

数码家电

✦ 芊田数码

位于海曲东路大润发超市对过,主要批发与出售佳能、尼康、三星等品牌数码产品。该店每天推出一款原价999元的佳能数码相机,特价699元出售。所有该店购买的数码产品均质保3年,终身免费清洗。

✦ 海尔家电

位于大润发沿街8号商铺,推出特惠活动,凡活动期间惠顾该店的水晶城业主,原价2899元海尔1.5匹变频空调,活动期间享受2499元优惠,限量100套,先到先得,另有精美机罩等礼品相送。

✦ 迈盛数码

位于大润发沿街日照银行北郊,主营苹果电脑、手机等数码产品,凡进店购买苹果电脑主机的顾客,可免费办理会员卡,享受主机激活、剪卡、安装软件等10项免费服务。凭本报进店可享苹果配件5折优惠。

✦ 海尔生活家电体验馆

位于海曲东路15号友谊医院对过,专门经营海尔品牌家电,现店长特推海尔净水设备,使用顶级滤芯,可实时监测家里的水质状况,为消费者提供最佳饮水和生活用水。即日起,持本报进店购买海尔净水设备,可抵300元现金。

✦ 苏泊尔专卖店

位于海曲东路15号友谊医院对过,批发兼零售苏泊尔、多星等品牌家



宝源茶行销售多种绿茶、红茶、特色黑茶。

用电器、厨房用品,该店免费办理会员卡,会员可享8折优惠,特价产品除外。还会不定期推出特价商品,目前推出苏泊尔豆浆机,原价349元,现特价199元。

✦ 万家乐厨卫

位于海曲东路友谊医院西门南10米,万家乐,做中国菜的厨电。该店主要经营万家乐燃气热水器、烟机灶具等,现推出御厨套餐新品,优惠多多。万家乐,24年专业制造,国内行业销售领先。

✦ 京瓷复印机专卖店

位于海曲路雪狼湖ktv西100米,是京瓷复印机日照总代理,近日推出最新款终身不换硒鼓的小型复合一体机(复印、打印、彩色扫描、传真);另有大型特价机及买一赠一的活动。款式多多,优惠多多。

✦ 好自然净水器

位于济南路与兖州路交汇处往东,主营好自然净水器,采用净水器行业质量最好的三角洲增压泵和进口陶氏膜;可配套漏水保护装置;采用顶级钢化玻璃面板,易清洗;新潮磁吸式链

萱茶品系列,原料选于有国家认证的有机茶园,由来自台湾阿里山制茶技术团队统一制作,店内还有纯正台湾高山茶。即日起商品团购可享受八折优惠。

✦ 中粮名庄荟葡萄酒俱乐部

位于济南路安泰荣城世嘉10号商铺,主营中粮产品及中粮代理原装进口国外葡萄酒,悉心甄选国内最优质葡萄酒和世界各地名庄美酒。该店二楼有专门的品酒区,为会员提供免费储酒、品鉴服务。

✦ 大红袍

位于济南路安泰荣城世嘉沿街,主要经营大红袍、正山小种红茶、冻顶乌龙等各品牌名茶。产品除具保健功能外,还突出表现在防癌症、降血脂、抗衰老等特殊功效。

✦ 日照寶真国际名酒城

该店经营规模是目前日照市最大的一家,产品满足了中高端、男女群体等不同层次消费者的需求。在该店一次性消费满500元,即可成为本店会员,享受8.5折优惠。

✦ 贵州茅台习将军酒

位于日照北路与望海路交汇处西10米路北,习将军酒系列是茅台集团习酒有限责任公司精心打造的兼香型白酒,分为福将、少将、中将军、老将等系列。即日起,购买习将军酒5箱赠送价值180元的台湾果微醺啤酒一瓶。

✦ 丝绸茶庄

位于威海路新营小学南300米路西,推出湖南安化怡清源品牌黑茶、茯茶。黑茶对降低尿酸浓度有很

专业。现推出优惠活动,唇部脱毛6折。

✦ 尚雅形象设计

位于山东路与威海路交叉口向南50米,推出会员卡充值优惠活动,4折卡充值2000元送剪发卡一张,5折卡充值1000元送颜色一次,6折卡充值500元送护理一次,7折卡充值300元送弹力素一瓶。

使人们着装简约时尚,在精致中散发着成熟优雅的情怀。

✦ 格蕾丝

位于新市区女人世界一楼B-07,日照格蕾丝独家代理店,主营真皮女鞋、时尚女装。凉鞋全场5折,二楼女鞋4-7折,女装以欧美风格主打,兼有日韩风格。凡在该店消费可免费办理会员卡,在两年一年消费满

