

苹果食疗法：
婴儿腹泻服苹果汁可治病



便秘患者：可以吃烤熟了的苹果，以缓解病症。
脂肪过多者：每周可安排1次“苹果日”，最好选择新鲜的酸苹果约1公斤，分6次摄入。
心血管疾病患者：平日可吃甜苹果，对防治心血管疾病有辅助食疗作用。
轻度腹泻者：将苹果去除皮、核，捣烂食用，每日4次，每次约100克。周岁以下婴儿可服苹果汁，每次半汤匙，每日3次。
消化不良者：胃部不适者宜在饭后吃1个苹果。幼儿患单纯性消化不良，用1个苹果洗净去皮后切成薄片，放入碗中加盖，隔水蒸熟后，捣成泥状给幼儿喂服，具有和脾生津、涩肠止泻的功效。《长沙晚报》

年关将近
揭开饮酒
十大谎言



- 谎言1 酒兑饮料很时尚
谎言2 白酒伤身 红酒养人
谎言3 喝酒红脸不易醉
谎言4 腊肉香肠做下酒菜
谎言5 感情深 一口闷
谎言6 烟酒不分家
谎言7 高度酒才够劲
谎言8 突然戒酒易伤身
谎言9 喝醉了抠喉咙催吐
谎言10 浓茶咖啡可醒酒

饮食
发烧时别吃鸡蛋、瘦肉、鱼

很多人认为发烧生病时吃鸡蛋，不但清淡容易消化，而且有营养，对恢复健康有利，但这种做法是不科学的。
豆腐和菠菜别一起吃

豆腐和菠菜的搭配可算是珠联璧合。豆腐中含有多种皂角甙，由于皂角甙可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏，所以经常吃豆腐者，应该适当增加碘的摄入。而海带含碘丰富，将豆腐配上海带一起吃，可起到互补作用。《京华时报》

头发冲不净，后背易长痘

拥有一头乌黑亮泽的秀发，是许多爱美人士的追求。于是，不同品牌和功能的洗护发用品成了人们的必备用品，但很多人可能不知道，一些人背上的小痘痘，也与这些洗护发用品有关。
“背部是身体油脂分泌旺盛的部位之一，原本就很容易长暗疮。”江苏省人民医院皮肤科范卫新教授说，洗澡时，洗发水或护发素很容易冲到背后，粘黏的物质留在皮肤上可能堵塞毛孔，使后背分泌出来的油脂不能外泄，形成暗疮。对此，范卫新建议，洗澡时应该先洗头，最好将头发梳到前面，低头冲洗，以减少冲到后背的洗发用品。洗完头后，再用沐浴液彻底清洗后背，也可以用浴盐轻擦后背，去除毛孔中的油脂、污垢，抑制细菌滋生。 人民网

“通通有”网站全新升级改版，凡每天注册的前50名客户，《通通有》郑州生活指南同期刊登！
广告热线：紫荆山路站：66307822 工人路站 67957022 文化路站 63875060 东明路站 63382081 晚报大厦营业部 67655128 金成国贸营业部 63399000

通通有 分类资讯 www.totouyou.net
财经
贷款
押房一天办好收费 65107668
房产抵押当天放款 63605816
融资创业房贷车贷 66218978
房贷垫资解押、车贷当天放款 15837114595 65158368
垫资房贷 66 119 120
0.5%刷、还 15937179135
无抵押贷款 60997351
炒股合作 68176666
春源投资
个人(团体)无抵押信贷质押,房产当天放款 13613823124、67602259
领航★贷款
“无户籍限制、无抵押贷款保成” 房产速办 63350553、63350552
诚泰投资
个人无抵押各类房产抵押、放款快、代清债、建设路桐柏路美丽源5号楼3单元702室60622951/52
双起投资
个体企业50万内直接投资,不限户籍 个人无抵押贷款,物资车房设备低息抵押,当天放款后收费 69118772/71/73
昌盛投资
个人、企业无抵押信贷,各类房产车贷 1-500万(当天放款)企业融资,诚信 63907088、63907188
银通担保 Yin Tong Dan Bao
企业个人快贷 理财收益高稳 400 6597 308

房贷◆车贷
当时下款,银行三日 65829861/2
房车一日得款
不成功不收费 66663355 理财
房车半天放款
办好收费诚信贷款 65970100
按揭房贷再贷款银行两天放款
国银贷款
4006576191(市话)
企业快速融资
诺安投资担保 65668785、65669973
银行房产抵押贷款
息低,期长(1-10年)额度高,可循环使用,热线:61360222
邦成 BANCHEN
企业快速融资
超额房产抵押
400 659 9999 市话
理财 18% 年收益
现房抵押3天放款 银行利率
抵押房再贷款
4008-116-229
服务
综合信息
★为您办难办之事 15838103899

