

天津市旅行社 推出 “管家式旅游”

“管家式旅游”是一种新兴的个性化旅游模式,游客可以挑选自己中意的线路、酒店、景点等,还可以根据自己的喜好随时修改和设定线路。比如,同样是海南游,喜欢泡温泉的游客可以延长在南田温泉的逗留时间,如果想吹海风,晒太阳,则可以在亚龙湾玩上一整天,这就避免了以往游客只能被动接受安排的弊端。而且,与组团游不同,除非是游客自己需要,这种旅游全程基本上不安排购物点。

天津市一家旅行社的负责人表示:通过这种模式,游客像进超市购物一样挑选自己满意的路线、景点、住宿等,游客最终确定的每一项旅游项目都会明码标价。
(天报)

巧用基金转换 提高理财收益

个人理财规划中,最主要的就是要使用好理财工具。理财的过程是对投资工具的使用过程,因此投资者需要对这些工具有所了解,科学选用。在基金理财过程中,巧用基金转换让我受益匪浅。

2007年基金市场十分火爆,我也购买了3000元的融通货币基金、融通新蓝筹以及融通债券基金。不久,股市出现大跌,基金收益分化日趋严重。

今年初,我的融通新蓝筹基金收益为-14%左右,而融通债券基金收益率为1.95%。面对股市持续下跌,我开始慌了手脚,四处请教。一位朋友给我支着——通过基金转换工具规避一下市场风险。我将4920份融通新蓝筹转换为3578.6份融通债券。在市场持续下跌的过程中,股票基金的净值大幅缩水,而债券基金却小幅上升。

今年8月,我感到股市已经超跌,便看好后市。于是我又用2878.6份融通债券换回了6845.29份融通新蓝筹。短短5个多月我比原来多出了1925.29份。基金转换不仅使我化解了市场风险,还提高了理财收益。
(韩晓玲)

手工加工合作

布艺画粘贴,无须厂房设备,免费供料,每月上门收货付款,单位个人均可接产。

电话:010-51656274 13146735796
网址:www.bjstgs.com

办健身卡省钱法则



对女孩子来说,如何保持好身材是个永远都不过时的话题。虽然我不是个健身迷,但是算起来,先后也办过5张健身卡。回想起办健身卡的经历,我总结出一些经验跟大家分享。

与单次健身相比,办卡的好处当然就是省钱。不过这里也存在一个问题,那就是办卡之后的利用率如何。如果你不能坚持锻炼,那么反而是每次结账更合算。就拿我来说,最失败的一次就是一张半年卡只用了两次,尽管当时买卡的时候是五折的优惠价格,但是平均算下来还是很吃亏。

因此,在办卡前千万要考虑好以下几个因素,避免办卡之后让健身卡在家睡大觉。

首先就是健身场馆的地理位置。建议大家选择离家或者单位较近的健身场馆,即使

距离家或单位有距离,至少也要交通方便。

其次就是必须到健身房实地考察,这是很重要的一个环节。除了要看健身器材够不够好之外,还应该看看健身场地是否宽敞,淋浴间是否卫生。

有些人愿意选择人多的健身房,觉得健身房的人气越旺越好。我倒是喜欢到人少一些的场馆,选择人少的时间段去锻炼。尤其是游泳馆,尽量避免在寒暑假办卡。单位附近的一家游泳馆每到寒暑假都会有打折活动,尽管价格比平时便宜两成,但是人却多了至少三四倍。这期间去游泳还不如说去泡澡,人挨人,人挤人,简直就成了澡堂子。

选择好健身馆之后就要砍价,我的经验就是不要马上决定。根据我的经验,除了宣



传单上打出的优惠折扣之外,每个健身顾问手里还有优惠额度。只要你提出要求,大多数健身顾问为了提高自己的业绩,都会给你一些特别的优惠。

还有个既能督促自己坚持锻炼又能省钱的好办法,就是约上好友或同事一起办卡。这样不仅能拿到团购的优惠价,而且也可以互相督促。
(江南)

NCI新华保险 投资与理财
理财改变生活 智慧创造人生
新华人寿保险股份有限公司鹤壁中心支公司联办

手机成为网上最热卖商品

10月13日,淘宝网宣布今年9月份单月交易额突破百亿元大关,热卖的商品中手机卖了89万部。

截至9月30日,淘宝网当月实现交易额101.7亿元人民币

,这一交易额相当于北京王府井百货集团2007年全年的销售额(106亿元)。根据淘宝网提供的9月数据显示,网上最热销(按成交额)的商品是手机,一共卖出了89万部。最热销的十大

(贾中山)

破解名人早死之谜

近两年,名人猝死事件屡屡发生,专家们分析,这些名人猝死多属于心肌梗塞,易发人群多是创造力最高、对社会和家庭贡献最大的“支柱型”年龄组,从而成为社会和家庭安定与幸福的第一杀手!