接式机身设计一分钟完成开门和滤芯更换。

✦ 九阳冰蓝·净水体验馆

位于五莲路与景阳路路口,荣信小区东沿街,主要经营九阳冰蓝·净水机、康宝消毒柜、油烟机、灶具、空气净化器、车载冰箱,健康饮水爱家人,让家人远离重金属污染。即日起,店内商品和窝窝团购开始九折售,并有精美礼品相送。

✦ 星源电器

该店位于西海路与正阳路十字路口西北角,主要经营稳压器、报警器、遥控器、监控器材等各种电器设备,是日照无线移动数字机顶盒代办点,诚招南湖、陈疃、西湖乡镇代理。该店电器种类繁多,为您的生活带来便利。

✦ 综艺传媒音像店

该店位于正阳路太阳城市市场西门南50米,主营车载CD、儿童早教系列、早教机等。店长是一名书画爱好者,创作了很多工笔、山水、人物画,远销德国和匈牙利。即日起,一次性消费满58元赠精美礼品一份!暑假期间,买复读机赠送配套磁带。

好的功效;茯苓有减肥、降血脂、降血糖的功效。丝绸茶庄还经营实木茶盘、名牌茶具、高档紫砂壶、绿茶、武夷山红茶。

✦ 宝源茶行

位于兖州路与山东路路口南100米路东,主要经营北将春绿茶、红茶,特色黑茶,具有补充膳食营养、助消化、抗辐射、抗癌防癌、助醒酒、减肥、延缓衰老、降胆固醇等功效。该店拥有自家茶园,茶叶自采、自炒、自包装、自销售。即日起,进店买茶叶满500元,送茶具一套。

✦ 南风茶行

该店位于淄博路与枣庄路交汇处路南,店名取自《诗经》,南风来自南方不同地区的地方乐章,心无止境,闻达天下。主要经营紫砂壶、紫砂茶宠等紫砂制品、茶具,同时经营金峻眉、云南滇红、宜红、台湾乌龙茶、日照绿茶等。

✦ 莫高葡萄酒

该店位于淄博路南王家村北沿街,主要经营亚洲最大葡萄园生产的莫高冰葡萄酒,黑比诺干红葡萄酒。莫高冰葡萄酒酸甜兼备,醇香滑润;黑比诺干红有丰富莓类香气,单宁柔和,禽肉与海鲜类均可作为配菜。

✦ 洋河蓝色经典

日照和天下经贸有限公司为洋河酒日照总代理,位于海曲中路许家楼长虹大厦沿街,主营洋河系列酒,包括普曲、特曲、美人泉、青瓷,高端酒海之蓝、天之蓝、梦之蓝。该店开展婚宴、家宴等多种宴会用酒买一赠一活动,还可承接团购业务。

✦ Nail Baby 美甲

该店已经开业,新店装修华丽、干净卫生,店员全部去青岛参加专业培训。店主张女士是第二次创业,她希望通过自己的努力,经营一家中高档、正规、消毒、服务都一流的美甲店,让顾客都能高兴而来,满意而归。店购物享9折优惠,更有其它韩国好礼相送。

2000元者赠200元现金券(一次性使用)。

✦ 女主角时尚女装

位于女人世界一楼,主营时尚女装,以明星款女装为主,欧美、日韩风格皆有,夏季女装优惠大酬宾,全场5折。店内设有海豚湾美甲店,是日照唯一一家全国连锁美甲店,原价30元美甲套餐持本报仅需9.9元。



免费推荐 商铺宝贝

本报“逛街”版,免费为商家刊登各种优惠信息,只要您有精彩的商品,愿意为日照的读者提供特惠,都欢迎您联系我们!

主持人电话:辛周伦 18663392811,王在辉 18663054680,林萍 18763387606;《逛街》QQ群:321168665;微博:@齐鲁晚报今日日照新浪官方微博;微信:点击“朋友们”->“添加朋友”->“搜号码”,输入 qwbjrz 搜索即可,或扫描二维码。

特色小吃

✦ 粥行天下

位于兖州路与海曲路交汇处北500米,主推88种精品粥,养生粥,养颜粥,美女瘦身粥等任意挑选,还有家常炒菜、粗面大蒸包。

✦ 阿瓦山寨

位于兖州路大润发北200米,为全国首创原生态山寨主题餐厅。店长特别推荐山寨鱼头王,精选来自阿瓦山寨有机养殖基地深水区花鲢鱼鱼头,佐以高寒苗岭野山椒,经阿瓦大厨秘方烹制而成,让您尽享饕餮大餐。

