

母亲节话题：

顺利度过更年期的“助力”

妈妈被喻为“三明治人群”，即：上有年迈父母要奉养，下有青春期子女相对抗，中间又有漏洞频出的婚姻需要修修补补。处于人生的“多事之秋”，她们的身体状况也拉响了警报，出现不同程度的头晕、眼花、耳鸣等一系列综合征。今年的母

亲节就送妈妈一份贴心的更年期健康注意事项，让妈妈轻松度过更年期。

衣：注意足部保暖

衣着宜宽松合体，使气血流畅。棉布类衣服透气性好，利于皮肤的健康，应常

穿。多关注天气预报，根据季节天气变化及时增减衣服，减少疾病发生。应穿较松软的鞋子，以防因鞋底过硬而患骨刺。“寒从脚底入，病从脚底起”是古训，要注意足部保暖，尽量少穿拖鞋。

食：适当进补

更年期妇女应适当进补，如补充维生素E、B、C、人参等。如身体有病，可结合病情适当吃些药物，如怕冷可吃附桂地黄丸，内热吃知柏地黄丸，目糊服杞菊地黄丸，体虚服补中益气丸，血虚服归脾丸，心悸服谷维素，睡眠不好吃天王补心丹等，这些对减轻更年期症状都有好处。

中医认为，“人过四十阴气衰半”，指出人到40岁

后，肾阴亏损，阴津衰少，虚火内生，妇女常可能出现一些虚热的症状，故平常还应少吃辛辣燥热之物，如葱、蒜、辣椒、酒等，多吃养阴的食物，如百合、藕、生梨、地瓜、芹菜等。

居：防止寒湿入侵

居住环境安静舒适，室内空气清新，房间整洁有序，这些有利于人心情舒畅，增进健康。房间应保持干燥，因为潮湿环境易导致寒湿入侵机体，加重更年期症状。此外，天气炎热时，室内空调不要开得太低，以25℃为宜，谨防患空调病。

行：加强舒筋活络

日常生活要有规律，日

程安排要有计划，切勿忙闲不均，想到什么就做什么。要注意劳逸结合，保证充足的睡眠，中午最好有半小时的午睡。要适当参加体育活动，如慢跑、倒走路、打太极拳、跳扇子舞等，或经常按摩足底

进行保健。家务活可选择整理房间、清洗小件衣服等劳动量较小的事。这些均有增进气血流通、舒筋活络、增强抗病能力的功效，并可减轻更年期症状。

(专刊记者 李诗源)



分类便民服务手册

小投入 大回报 字字见实效 分类广告 生活真需要

苍山: 13934477456 莒南: 15063950054 郯城: 15153261255 平邑: 13583937253 临沭: 13059926806

友情提示: 请读者朋友注意查看对方相关手续及证件, 个人信息不作为商家法律责任的依据

证件挂失100元/条 诚招代办点

广大读者朋友如有需求直接打款到户名: 孙倩

农行: 6228481822088264318 信合: 916020304010101381189

收到款项后当天刊登, 咨询电话: 8110313

出租转让

◆转临西一路营业中饭店八千元15964082100
◆营业中宾馆转让13854939880
◆转广场附近品牌干洗店13793934516
◆装饰城旺铺出租转让13754709823
◆出租单间办公室7163466
◆药店手续转让18264908636
◆营业中节能灯厂转让13287146509
◆名牌干洗店低价急转带房租18653551723

求租

知名品牌寻黄金地段旺铺
15588806777

厂库房租

出租1000平米厂库房租, 陶然路与开阳路交汇处, 电话: 15318557966

厂房出租

现有兰山区西城工业园独院对外出租, 面积6600平米, 水电齐全, 配有400变压器一台, 电费均0.65元左右, 租金面谈 联系人: 胡先生 电话: 15965760666

旺铺转让

黄金地段, 位置优越, 启阳路与八一路交汇处东100米路北(少年宫对过), 电话: 15666157666 非诚勿扰

出租转让

罗庄湖北路西侧, 厂房千余平方, 水电齐全, 另有闲置土地20亩出租转让, 可根据用户需求建设厂房(本广告长期有效)18669936353

副食沿街转让

华丰副食沿街店铺出租转让上下两层, 水电齐全, 价格面议, 15165555888

沿街旺铺出租

精装修, 水电暖齐全, 对外出租, 800平单间20多间, 有充足的停车位, 适合足疗、酒店、茶楼等。地址: 金一路与临西四路交汇向东50米路南 电话: 13355066788

