂保管2名, 业务员4名。待遇面议。 18561009609 都经理

因部门扩建

急聘: 人事助理、业务经理、储备干部 工资3000-1万, 双休, 交保险, 年龄25-45岁 已婚已育者优先 电话: 13854566177

诚聘 仓库管理 (有经验者优先, 化工路附近)、财务、文员、司机、业务员。

电话: 18106386060

烟台四海船务有限公司

胶东地区招聘、培训、安置船员的正规、资质企业 省海务局备案, 500万注册, (船员服务许可证 105021 船员、大厨、机工、水手、电工、电焊、豪华邮轮海乘、业务员及代理合同、保险、培训、就业100%。工资8-15万, 年龄18-48岁 电话: 400-0834-868 手机: 15668019938 地址: 烟台市莱山区迎春大街天和大厦2788室

空气治理

除尘器 脱硫塔 13573599710

遗失声明

●段京召所有的坐落于芝罘区海港路29号1806号房屋, 房屋所有权证号为: 210228, 现登报声明遗失, 并按规定向登记机关申请房证作废补办新证。

●烟台智博房地产营销有限公司机构信用代码证丢失, 证号: G10370601005688801J, 声明作废。

南京协满船舶直聘

招船员, 电工, 机工, 焊工, 厨师, 各六十名, 身体健康, 60岁以下年薪20到30万, 签合同办保险免费办理一切证件。025-85638609 地址: 南京市红山路四十三号。