

■新闻热线
8966110

■投稿邮箱
lnsbzbs@126.com

你还可以通过以下渠道
报料或与本报互动——

商报QQ群



群号: 88467806

微信公众平台



扫一扫,加关注

新浪微博

@鲁南商报 V
http://weibo.com/sdlnsb

腾讯微博

@鲁南商报
http://t.qq.com/lunannews

天气早知道

22日白天 晴 -5℃~6℃

23日白天 晴转多云 -3℃~9℃

24日白天 阴转小雨 3℃~10℃




本周六市民大讲堂授高招啦!

教您科学养生之道

本报1月21日讯(记者 刘通)晚上不睡、早晨不起;早饭不吃、中午暴食;炸鸡啤酒,聚会绝配。上述种种“恶习”,相信很多人都有。明知是不健康的生活方式却不知该如何改起。本周六,市民大讲堂放大招啦,传授好、长、快的科学养生之道。

本期市民大讲堂以“科学养生好、长、快”为题,特邀临沂市人民医院主任医师陈传欣教授主讲。着重从不均衡的膳食结构、不合理的饮食习

惯、复杂多样的烹饪加工、严重污染的生态环境、不健康的生活方式、超负荷的工作压力等6个方面,分析目前危害人们健康的因素。

同时,专家还会通过吃的合理八项原则、健康养生四大基石的讲解给出解决方案,让人们进一步明确如何才能做到健康长寿。

陈传欣是临沂市老年医疗保健委员会主任委员,老年医学临床专家和抗衰老养生保健专家,长期从事老年病临

床及长寿因素研究,有较系统的老年病理论,在老年常见病、多发病、危重症及多器官功能衰竭的救治方面有丰富的临床经验。近年来,陈教授在市老年大学、党政机关、学校、社区讲课300余场。

本期市民大讲堂由市委宣传部、市社科联、临沂大学、鲁南商报和市图书馆共同主办,1月24日本周六上午9:30,准时与您相约市图书馆四楼报告厅(人民广场西万商城)。届时,还特邀医学专家现

场为市民朋友做免费咨询和诊疗。咨询电话:8727632、8966179。



鲜知鲜觉

周末社区直通车再出发
红红的草莓熟了
等你来摘!

本报1月21日讯(记者 李晖 李诗源)草莓熟了!一起奔赴郊区,采摘新鲜可口的草莓。本周末(1月25日),本报社区直通车将组织市民走进草莓园,采摘新鲜可口物美价廉的草莓,想带着孩子和家人体验采摘的乐趣,享受田园风光,就赶紧拨打电话报名参加我们的活动吧。

走进草莓采摘园,绿油油叶片下面的草莓晶莹剔透,让看的人垂涎欲滴,恨不得马上大快朵颐。这时,先不要急着吃,应耐心地一颗颗摘下草莓放进篮子里,慢慢体会采摘草莓的过程,感受一下农家生活,细细品味眼前的田园风光,最后和全家人一起享受草莓盛宴,这就是采摘草莓的乐趣所在。

位于沂河路与滨河西路交会处南的效峰科技草莓采摘园,绝对是采摘草莓的最佳选择。这里的草莓香甜可口,价格优惠,而且交通便利,是您和家人一起外出游玩,带着孩子体验生活的首选。

本周末,社区直通车将组织市民以自驾游的形式前往效峰科技草莓采摘园进行采摘活动,本次活动名额有限,想要参加的市民赶紧拨打8966178电话报名吧。



城市脸谱

雨雪来袭

21日上午11时许,在市区街头,市民顶着雨夹雪出行。当日,临沂市出现了短时雨夹雪现象,气温也降至-4℃。

记者 廖杰 摄

邀您聊天

2015年首场雪昨喜降沂蒙 虽姗姗来迟却超出预期

本报1月21日讯(记者 刘通)虽然姗姗来迟,但迟到总比不到好。21日,2015年的首场雪华丽登场,惊艳之余,不禁更感慨这“及时雨”给农田干旱、森林防火、空气质量等带来的利好。

“都说早雨难下,这场雨雪超出了我们的期望。”市气象台台长吴君很是兴奋。从20日夜到21日白天这场雨雪让气象工作人员都松了一口气,原本预计只是一次小雨过程,在人工干预下,没想到收获了意外惊喜。

21日早晨,平邑、费县、沂南、临沭等县区纷纷抓住有利时机,实施人工增雨作业。截至15时,全市平均降水量达到1.4毫米,其中市区的小雨下着下着变成了雨夹雪,降水量最大,达到4.2毫米。“如果是一场雪的话,下到这个程度也

成中雪了。”吴君说。自去年12月份至今,全市各地无有效降水,农田失墒严重,旱情形势严峻。雨雪对净化空气质量、降低森林火险等级和小麦越冬都意义重大。市气象台预计,25日将还有一次降水过程。不过,眼下市民朋友们要做的是防寒保暖,从21日夜到22日,降温明显,北部地区最低-6℃,南部地区最低-5℃。