小商品沿街旺铺招租

沿街绝版位置900平米旺铺, 豪华装修, 水电空调监控货梯, 设施齐全, 张13706405276

厂房出租

位于临沂河东区太平办事处北首28亩, 钢结构厂房4300m², 公建建筑500m², 厂内有燃气站。电话: 13385496777 张先生

沂蒙路八一宾馆

现推出特价房间81元/天
电话: 8116881 8314788
地址: 沂蒙路与金一路交汇向北200米路东(市劳动局对过)

回收镀(金银)下角料

锡、镍、钛、铜、钼、钢、镍、钨、钻头等冶金炉料, 电话: 13573915990 QQ: 907996769

厂房转让

白沙埠2.5亩, 办公室三层, 宿舍楼三层, 车间2层, 大棚825m², 共3000m², 价格面议, 非诚勿扰, 电话: 13515390015 13515399234

大型洗浴中心转让

15264955069刘经理

楼房出售

解放路黄金地段鲁南大厦对过兰福公寓二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百, 电话: 15069979099 18769962969

宾馆转让

营业中宾馆, 手续齐全, 客源稳定, 2万元急转, 15253954819

出租

罗庄营业中宾馆、酒店, 对外承包, 地势优, 接手赚15853961698

足疗茶馆转让

临西二路与金三路交汇处北, 面积400m², 足疗店面转让, 电话: 1395473552

厂房出租

解放路与京沪高速公路交汇处西1000米临沂工业园内新建钢结构厂房2300m², 水电齐全, 价格优惠, 电话: 15853858680

土地转让

高新区60亩土地, 有工业土地使用证, 可分租转让或联合开发, 电话: 13954916988

厂房仓库出租

解放路与俄黄路交汇向北一公里, 新建钢结构大棚2300平方, 有办公宿舍区(平房13间) 13705399388

酒店转让

新华一路与金一路附近营业中酒店转让, 电话: 13256571974 另招聘服务员, 工资高

厂房仓库出租

临西十三路厂子20亩, 新建钢结构厂房3000平方, 有办公宿舍区10间, 适合做厂房仓库, 有临西九路沿街有框架楼出租三、四、五层适合做宾馆、网吧、仓库, 电话: 15054920078

消声器设备转让

制作汽车烟筒消声器设备全套转让, 冲床63吨, 大型弯管机低价急转, 可单件转让, 电话: 13290352810

服装专柜转让

市区内大型商场营业中服装专柜, 带品牌转让经营, 客源稳定, 接后即盈利, 电话: 13791500151邢先生

酒店转让

临西三路与金一路北100米, 经营中火锅店三层1300平方米, 单间18个, 客源稳定, 生意火旺, 接手即干, 现对外转让。电话: 13884872200

收轿车

高价收车各种轿车、面包车、微型车, 15905393111

商务招商

债务代收

专业合法清理, 债权债务, 成功收费, 13953977345

债务清欠

专业合法清欠各种债务: 死帐、赖帐、三角帐, 成功收费, 15053979002

高速路广告位招商

13210431290

期货开户全方位教学指导

并返手续费13792939888

要致富 养火鸡

效益好, 成本低, 售火鸡苗, 商品火鸡, 郯城重坊, 热线: 13176963330李经理

出售九成新, 年产三万吨复合肥机械一套。

电话: 15224390599 13505137809

扑克麻将绝密千术揭秘

15094762544

出售小猪

品种全, 价格低, 欢迎前来洽谈
孙成志13791508563莒南县三义口社区

专业报税·代理记账

营业税、增值税、出口退税
15092867908

招商

东风润滑油集团, 诚招临沂市沂水、沂南、郯城、苍山、蒙阴、平邑、费县地区润滑油经销商, 有意者致电15588058885 王经理

飞机票、火车票三区

九县代理商
18765399987

防水堵漏

高压灌浆防水堵漏
专业维修楼板裂缝, 预防钢筋老化, 地下室彩钢瓦保养防水, (大小工程承包有防水公司承担)15054988802

现金收车

专收大小货车, 客车及各种轿车, 面包车, 提供信息千元13853989872

买卖好号

15253987666 18265988899 15065955777 15192818777 18265155888 13165276777 18253993999 15006599888 18265911999 15853999990 15165391777 13583909777 TEL: 13969956555(高价收车、收号)

