

29日游京津仅剩十余名额

特价488元就可享受秋日京津4日游,无强制购物也没单独消费景点

本报10月21日讯(记者 张菁) 22日一早,又将有一批报名的乘客乘坐新干线豪华大巴愉快进京。全程无强制购物,更无需额外交景点费用!10月29日团次火热报名中,名额仅剩十余个,11月份的团期现也可报名。

昨天,家住莱山的李女士带着父母来到报社,说父母很想报名参加京津4日游活动,但是两位老人出游子女不放心,特意跟着一起来,考察一下路线和安全性。在了解了全部行程及所享受的服务后,李女士当场为老人交费报名。此时秋高气爽,出游不冷不热还不是假期,既避开了拥挤还获得舒

适的感受,488元就能逛遍首都北京的繁华盛景。

精彩之旅第一天,集合后,乘豪华空调旅游大巴车赴天津。途经东营黄河大桥。抵达天津,车游天津市容市貌,参观国家一级博物馆——周邓纪念馆,游览国家4A景区——青龙潭水上公园。之后乘车赴北京,晚餐后入住酒店休息。

精彩之旅第二天,参观中国军事博物馆,游览国家5A级旅游景区天坛,以及世界上现存规模最大、保存最为完整的古典建筑群——故宫博物院。当然,少不了要看一看天安门

广场,在毛主席纪念馆瞻仰一代伟人毛主席仪容,向人民英雄纪念碑致敬,外观我国最高立法机关的会议地点人民大会堂外景。傍晚,我们会观赏庄严肃穆的天安门升旗仪式,领略国旗班护旗手的飒爽英姿。到了晚上,我们可以悠闲地逛一逛王府井,在东华门小吃街自行品尝北京及各地风味小吃。我们还特别为大家准备了夜游长安街项目,看繁华首都的霓虹灯光。

第三天早餐后,参观玉器馆、水晶和超值震撼精彩绝伦的奥运杂技表演《鼎盛王朝》。居庸关长城也是要

好好走一走的,从此再无“不到长城非好汉”的遗憾。十三陵、长陵的历史,必然有很多人还未清楚了,可以借此机会,加深对历史的感悟。再者,奥林匹克公园、鸟巢、水立方、玲珑塔的夜景也是北京的一大标志,夜晚璀璨炫丽的灯光,仿佛让人穿越时空,回到2008年奥运会开幕式现场。

第四天我们会参观珠宝馆并游览皇家园林——颐和园。之后将乘车离开首都北京,返回烟台温暖的家中,结束愉快旅程!报名电话13105294905张女士。报名地址:烟台市芝罘区环山路3号润利大厦3楼。



吃了苦荞面,父母说浑身舒坦

苦荞面销售迎来不少回头客

么做的。谷荞源苦荞面的主要成分是苦荞和面粉,苦荞里含有多多种维生素、膳食纤维、微量元素,老人可放心食用。

不久前,开发区的李先生打电话订购苦荞面,并希望能快速送货,他想周末回海阳老家,顺便把苦荞面给父母带回家。据了解,李先生的父母血糖偏高,经常便秘,浑身没劲,睡眠也不太好。

不到一个月时间,李先生又打电话回馈,说父母吃了苦荞面效果很好,浑身舒坦,轻快,还想继续购买。但李

先生有点疑问,他想知道苦荞面含有哪些成分,为何效果这么好。

据了解,苦荞面的主要成分是苦荞麦和面粉。而苦荞含有多种营养元素,被称为“五谷之王”。除了维生素、膳食纤维、钙、磷、铁、镁等,还有生物类黄酮,也叫芦丁(维生素P),这一物质几乎在其他谷物中不存在。苦荞中还有一种微量元素——硒,硒被专家称为抗癌物质。

苦荞是一种药食两用的作物,其本身黏性不大,只有添加面粉才能做成面条状。不过,苦荞面是一种食品,

不能代替药物,如果家里的老人或长辈患有糖尿病或高血糖,首先要在医生的指导下,使用药物控制血糖,再配合食疗来保持血糖指数的稳定。

目前,本报苦荞面销售进入第二拨,9月份购买过的老人很多又打电话继续购买。如果您想购买苦荞面,可以拨打15192399123抢购。烟台市区内送货到家!如果您是海阳、龙口、栖霞、莱州的市民,可汇款购买。汇款户名:烟台市好报商贸有限公司。账号:3213014866618。开户行:中国银行莱山支行东郊分理处。

本报10月21日讯(记者 张倩倩) 近日,家住开发区的李先生致电本报工作人员,说他之前给父母买的苦荞面快吃完了,父母吃了非常舒服,浑身轻松,询问工作人员苦荞面是由什

