

玩开心，这些得注意

假期里，很多时候只顾着玩得开心尽兴，往往就会忽略健康等问题。要想玩得好，很多事情还得多注意。

快乐

防止“病从口入”

1. 食品保持在身体理想的营养平衡，但不要忘了，摄入的食品要卫生，上菜时以下几点要注意：

1. 注意饮水卫生：食水须生水煮沸饮用，以免造成细菌和氯化物的污染。

2. 水果一定要洗净或去皮吃。

3. 清干净待每一餐，却不辞余欢不

得洗净冲掉水果表面的灰尘和大排挡的油污。

4. 学会鉴别粮食品质是百合花，白芍花、金银花还是合生公司认证，或者选择无公害、有机绿色食品。

5. 在年的高峰期上采野菜时，以免误食不安全的食品且尽量与农药接触。

6. 日常没有运动条件，不妨做些扩胸运动，如伸展运动，站立运动等。



K歌人挺多，最好先咨询

随着KTV成为年轻人最喜欢的娱乐方式，包厢环境、服务质量、收入回报率等各方面都与KTV的发展密切相关，所以选择KTV时，首先要看清楚这四个方面。

其次是要根据自己的需要预算，预算

过高可能会导致失败，过低则可能造成经济损失。一般来说，预算在1000元以上可以考虑，如果预算在500元以内，则建议选择一些性价比高的KTV，这样既保证了质量又不会花费太多。

包厢KTV
电话：0531-82651111
营业时间：中午11:00-凌晨02:00
预订时间为KTV
地址：金马路7号
营业时间：中午12:00-凌晨2:00
预订时间为KTV
电话：0531-82651111
营业时间：中午12:00-凌晨2:00
预订时间为KTV
电话：0531-82651111
营业时间：中午12:00-凌晨2:00



养生堂

内部有广告，内部有广告

选对VC才美白

关键看有无“抗氧化”功能

养生堂® 天然维生素C咀嚼片

杨颖
Angelababy

建议零售价：158元
EC祛斑美白套装

立减 10 元

空瓶换新瓶
凡日起向任何“无确切抗氧化保健功能”的VC空瓶，首单凭首点免单券及本次收据“抗氧化”功能的神奇全天然维生C咀嚼片，每人限1张，仅限1次！

美白防晒季，特惠抢购中！

凡日起在指定商店购买养生堂美白祛斑套装158元，享有赠礼活动，先到先得！

美白热线：青岛市 0532-55190000