13623000005 15182902222 15197018888 15588000007 15228152222 15197088888 15005060708 15292035555 18770945678 18705060708 15080956666 15179456789 15806070809 18273055555 0539-6566566 另有大量666, 777, 999, 000x小号, 低价处理 联系电话: 0539-3200005, 6850001(可刷卡消费)

8351234 8910000 5797777 6608888 13905390030 13905390094 15953955666 13792400666 13884900666 13853972666 18805382788 15963489888 13853916888 1335502888 15315407788 13809973999 15315496666 15715398888 13210433333 15318500001 15318500003 13573900008 15865244444 13165499999 18705399999 电话: 18705398888(抵押借款)

收货车

专收货车1-30吨各型货车13105490008

高价收货车1-15吨平板高栏箱货

13290210001

收货车

高价收1-30吨各种货车, 如解放、江淮、福田、老虎、五十铃、凯马(平板厢货)各种货车, 13792990075

汽车年审过户

新车上牌, 全国车年审, 驾驶证业务, www.LVUCar.com 15564222777

牌具总汇

本部长期致力于实用牌具的开发和研究, 扑克麻将、牌九、色子、隐形眼镜千余种产品, 厂家直销, 万能程序机随心所欲, 生产白光扑克、影子扑克可当天交货, 太空神背边打边做, 单人操作简单实用, 欢迎新老客户惠顾, 13792415117

扑克牌九

超前实用牌具, 新到几种单人操作实用牌具, 玩拖拉机、憋十、牌九等各种玩法, 最新四口麻将程序机, 隐形眼镜50元, 看扑克、麻将、牌九, 各种绝门色子, 各种变牌道具(本部牌具最全价格最低) 地址: 临沂小商品城西侧库房 电话: 1379297795

牌技牌具

本公司常年培训扑克、麻将、牌九纯手法练习无论谁的新旧牌均可, 欢迎自带牌具前来参观学习, 另本部长期开发和研究扑克、麻将、牌九、色子隐形眼镜等千余种产品, 厂家批发零售各种透视产品, 最新扑克分析仪, 应有尽有, 15266666644

饲料厂招商

临沂瑞鑫饲料有限公司以最优的质量最低的价格, 诚招各县区、乡镇饲料合作伙伴, 经销商、业务代表, 电话: 8528385 13954918106

山东得益牛奶

县区代理转让
13676395633

饭店转让

金二路中段, 高档装修, 800平米, 电话: 13793933333

旺铺转让

小商品城一期共三层90平方米旺铺转让, 价格面议, 联系电话: 13573928066

厂房出租

京沪高速临沂北出口, 金锣工业园厂房10000平方, (办宿)1500平方, 水电齐全, 电话: 13805396772

酒店转让

位于河东区交警大队东500米路南, 位置优越, 上下三层共1000平米, 设施齐全, 接手即可盈。(非诚勿扰) 电话: 13508997956 15163907100

莒国八喜龙包转让

面积100m²上下两层, 靠市场小区客源稳定, 接手即可盈利(可实地考察) 地址: 金三路临西三路交汇处东 电话: 152639904388

配货物流转让

接手赢利, 不会可带一月。非诚勿扰。13053932148

沿街旺铺出租

临西一路与金三路交汇路东商铺出租, 停车位充足, 面积500平方米左右, 可分租。价格面议, 电话: 13563963935

厂房出租

罗庄现有厂区40余亩, 空地水泥地面8000平方, 仓库4000平方, 对外出租, 全部或部分出租均可。13355005008

厂房出租

现有厂房4000平方米或2000平方米急需出租, 位于李官镇工业园区内, 地理位置优越, 价格面议, 电话: 8233187 15552966216

分类信息部诚聘业务员数名13734702333