

12月份夕阳红旅游路线推荐

总以为只要心不老就不会衰老，直到爬楼开始气喘吁吁；总以为有的是时间，退了休就去环游世界，不曾想，那时脚步已越发沉重；总以为……

凡事不要想着来日方长，“来日”它并不长。如果有机会，请一定要抓住机会多去旅行，多和好友相聚，多带家人出去走走……

大巴团：

◆ 泰山一日游 98元，12月15、12月22日发团

◆ 扬州瘦西湖 + 何园二日游 298元 (赠洋河白酒2瓶)，每周六发团

◆ 颐和园 + 天安门升旗仪式 + 毛主席纪念馆 + 故宫 + 居庸关 + 恭王府 + 天坛纯玩四日游 550元，每周三、每周日发团

◆ 华东五市 + 鼋头渚、乌镇、留园、寒山寺、金茂大厦登顶五日游 650元，每周三发团

飞机团：

◆ 12月20日昆明 + 普洱 + 西双版纳六日游 1780元，收客年龄：70周岁以下

◆ 越南纯玩六日游 3080元，包含签证费，收客年龄：18-69周岁

◆ 桂林五日游 2080元，收客年龄：26-68周岁

◆ 黄果树瀑布 + 西江千户苗寨 + 遵义会议址六日游 1996元，收客年龄：22-65周岁，12月21、23日发团

◆ 博鳌往返 海南六日游 2980元，收客年龄：18-70周岁

◆ 12月27日台湾八日游 3880元

火车团：

◆ 途经港珠澳大桥 广州 + 深圳 + 珠海 + 香港 + 澳门七日游 1580元起，12月23日左右出发

◆ 广州巽寮湾康养之旅 10天海景房 2899元起，20天海景房 3699元起，30天海景房 4899元起，每周二、五发团

咨询电话：1865335747

报名地址：张店区人民西路7号 大华国旅 (淄博市旅游局西邻)

淄博智慧城管“市民通”微信公众号开通

市民可以参与城市管理了

占道经营、流动摊点、乱设广告、道路破损、垃圾暴露、井盖缺损、占绿毁绿……今后市民遇到这些城市管理问题，可以拿起手机通过淄博智慧城管“市民通”微信公众号向市智慧城管平台反映了。

12月6日，记者从市城市管理和行政执法局获悉，淄博智慧城管“市民通”微信公众号正式运行，淄博市建成区主次干道、背街小巷、公共场所等区域的市容秩序、广告牌匾、市政公用、环境卫生、园林绿化等城市管理工作可通过“市民通”解决。

开通“市民通”是推进城市社会化管理的重要举措，是实现城市共治共管、共建共享的有效途径，市民通过“市民通”就可参与到城市管理中来。市城管执法局相关负责人表示，“市民可随时随

地用手机拍照，反映身边发生的城市管理问题，上传的问题将进入市智慧城管平台，通过受理、立案、派遣、处置、反馈、核查、结案等闭环式流程，依法依规得到妥善处置，真正解决群众身边的问题，从而提升市民的参与度和获得感。”

据悉，淄博智慧城管“市民通”于今年9月份在市城管执法局内部进行了测试，通过3个多月的测试运行，目前已具备试运行条件。(淄博新闻网)

好消息

经作者王遵义授权，现由《夕阳红》编辑部独家代理《淄博上下五千年》第二卷的销售。原价67元，现价40元。有意购买者可致电3165052、13864344323(王主任)咨询。



一些细心的老患者会发现，每次皮损退下去之后，长过癣的皮肤和没长过癣的皮肤，怎么看都不大一样，摸上去比较粗糙，颜色发深，汗毛眼也比别的地方明显。而且这些所谓的汗毛眼不长汗毛，每次皮损复发前，有小眼的地方最先变得麻麻扎扎，全身的癣块也是最先从这里长起来，医学界形象的称之为癣穴。

瑶山老药师百年奇方——阿婆藓方

治癣不吃药 一喷顽癣消

寻找100名皮肤病(皮癣、湿疹、皮炎)患者免费试用

皮肤病，病在癣穴，根在癣血！
癣病之所以难治，是因为传统治疗顽癣时，虽能拔除癣穴中的癣毒，暂时改善皮癣症状，但不能清除癣血，一旦停药，癣血仍会产生新的癣毒，堆积在癣穴中，再次形成癣皮，从而造成用药好，停药就犯的尴尬局面。
阿婆藓方是大瑶山古老女药师传承下来的治癣绝技，所用草药多达上百味，配方精妙，不打针，不吃药，只需将药液喷在患处，立刻就能止痒。同时阿婆藓方透皮吸收，可快速穿透厚厚的癣皮，拔癣毒、清癣血，阻断癣细胞再生，并修复皮损，强化皮肤免疫屏障，轻轻松松就能扭转癣性体质，从此告别顽癣困扰。
为让广大皮肤病患者体验阿婆藓方的真实效果，我们承诺：
所有电话咨询的患者，不管买不买，均可无条件免费试用，有效再买，无效不用花一分冤枉钱。
咨询热线：2181673 (免费送货 货到付款)