买台原汁机,做出百变早餐

本报推出惠人原汁机超低价团购



本报10月21日讯(记者 王永军) “买台原汁机,水果果汁、蔬菜汁、混合果汁、豆浆、米糊、各种美味小吃轻松搞定。”相信不少人都有过早餐吃什么的烦恼,有了惠人原汁机后,可以做出百变早餐,让您的生活充满趣味。

不少市民都听过韩国惠人原汁机,它以世界最早的LSTS低速压榨方式,先研磨后榨汁,根本上防止了对水果的天然香味及营养素的破坏,保留纯天然的味道及营养,出汁率高达95%以上,受到不少家庭的欢迎。

如果你以为惠人原汁机仅仅是一台榨汁机,你就OUT了。惠人原汁机不仅可以制作果汁或蔬菜汁,还可以根据个人口味喜好添加各种不同食材进行搭配,制作出风味各异的原汁。你还能添加可补充能量的红薯、马铃薯、南瓜、香蕉、玉米等食材,制作出口味丰富、营养均衡的可替代饭菜的惠人原汁,比如香蕉胡萝卜杏仁牛奶等。市民还可以添加肉类、谷物类,轻轻松松制作出婴

儿不同成长阶段的惠人断奶期产品。

为了让更多市民能够拥有一款属于自己的原汁机,齐鲁晚报联合韩国惠人原汁机代理商,推出超低价团购会,一共推出5款机型,TH600、TH720、HU800、HU910、HU1100,满足不同层次需求。最低仅需1599元,大大低于专柜价格。所有机型均为正品行货,享受整机1年,电机5年的官方质保。

市民可直接拨打订购电话15866371030,工作人员将第一时间为您服务。此外,您还可到烟台市芝罘区环山路3号润利大厦316室现场选购。

关节不好,试试电热敷盐吧

插电加热,使用方便,咨询电话15564521443



所好转。

炒盐热敷是民间传统的理疗方式,在我国有很长的历史,很多人可能都有印象,小时候闹肚子,家中长辈就会买点粗盐回来炒热,放在肚子上,过一会儿肚子就不疼了。腰酸背痛的时候,敷一敷炒盐,顿时感觉轻快许多。这些民间“偏方”其实是有科学依据的:将盐炒热之后,局部热敷,可以刺激穴位,使局部皮肤温度升高,肌肉放松,毛细血管扩张,从而改善局部以及全身的血液循环,从而疏通血脉。

因为炒盐这一疗法效果好,所以被广泛运用在关节炎、风湿、类风湿、肌肉疼痛的治疗上。不过该方法不能完全取代药物,严重患者最好尽早就医。

自己在家动手炒盐很麻烦,本报现推出的电热敷盐将这些麻烦都省了,产品插电加热,还配有调温挡,通电20-30分钟即可加热至50℃。该电热敷每盒内有一个加热包和三个盐袋,每个盐袋可以反复加热100次。盐袋产品产自滨州无棣,无棣自古就盛产优质海盐。所选的中药有疏通血脉,祛除血瘀的作用,两者结合在一块会达到一个很好的疗效。

电热敷盐可以缓解肌肉疲劳、疏通血脉,除了适用于关节不好的老年人,对长期伏案工作和长年体力劳动的年轻人也有好处。为读者推荐的产品由厂家直供,同款产品其他平台售价均在200元以上,而本报读者专享优惠价180元,有意者请咨询15564521443(王女士)。

毓璜顶医院 创伤骨科举行义诊

本报10月21日讯(记者 孔雨童 通讯员 肖宏) 上周,市区一名50多岁的女士在家中跳绳时突然感到后背剧痛,检查后发现竟然骨折了,而原因是骨质疏松多年未察。20日是世界骨质疏松日,毓璜顶医院医生介绍,近年来骨质疏松带来的骨折事故高发,市民应当有“补钙”意识。

“很多中老年人都存在这种突然骨折的风险。”20日上午,毓璜顶医院创伤骨科在一楼大厅举行义诊和针对骨质疏松的宣传。刘晓阳副主任医师介绍,14日,一名53岁的中年女士前来就诊,说自己跳了一会绳就感到一阵剧痛。检查发现后背已经骨折,与此同时

她已经患上骨质疏松,相关的数据与正常值相差较大。

“日常病人中经常有这样的患者,打个喷嚏,端盆水,扫个地都能骨折。”刘晓阳说,烟台市近年来骨质疏松骨折逐年高发,在我国有七千万以上的骨质疏松患者,所以这种病其实不容小觑。

另一方面,我国公民普遍存在钙摄入量不足的问题。“每人每天应该摄入800-1000毫克的钙。”刘晓阳说,除了日常饮食中应当多吃海带、黄豆、豆腐、喝牛奶外,必要时可以吃钙片补充。“有两点提醒市民,一是喝骨头汤能补充的钙非常有限;而是补钙的同时,必须补充维生素D。”