

订报送读者卡, 充值送现金

还有机会获得ETC设备一套

本报讯(记者 王若松) 好消息,好消息,订报送读者卡啦!即日起至2015年1月31日,只要您订阅2015年度齐鲁晚报,即可获赠齐鲁晚报读者卡(信联卡)一张,持本卡激活并首次充值就有机会获得价值360元的高速公路ETC不停车收费设备以及精美礼品一份,数量有限,先到先得!

为了回馈广大读者长期以来对齐鲁晚报的厚爱,即日起,凡是订阅2015年度齐鲁晚报的读者,均可随订报卡获赠一张齐鲁晚报读者卡(信联卡)。拿到读者卡(信联卡)后,您就可以激活并充值使用,并且还有很多惊喜送给您哦!据了解,首次充值将根据充值额2%返还现金,最高返还100元;为读者卡

(信联卡)钱包及通用钱包首次各充值500元以上,可获赠价值360元高速公路ETC不停车收费设备一套。同时还有机会获得精美礼品一份,数量有限,先到先得!

此外,持本卡初次在齐鲁晚报绿色生活馆(www.q196706.com)购物即可享受10元抵扣优惠,后续持卡充值消费还能享受晚报读者专属的会员最低价。

读者卡是由齐鲁晚报与山东高速信联支付有限公司联合发行的多用途预付卡,应用范围为购物、餐饮、旅游、加油、公共交通、网上购物、高速公路交费等,可在世贸广场、大润发、苏宁电器、贵和购物等全省7000余家商户,20000余家门店使用。持本卡在指定商户消费还可享

受会员价。

读者卡更多优惠活动请关注本版报道。

读者卡激活地点:

- 1、济南市旅游路25966号山东高速大楼
- 2、济南市将军路143号济青高速零公里处
- 3、山东新闻大厦一楼绿色生活馆。

咨询电话:96766/96706。



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;邮箱qlwbjznw@126.com;便民热线:96706按2号键



持读者卡优惠多。



首周推出的特价羽绒服。



首周推出的特价羽绒服。

预付卡,持卡不仅可以享受高速公路通行费95折,还能在加油、保险、餐饮、购物等多个领域消费并享受一定的折扣优惠。

读者卡联手贵体每周推限量特价商品

刷读者卡, 周周有惊喜

本报讯(记者 李虎)为回馈消费者,本报将联手贵体和体育中心店推出读者卡(信联卡)特价购物优惠活动。从10月8日起,双方每周将推出限量特价商品,仅限持读者卡(信联卡)刷卡购买,特惠产品包括运动户外用品、服饰、鞋帽等诸多品类。特惠活动折扣优惠力度惊人,数量有限售完为止,读者卡(信联卡)用户可要赶快行动啊。

活动首周推出的特价商品是香港户外运动品牌日高(NIKKO)旗下的一款羽绒服。日高成立30多年来一直为热爱运动、户外露营及旅游人士提供最好的背囊、服饰及装备。这款羽绒服男款原价1379元,刷读者卡(信联卡)购买280元,限量40件;女款原价1260元,刷读者卡(信联卡)购买259元,数量20件。

信联卡是国内第一张可用于高速公路缴费的多用途

读者俱乐部
即时互动方式

家有难事找晚报
一个电话服务到家

96706
www.q196706.com

96706便民网
www.q196706.com

对付恼人高血压 养盆大叶罗布麻

好养活,价格便宜还送货上门



本报讯(记者 王若松 实习生 刘霄云)家里有高血压患者的读者注意啦,本期绿色生活馆特意为大家推荐一种绿色食疗降血压的新方法——大叶罗布麻。

属夹竹桃科多年生宿根草本植物,其叶含有丰富的槲皮素、黄酮类生物活性物质和矿物质,有安神作用,对改善睡眠、养颜、治疗便秘等都有不错的效果,尤其是对降低血压有功效。



记者了解到,罗布麻叶作为治疗高血压的中药已经收载于中国药典,其降脂、抗氧化、保肝、抗抑郁等作用也早已被医学证实,所有临床观察和文献记载均证明罗布麻的叶不仅对治疗高血压有效,而且还无毒副作用。

大叶罗布麻生长迅速,喜通风透光、温暖湿润的环境,对肥水需求较大,适宜条件下平均两天就可以长出一片新叶,每周浇水、每月用一点有机肥即可,生命力极强,不妨在家里养上一盆。