培训学习

1. 手机微信操作培训

《夕阳红》举办手把手免费教你学微信活动，满6人一期，集中学习。

2. 中老年二胡培训

张敦岳老师亲自授课，每周四上午欢迎试听。机会难得，免费学习到年底！
报名电话：3165052

老黄山成熟蜂蜜 惠老特卖季开始啦

淄博老黄山蜂蜜是山东科学养生协会指定品牌。特推出惠老特卖季活动，即日起享受优惠150元/桶(5斤)。



购买地址：张店区人民西路七号
咨询电话：3155808

【便民服务】

◆ 招聘：1. 男老人，80岁，身体健康，需要陪护，家住张店，要求能住家。工资面议。

2. 男老人，84岁，身体健康，需要陪护，家住张店。能住家，工资面议。

3. 两位老人，65岁，身体好，淄博、威海、海南三地居住，需要陪护。要求60岁以下，女性，身体健康，工资面议。

◆ 求职：1. 女，67岁，身体健康，家住张店，南定照顾老人有经验，能住家。工资面议。

2. 男，70岁，身体健康，家住周村，能住家，工资面议

3. 女，69岁，身体健康，家住杨寨，照顾老人，工资面议。

咨询电话：3165052



银龄安康保险

投入小 赔付大 中老年人的安全保障

“银龄安康工程”是由全省统一部署，为广大中老年人提供日常生活意外保障的一项惠民工程。老年人的健康安全是整个家庭的心愿，“银龄安康工程”在我市实施以来，为老年人提供了数百亿元的爱心保障，帮助数以万计的老年人及家庭渡过了难关，减轻了子女负担，完善了社会保障，使此项工程真正正地成为助老、爱老、惠老的民生工程。

医疗理赔案例

【案例一】家住房山镇的耿先生于2017年6月份骑自行车在金晶大道高速路口附近不慎摔伤，在2017年的7月4日办理理赔，理赔金额9805.05元。

【案例二】家住中德亚运村的董先生于2017年1月份在鲁泰大道惠来瓷板厂门口行走与货车相撞死亡，在2017年的2月27日办理理赔，理赔金额20000元。

【案例三】家住火车站街道办事处华泰社区的滕先生于2017年2月份在金晶大道行驶时不幸遭遇车祸，撞伤头部死亡，在2017年的2月24日办理理赔，理赔金额35000元。

【案例四】家住傅家镇房家村的彭女士于2017年2月份在家中打扫卫生时不慎摔伤腰部，住院治疗，在2017年的3月6日办理理赔，理赔金额6999.02元。

银龄安康保险每份50元，每人最多买3份，每份保险金额35000元。请给自己的父母买份银龄安康保险吧。

咨询购买电话：3165052 地址：人民西路五号淄博市老龄事业服务中心《夕阳红》编辑部

冬季预防心脑血管疾病

高品质欧米伽-3 呵护您的心脑血管健康

高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病、脑血栓，为什么这些中老年慢性病，想了各种办法，治了这么多年，总是治不好呢？原因很简单，你没有找到最佳的解决方法！最新研究表明，患上慢性病是人体缺少欧米伽-3造成的！

欧米伽-3多不饱和脂肪酸(α-亚麻酸)由DHA、EPA、ALA三种物质，经过科学家无数次反复验证黄金配比而成，它是人体需要的，又是自身无法合成的物质，是构成细胞膜的重要元素。欧米伽-3采用超临界CO₂萃取法，纯天然植物提取，保证每粒产品不添加任何化学物质。

研究发现：欧米伽-3能有效的清理血管，让血管里多余的甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白及其它垃圾溶解分离出去，具有抵制血小板凝聚，免疫调节，抗衰老的作用。

好消息

欧米伽-3在国内的盛行，让很多人体会到了它的益处。为让更多的人体验到优质平价的产品，厂家举办“健康万里行”活动，现在一年用量只要990元，每天只需2.7元。因数量有限，每人限订1份。

申领报名电话：2181673【免费送货 货到付款】



入冬易手脚麻木 警惕脑血管疾病

手脚麻木是痹症，会导致中风瘫痪、肌筋萎缩！

入冬后，很多老年人会出现手脚冰凉、麻木的情况，有时还伴随着倦怠乏力、腰膝酸软等状况。这可能是三焦经络不通畅的表现。

人体各种活动，都是大脑神经中枢通过千万条神经链传导指令完成，当体内神经细胞受损，大脑下达的指令不能有效的传导时，使脑的局部供血、供氧减少，并出现中枢功能障碍，就会出现手麻、脚麻、压麻、串麻、筋骨疼痛、浑身僵硬、四肢颤抖，但这并不是心脑血管、高血压、糖尿病、风湿骨病、颈椎病、腰椎病的症状。患者往往会走入治疗误区，因延误而导致瘫痪。

专家呼吁，切勿忽视手脚麻木这一潜在疾病发出的危险信号。老年手脚麻木，很可能是中风的先兆，严重者致瘫痪。如果中老年人经常手脚麻木，我们切记要重视，必须要早治疗。手脚麻木、中风偏瘫，患者遭罪，家人

受累。国药《蒙脉通》是《国家药典》明确治疗手脚麻木、中风偏瘫、肌筋萎缩的蒙药，由麝香、牛黄、檀香、红花、藏木香等29味原生蒙药材精妙配伍而成，能全面疏通运动神经周围的微细血管，营养修复受损神经，恢复神经传导功能，解决手脚麻木，预防中风瘫痪、肌筋萎缩的发生。

我市张店益民药店(张店柳泉路53号，侨联医院南邻)有售。

手足麻木专家热线：2280122
【免费送货 货到付款】