大华时代影城开业两周年啦 2000张电影票全城免费送

本报1月21日讯(记者 周广聪)不知不觉中,临沂大华时代国际影城即将迎来开业两周年的日子。为了回馈广大影迷,在开业两周年期间,大华影城推出了一系列观影优惠活动,影迷们不仅可以有机会免费看电影,还有机会获得电影票、玩具等精美礼品。

两年前,位于沂州路与沂河路交会处的临沂大华时代国际影城开门迎客。按照国际五星级影院标准建造的大华影城,凭借先进的设备设施、放映工艺,以及良好的服务质量等,在过去两年里,不仅成为临沂市民最喜欢的电影院之一,还被授予A级电影放映经营场所殊荣。

为了回馈广大影迷观众,在开业两周年之际,临沂大华时代国际影城推出多项优惠活动。在1月24日当晚,影城为影迷精心准备周年庆巨型蛋糕,与广大影迷同月同日(1月24日)出生的小伙伴,可持身份证免费观影一次。

即日起至1月31日,每日一个特价观影场,小伙伴们可在每天上午10点半特价观影;会员专享惊喜活动中,办理钻石会员即送2D电影兑换券2张;会员续充500元送2D电影兑换券2张;续充1000元送大华吉祥物1个+2D电影兑换券4张。同时推出的周年套票仅需100元/套,包含2D/3D通兑券2张,2D兑换券2

张,小桶爆米花券2张。

最值得广大影迷期待的是,大华影城还推出2000张电影兑换券大赠送活动,小伙伴们可关注影城官方微信参与活动。而购买1月24日任意一场电影票并关注“临沂大华时代国际影城”官方微信即可参加抽奖活动,大华吉祥毛绒玩具、电影兑换券、爆米花券等小伙伴们来抢。

即日起,读者到大华影城观影时,持鲁南商报每周六新周末B2版《一周好片推荐》栏目中优惠券,可享受全场25元观影优惠(不限2D/3D场次,限价片须另付5元,以影院公告为准)。

古益通 治骨病只需30分钟

一贴可连续贴敷4个部位,每次30分钟,隔天使用一次
外敷粉袋敷贴,专利保护,非传统膏药,超强渗透力
国家专利号:ZL:201320435088.0

没敷过古益通 不要说治过骨病
人过40岁以后,由于关节逐渐磨损退化,骨质增生,以及韧带骨错等原因,一些人多多少少会出现膝关节病,颈椎病和腰椎病。膝关节疼痛肿胀,积液,上下楼梯都费劲;颈椎病引起的颈肩疼、眩晕、麻木僵硬,严重的会影响正常工作和生活;腰椎间盘突出压迫神经、腰疼、腿麻、下肢无力...

现在好了,采用新技术:“外敷粉袋贴”的古益通外用贴很好地解决了这一难题。该产品是国家批准的械准字外用贴。古益通外用贴由远红外纳米粉与基质组成的无纺布袋,磁片,医用透气胶带和固定剂组成。经红外线发出的远红外波能产生热效应,磁场能改变局部血液循环和微循环,增强人体局部新陈代谢,促进局部血液循环加快,使组织细胞活跃和温度升高,促进炎症消散,具有辅助消炎、消肿、止痛的作用。

古益通具有的三大特点
一是,两天用一贴,一次只需外贴半小时,可深入病灶,持续时间长。由于采用了新的贴敷给药技术,患者在使用时只需将固定剂倒入无纺布袋即可。这种1+1的给药模式,能使有效成分直达病灶,效力更足。两天用一贴,隔一天用一次,患者每次只需贴敷半小时,即可保证两天的持续作用,不必全天贴敷。
二是,剂量大,载量足,吸收好。古益通贴一贴为25克。借助新的贴敷技术,效力更佳。使用后可起到缓解病痛的作用。消炎粘连,萎缩增生,促进骨关节功能的恢复。
三是分型分治,止痛更治痛。古益通贴的研制人员,针对颈、腰、膝、腕的发病特点不同,细分了配方和剂量,分为骨质增生贴,颈椎康贴和腰痛贴三种型号,克服了多病一药的弊端,治疗起来更有针对性。

贴敷示意图:



【颈椎病】
【肩周炎】
【腰椎间盘突出】
【腰肌劳损】
【腱鞘炎】
【坐骨神经痛】
【风湿性关节炎】
【骨质增生】
【足跟骨刺】

古益通优惠活动期间正在进行中,临沂国大大药房和仁和堂大药房均有销售。

山东总代理: 山东如泰生物科技有限公司 咨询热线: 0531-87976666 现诚招地区代理商