

# 一天三顿吃苦荞面,回头客真不少

## 许多老年人都说吃得好要坚持

本报10月27日讯(记者张倩倩) 自本报销售苦荞面以来,已经举办多次免费试吃活动,有许多市民在试吃结束后买了苦荞面。一个多月过去了,近日,苦荞面的回头客多了,很多老人都表示苦荞面效果好,还要继续吃。在此,记者提醒,苦荞面是谷物食品,不能代替药物,如果您是高血糖或糖尿病,最好在医生的建议下用药,再配合苦荞面来保健。

近日,记者回访了10名购买过苦荞面的市民,他们都表示,吃着挺好的,吃了这十多天,浑身舒坦、黏帖,血糖也很稳定。其中,家住西炮台的于先生告诉记者,他吃了好几个月的苦荞面来控制血糖,知道苦

荞益处多多,看到本报销售苦荞面后,他第一时间买了五斤。

于先生今年60多岁,去年去医院检查,血糖指数在7个多,医生告诉他血糖偏高,让他平时多控制。于是,他开始吃各种粗粮,比如黄豆、绿豆、苦荞面、高粱面等。听说苦荞可以降低血糖后,他就经常吃苦荞面,血糖指数一直稳定在6。

“最开始降得太明显,有点惊人,之后就稳定了。”于先生说,他自己做过实验:他把苦荞麦蒸了吃,一天吃一顿,每顿吃一碗,第二天再量自己的血糖,结果血糖指数从7个多降到4个多。于先生说,他坚持吃苦荞麦,后来他的血糖就一直稳定在6。

9月初于先生在苦荞面试吃活动现场买了五斤苦荞面,他回家后又做了实验。“我吃了两三天的苦荞面,一天吃一次或两次,血糖从6个多降到4个多,不过之后一直保持在6上,偶尔在5个多,能稳定住我就很知足,因为血糖太容易升高了,吃点苹果就会高上去。”于先生告诉记者。

“我家这些老人血糖都有些高,还有邻居朋友的,也有一些跟我要苦荞面吃。我就清水煮,就着菜吃,很清淡,不油腻,味道适合我。”于先生说苦荞面是好东西,他和老伴现在都吃,一个多星期的时间,他买的五斤苦荞面差不多吃了三斤,他准备吃完继续买。

目前,本报已经开通苦荞面电话订购渠道,省内、省外的市民也都可购买。烟台市区内,只要您拨打15192399123订购苦荞面,工作人员会免费送货到家。龙口、海阳、栖霞等县域的市民,只要付款后,我们可以免邮费给您寄到家。

付款户名:烟台市好报商贸有限公司 账号:213014866618

开户行:中国银行莱山支行东郊分理处

其他销售地点:工人文化宫天桥南好孝心老年生活馆(6404288)

牟平区正阳路老一中东桥头南50米品上品烟酒行 13256900556

## 福山出台两项制度 加强工程质量管理

今年以来,福山区审计局根据政府安排开展了在建工程质量跟踪审计调查,揭露21项工程项目存在未严格按照图纸施工、降低施工标准等问题,并提出了建立完善职能部门质量管理体系的建议。区政府高度重视审计建议,责成相关部门研究制定措施,于近日先后出台了《福山区政府工程质量履约保证担保规定(试行)》、《福山区政府投资项目质量监督管理办法》两项制度,进一步强化工程质量管理。

《担保规定》的主要内容:一是投资额超过30万元的政府工程施工单位,必须依照规定提供工程质量保证担保,且担保人为区政府认可的融资性担保公司;二是招标人在制作招标文件时,应明确“投标人中标后,其委托的担保人必须向招标人出具《工程质量担保函》,否则取消中标资格”这一实际性的要约条件;三是有关部门未履行工程质量担保程序的,区政府除责令其改正外,还将对具体责任单位及其负责人予以通报批评、经济处罚和行政处分。

《监督管理办法》的主要内容:一是成立政府投资项目质量监督委员会,主任由区长担任,成员由监察、审计、建设等10个部门组成,具体监督管理项目从立项至施工、验收所有流程工作;二是开工前,要求项目单位须填写《福山区政府投资项目监督管理备案表》,经质量监督会相关成员单位审核后,方可组织施工;三是要求区监察局、区审计局每年至少组织一次对项目单位办理手续和建设质量情况的监督检查,对未按照合同履行义务、情节严重的,取消项目施工单位二年内至五年内投标资格并予以公告。(尉涛)

# 美神19周年暨 群星演唱会圆满落幕

本月24日下午,在烟台万达文华酒店一号厅,烟台美神美容医疗举办了一场以“那些年,我们一起追过的偶像”为主题的青春不老群星音乐会,为美神19周岁生日庆祝,并在现场近1000位观众的瞩目下,圆满落幕。小虎队中的“小帅虎”陈志朋应邀来烟献唱,并有王菲和谢霆锋的模仿者和俄罗斯籍艺人现场献艺,活动现场气氛高潮迭起。