在心血管疾病的预防中,抗凝是重要的一环。据专家介绍,我国抗凝药物的使用情况很不理想。在自然人

群中,97%以上的患者从不服用抗凝药物,应用抗凝药物治疗的患者还有1/4没有检测国际标准化率。复方丹参片在心血管临床已有30多年的历史,具有很好的抗凝作用,副作用小,价格便

宜,是预防心血管疾病的一线药物。专家建议,如果从35岁小剂量服用,提前预防,可有效降低重大心脑血管疾病的发生。

作为第一品牌的白云山复方丹参片拥有防治老年痴

呆专利(专利号:ZL200310112427.2)和防治糖尿病并发症研究成果的药物,主要中药材来源于GAP基地,从而使药品从源头上得到了保证。目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市

场占有率60%以上。白云山复方丹参片独家随身享两种星级服务:一个是产品过期后可在当地授权的“永不过期”药店免费换新;第二是买白云山复方丹参片可免费享受“个人健康服务”。免费咨询热线:800-830-2398。

千里之堤,溃于蚁穴。亡羊补牢,未为迟也。预防心血管疾病当从35岁开始。

感染乙型肝炎病毒后可能出现哪几种后果?

鹤壁市传染病医院 主治医师 医学硕士 史保生

同是乙型肝炎病毒感染,为什么病情轻重不一,临床情况不同,转归和后果各异呢?除了每个患者感染的乙肝病毒数量、毒力和感染方式等因素不同外,每个人的身体素质、免疫反应状态都在乙型肝炎病情和病程的转归上起着重要作用。

一、如果患者机体的免疫调控机能正常,入侵的乙型肝炎病毒所感染的肝细胞及时

被相应的淋巴细胞攻击,释放到血液循环中的乙肝病毒又很快被特异性的保护性抗体所中和,那么这个人除在肝细胞遭攻击破坏时出现相应的临床症状外,随着乙肝病毒被清除,感染中止和肝细胞的修复,病情就趋向痊愈。

1.在上述过程中,如乙肝病毒数量较少,毒力较弱,仅部分肝细胞受损,临床可表

现为无黄疸型肝炎。

2.在上述过程中如乙肝病毒数量较多,毒力较强,有较多肝细胞受损,则临床表现为黄疸型肝炎。

二、如人体免疫功能低下,特异性保护性抗体产生不足,不能有效地中和循环中的乙肝病毒,免疫系统不能消灭和清除肝细胞内的乙肝病毒,导致肝细胞间断或持续损伤。临床表现为轻度、

中度甚至重度慢性肝炎。

三、如果机体免疫功能严重失调,初期特异性细胞免疫反应增强,对大量入侵的乙肝病毒和感染的肝细胞发生强烈的免疫反应,造成大量肝细胞坏死,随之细胞免疫功能衰竭,肝脏大块坏死、萎缩,患者表现出出血、昏迷,即发展为重型肝炎。

四、如果人体免疫功能发生耐受,肝细胞内虽然有

乙肝病毒在复制,而机体却缺乏有效的免疫反应;肝细胞没有或仅有轻度损伤,则可表现为长期慢性无症状带毒者。

市传染病医院
健康之窗

便民服务电话

- 兴鹤清洁公司:高空外墙清洗、地毯清洗、地板打蜡、搬家、管道疏通:13033891162
- 淇河家政洗涤公司:清洗宾馆、酒店、单位、家庭、布草、窗帘、台布等:13939258180
- 利民家政(保洁、搬家、洗地毯、疏通等):3298881 15939231199
- 专业疏通大中小型污水管道、清理化粪池:13030393419
- 淇河家政(保洁、搬家、洗地毯)3360777
- 东方家政(水电暖安装、钻孔、清洁打蜡):

- 3951778 13569631600
- 玉洁家政(家庭保洁、洗地毯、疏通、打蜡):13030390094 13693925959
- 三灵开锁公司(现改灵师):6663030
- 鹤壁市汽校:3367050 13939207503
- 鑫昌汽修 24小时急救:3338572 13343928572
- 京鹤汽车修理厂清障车、吊车 24小时救援:3311326 3314348
- 市中医院急救:3353120,3378503(康复科)2659562(精神科)2659966(汤河分院)
- 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666

- 按摩医院肛肠科(马佩凯):2647015(老区)3320085(新区)
- 范氏骨科:3313380(新区)2612120(老区)
- 张志刚皮肤病专科:13939285245
- 原有全肛肠科(发明专利:阔口长柄肛门镜):6988554 13839241809
- 东海渔港订餐:3382222
- 老根山庄订餐:3366666
- 百翼蜂产品销售:3308229 3308186
- 佳能数码相机销售:13939279001
- 水宜生微电解制水器:13323926333
- 皇明太阳能销售、售后:3367711 6995288
- 法律服务、法律咨询:13939290016

- 各种液压平台、铝合金梯:13603929964
- 鹤壁特产黄河古陶:3333598 3939518
- 销售安装多种花瓶柱围栏(水泥制品):13303920444 13303924173
- 日报编辑部:3313871 3313873(热线)
- 晚报编辑部:3312941 3313880(热线)
- 报纸广告:3313877 发行:3319180
- 供水投诉:3368855
- 印刷:2189908 3189636
- 大河鹤壁网:13503929602
- 鹤壁军分区门诊部皮肤科:3322774,鼻炎科:3976644
- 维修电脑、数码相机:15839208517