不仅好养活,占地儿也不大,价格还很便宜,团购价每盆仅需60元还能送货上门,养在阳台或者办公室都可以。长出来的叶片可以生食,也可以冲水喝。生食以每次三到五片叶为好,降压效果很明显。

需要提醒您注意的是,当枝条长到20厘米以上时就可以采食上部成叶,当枝条长到40厘米以上时,可以从基部四五厘米的地方剪掉,待萌发新枝长到20厘米后再重复上面的过程,一般有两三盆罗布麻就可以获得每天需要的叶片。对已经依赖药物治疗的高血压病人,可以起到辅助治疗作用。

保健身体就这么简单,您还在犹豫什么,赶紧拿起电话订购吧!

此外,还有好消息告诉大家。本报绿色生活馆山东新闻大厦线下店目前已装修完毕投入使用,欢迎大家前来选购!地址:山东新闻大厦一楼,电话:58763269。

您订晚报我送健康,给力

社区读者节正在进行,现场订报可获赠千元健康大礼



历下区人民医院医护人员给居民测血压。



本报讯(记者 王若松 实习生 刘霄云)即日起至12月底,只要您在“齐鲁晚报·生活日报社区读者节”期间现场订阅2015年度的齐鲁晚报,就有机会获得我们为您准备的千元健康大礼!

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。

9月20日社区读者节在名士豪庭社区拉开帷幕,居民纷纷现场订报并体验了我们送到家门口的健康服务。9月27日,社区读者节第二站

走进解放路社区,记者在位于解放桥西北角小广场的活动现场看到,专家义诊、绿之源家电清洗、三帮家政等社区读者节的服务团队展位前围满了热心读者,其中最受欢迎的一个免费检测项目当数心脑血管疾病基因检测(又叫APOE基因分型检测)了。“姑娘,给我测一个,看我是什么基因类型!”65岁的张大妈伸出手来笑着说。“抽完血之后,一周内出报告,我们会第一时间通知您检测结果,并为您提供一些合理的健康指导方案。”抽完血后,工作人员耐心地讲解。

据了解,APOE基因分型检测市场价近千元。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。

给力的还不止这些呢!除了心脑血管疾病基因检测、血脂检测、类胡萝卜素检测之外,现场还有来自历下区人民医院的专家为大伙儿免费义诊,更有齐鲁公众服务中心的签约商家三帮家政、百乐帮家政、黄马褂曹操到家政、绿之源家电清洗等为社区居民提供小家电免费清洗、家政项目现场预约服务等,并且还有读者专享的优惠呢!

据了解,本次活动全程公益支持单位如新已于近日正式启动了“如新健康中国行”全国系列活动。该活动将于9月至11月在全国七大区域共15个省市同步举行,帮助大家提高健康意识,同时赋予更多人提高生活品质的力量。

社区读者节还将在甸柳社区举办,敬请关注并参与。



电脑清洗前后对比图。

尘、静电等日复一日累积,您的电脑内部会是什么样子?

据记者了解,长时间不清理的电脑电路板很容易在灰尘堆积和静电反复作用下造成短路,烧毁元件,大大缩短电脑使用寿命。而且,电脑使用一段时间后,显示器、键盘、主机箱等部位都会有灰尘堆积,导致机器的运行效果差,风扇停转,有的时候还会造成计算机在运行程序时持续死机或者无故重启。

所以,定期清洁是保证电脑系统正常、稳定运行的必要条件。但是清洗电脑绝不像洗衣服、擦地板一样,必须由专业的工作人员用专业的设备才能完成。

近日,记者跟随绿之源家电清洗体验时注意到,工作人员用螺丝起子拆开键盘,取下电路板,用电脑专用的清洁刷、抹布、清洗剂等将电脑里里外外的灰尘污垢都洗了个一干二净。

清洗完毕后,工作人员仔细且麻利地将这些零部件组装调试好。记者注意到,清洗之后的电脑运行速度快了很多,噪声也减轻了不少,“不错,跟平时洗完澡一样,有种焕然一新的感觉,以后可得注意不能老让它干活,不给它洗澡了!”看着自己的电脑清洗完之后轻装上阵运行良好,顾客谢女士高兴地开玩笑说。