✦ 安佳蛋挞

位于大学城四季花园东门南100米,安佳蛋挞挞体色泽金黄,独有的128层挞皮酥香且层次分明,独馅香浓嫩滑。将蛋挞切开,区别于一般蛋挞馅松松散散零碎,切面光滑紧致细腻,状如布丁果冻般诱人。

✦ 全德福海鲜饺子馆

位于济南路与菏泽路交汇处路南,有纯手工水饺、家常菜、活海鲜

器材

✦ 三瑞医疗器械

位于向阳路仁和小区沿街4号楼,主营二、三类医疗器械,检验类,超声影像类,心电图监护类等各式器材齐全,还有医用耗材、家庭保健用品。另可承接以上机器的安装、调试、培训及维修业务。

✦ 君安消防器材

位于市医院北菏泽路西天诚时尚南沿街,主营火麒麟车载自动

健康跑不能盲目跑 不同体质人群有不同跑法

所谓健康跑,顾名思义就是以跑为主,而不是走。但是,有些人在开始锻炼时,先是进行10分钟走,然后再跑5分钟,这样的交替进行锻炼,最后慢慢地缩短走的时间加大跑步的时间,直至过渡到一跑30分钟。如果你一口气可坚持30~50分钟健康跑,你的健康状况可以说很棒!

健康跑的要求

- 1,跑速要慢:不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的,慢速跑对心脏的刺激比较温和。一般来说每一个人的基础脉搏数是不一样的,如有的中老年人的心律过缓,晨脉每分钟才五、六十次,而有些中青年人的晨脉却达到每分钟七、八十次。因此,根据自己的每分钟晨脉数×1.4~1.8所得到的每分钟脉搏次数来控制初期健康跑强度是比较适宜的。
- 2,步幅要小:在跑步中步幅小的目的是主动降低肌肉在每跑一步中用力强度,目的是尽可能的延长跑步的时间。有许多人在跑中过多地脚腕儿用力,还没跑多远就出现局部疲劳,往往使人放弃跑步。
- 3,跑程要长:跑程长最为重要的一点是,人体内可“主动的”将当前血液中的血糖全部消耗掉,同时还在消耗掉人体内蓄积的多余热量。这种“主动的”消耗是降低血脂、血糖,缓解血压的最好方法。就减肥而言,更为关键的是其对健康的伤害几乎为“零”;
- 4,从事“健康跑”更要注意的是营养。许多人认为跑步的运动量很大,一定要多补充营养才行。许多人大量的补充动物蛋白,其实这样的补养是不对的。慢跑中人体的消耗主要是血糖,对蛋白质的需求不大。因此,跑步后以补



充碳水化合物食品为宜。

健康跑注意事项

- 1,要合理安排好健康跑的运动量,要使运动量适合自己的身体情况;增加量时一定要遵守循序渐进的原则。如果突然把量加得很大,就容易出现肌体疲劳,膝关节疼痛等现象。
- 2,要注意跑时两脚的落地动作,要用脚掌着地。这样可以利用脚弓的弹力,来缓冲落地时产生的震动。
- 3,要选择平坦和松软的路上跑。在树林或公园里的草地、土地上进行健康跑最为合适。如果是在柏油路上锻炼,最好穿带有海绵垫的胶鞋,这种鞋的缓冲较大,可以缓冲地面对下肢的冲击。
- 4,跑前要做好准备活动,使身体各部位,尤其膝、踝关节得到较充分的活动。一定不能出门就跑,尤其更不能开始跑得比较快,这样容易使下肢关节和肌肉受伤。
- 5,如果发现膝关节有些疼,应马上减少跑量,尤其要减慢跑的速度,这样练几天后,疼痛就会消失。如果几天后疼痛反而加重,应当暂停健康跑,可以做些膝关节负担不大的练习,当膝关节疼痛消失后再继续跑。

美丽大变身

✦ 花妃美容冰点脱毛

位于海曲中路山孚大酒店对过,该店以脱毛为主,主打冰点无痛脱毛,现巨资引进半导体激光无痛脱毛机,是目前顶尖的科技脱毛设备,安全、快速、无痛,永久祛除全身各种深浅粗细毛发。成功脱毛14年,专一更

服装大折扣

✦ SA 思尔·艾柏羽绒服

位于百货大楼西门对过,主要针对具有较高文化品味、懂得享受生活、热爱时尚的职场精英、商政人士,产品张扬而不失内蕴,时尚而不显媚俗,让羽绒服摆脱以往的笨重,力求