上世纪70和80年代出生的人,对“小虎队”一定记忆犹新,因为他们作为我们这一代人的普遍偶像,是我们绝大多数人都追过的明星,他们的歌曲如此朗朗上口,喜欢他们的人现在随口也还能哼唱出他们的经典歌曲旋律。作为最后压轴,现场陈志朋演唱了经典曲目《爱》《蝴蝶飞呀飞》,现场粉丝非常兴奋,纷纷围上前去拍照,用手机记录偶像的演唱。

音乐会上,美神还邀请了外籍型男进行别开生面的男模秀,美神签约的王菲和谢霆



▲陈志朋现场演唱。

▲美神合作厂商代表及整形权威合影。

锋的模仿者现场表演,俄罗斯籍乐者现场演唱,并在全程中不断有互动活动和抽奖,为美神的客户们献上不一样的生日华诞献礼。

现场,美神整形院长李翔还邀请了韩国金国铉院长、郑

中明院长、张永国教授等30多位国际整形权威专家和美国艾尔健有限公司、以色列飞顿激光公司、韩国LG生命科学、瑞典瑞兰玻尿酸生产厂家等国际医学设备生产厂家厂商代表到场,为美神成立19周年

共同庆祝。希望通过美神为港城和胶东地区的爱美女性提供更专业和更安全放心的美容医疗服务,并为广大女性提供更多的专业美容相关知识和理念。

(张春萍)

## “四个加强”推进 审计干部队伍建设

为贯彻落实全国、全省审计工作会议精神,福山区审计局通过开展“审计大练兵、全面提升素质”活动,采取措施推进自身队伍建设,着力提高干部队伍思想、政治、理论和业务素质,努力打造适应科学发展的审计干部队伍。

一是加强机关学习培训建设。以创先争优活动为抓手,进一步加强政治理论、法律、经济和科学管理等知识的学习培训,努力提高干部队伍宏观学习能力。

二是加强干部队伍作风建设。加强审计干部理想信念和社会主义核心价值观教育,引导审计人员树立正确的世界观、人生观、道德观和价值观,切实增强审计干部抵御各种风险和诱惑的能力。

三是加强机关管理制度建设。进一步完善机关管理规章制度,进一步加大政务公开力度,健全重大事项报告制度、重点事项督办督查制度、干部考评考核制度,严格按照制度办事,逐步实现机关管理制度化、公开化、规范化、科学化。

四是加强审计文化建设。突出“责任、忠诚、清廉、依法、独立、奉献”审计文化建设重点,积极开展审计文化进机关、进社区、进家庭活动;充分利用报、网、电视媒体、电视台以及政务公开栏等形式,广泛宣传审计法律法规、工作结果、工作动态,为审计事业健康发展创造良好社会氛围。(尉涛)

# 上班族久坐颈肩痛?试试电热敷盐

海盐可镇痛消炎,年轻人也适用,咨询电话15564521443

本报10月27日讯(记者马杰) “上班在办公室坐一天,脖子酸痛,用这个电热敷盐管用吗?”自本报推出电热敷盐以来,在中老年群体中获得了很好的反馈。其实,电热敷盐不只适合老年人用,上班族也适用,对着电脑坐一天难免脖子酸痛,用热敷盐敷一敷,立刻轻松许多。

近来,许多年轻人致电记者,想要买一份热敷盐送给父母表孝心。其实年轻人在孝敬父母之余,也要多关注自己的健康问题,为自己买一份温暖。许多上班族工作时,要面对电脑,一坐就是大半天,长久不活动再加上坐姿不正确,难免导致脖子、肩膀和腰部僵硬或酸痛。

据相关医学统计,颈椎病、肩周炎这些病在年轻人群中的发病率越来越高。还有的人群可能从事的是重体力劳动,肌肉酸痛是常事。如果忙碌一天

之后,能敷上一包热乎乎的热敷盐,疲劳和腰酸背疼会一扫而光,长期坚持,对颈腰椎病也有一定治疗效果。

年纪大点的人都知道,炒盐外敷是一种很古老的中医疗法。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。天然海盐有消炎止痛、舒筋活血的功效。热敷盐的保温性、渗透性强,不仅能将热温渗透体内,还能将体内的病气、寒气、湿气吸出来。

本报现推出的电热敷盐和市面上其他的热敷盐不同的是,添加了辛温、活血的多种天然植物中草药和矿磁。海盐产自滨州无棣,无棣自古就盛产优质海盐,富含钾、钙、镁等多种矿物质。海盐和中草药一起接受紫外线高温灭菌消毒,两者结合在一块会达到一个很好



每个产品内含一个加热包和三个盐袋。

的疗效。

插电加热,配有调温档,通电20-30分钟即可加热至50℃,使用起来很方便,免去了您在家中动手炒盐的麻烦。每盒电热敷盐内有一个加热包和三个盐袋,每个盐袋可以反复加热100多次。

炒盐对关节炎、风湿病、

腰椎间盘突出、腰肌劳损、肾虚、肾亏等等引起的酸、胀、痛、具有独特疗效,尤其对长期对电脑及因长期久坐而导致的颈肩酸胀不适,有立竿见影的效果。本产品由厂家直供,本报读者专享的优惠价是180元,有意者可咨询电话15564521443(马女士)。