家政服务
红日保洁地毯石材 67940736
三和保洁保姆洗地毯 65923861
先锋物业高空洗刷 63568968
天使宝贝月嫂 66217983
地板打蜡石材养护 13937145267
单位保洁空房保姆 67361183
清洗保洁空房钟点卡 65539982
飞马家政专业保洁 66661386
外墙清洗开荒粉刷 60959060
田和家政保姆保洁 66994239
兄弟清洁,各种服务 67913594
满意月嫂育婴保姆 65073718
专业清洗油烟机 13213191251
真爱保姆保洁洗地毯 66341708
68868896 V 清洗外墙玻璃粉刷
67712338 巾帼家政 67938884
清洗保洁 63397772
家政保洁 60957073
我爱我家 66662288
郑州爱家家政公司 统一热线:67070789
奥翔家政公司 二七区 67367988 金水区 63557555
鸿基梦家政 热线:66666601
五周年庆买2000送1000,买1000送500,保洁卡、开荒、打蜡、地毯、沙发钟点工、疏通、移机、洗油烟机
三鼎家政公司 客服:61616666
被评为郑州市文明诚信企业 钟点工、保洁卡、空房、拓荒、打蜡地毯、沙发、疏通、移机抽油烟机
豫安清洁公司 68982251
洗外墙、地毯、沙发、窗帘石材养护。迎春节现买卡就送。钟点工15元,招工

创基家政公司
热线 61289999
店庆大酬宾保洁卡、拓荒、打蜡、地毯、沙发钟点工、疏通、移机、洗油烟机诚聘保洁员,电话 61059999
阳光家政 66322958
家庭保洁清洗打蜡拓荒
疏通钻孔
疏通治漏、水管保温 66677733
66661203 疏通钻孔、清化粪池
疏通钻孔清化粪池 66666512
钻孔疏通水电安装 63033327
疏通防水 66669755
专业疏通 66662077
家电维修
修冰箱空调热水器电视 66661699
厂家修彩电空调冰洗 6250571
50元专修 66691251 格力美的
快修 66686111 移修格力美的50元
格力售后专业修空调 65968080
66665197 专车移修空调
厂家移修收空调 65568800
锅炉采暖
B级银晨锅炉
直销各种燃煤环保炉灶、气炉导油炉 热炉 13598813798
电脑服务
诚信精修电脑 60962596 上门
速易达 63218396 金水 65707625
转电脑 380 笔记本 880 63808775
10元上门精修电脑 15838270296
高价回收电脑 61769098
20元上门电脑维修杀毒 66573109
上门快修回收电脑 63659072
上门修杀毒组网 15981965347
快速低价维修电脑 60126013
及时雨专业IT服务 400-659-7060
高价回收电脑 13253365551

商务礼仪
爱之缘商务 13027508858(聘)
白领丽人商务礼仪 13213011910
白领高端商务礼仪 13213070070
商务礼仪男女公关 63801730(聘)
男女公关高薪日结 13939098951
粉佳人商务 13949008044(聘)
商务公关礼仪交流 61836060
鸿雁公关礼仪翻译 61206660(聘)
印刷包装
彩页画册手提袋 13838166872
印刷厂家厂价 15038185800
厂家专做盒抽纸 13303717496
专业无接单号 69019007
奥美印刷郑州最低价 66660039
PVC卡0.14/张三天出货 66724611
书刊、画册、表格、纸袋 13007619461
专业无纺布袋 13676940016
A包装手提袋画册等 63361781
春联、画册、包装盒 13837198737
专业设计包装画册彩页 66180911
宣传页名片海报画册 60963562
创维彩印 63695536 画册彩页
围裙工装 13613821494
河南君泰彩印
60122116 市价最低 60122118
名信印刷厂
厂家厂价全市最低 13673639560
网站建设
258元建网站全套 61538333
建网站—专业 63802506
专业品质、网站设计 66688060
网站建设送优化 66119578
夕阳红
陶然老年公寓 68706669
畅乐园老年公寓 66697538
红树林康复疗养院
13838506999 13073732530

房地产
住房出售
花园路四别墅墅花园 67215525
转让
餐饮休闲
高校餐厅窗口招租 13603841908
陇海路饭店转让 90m² 13837133904
信大附近火锅店 13526638343
低房租火锅店 600m² 13838182800
超市网吧
180平方米超市急转 13393735513
南三环黄岗寺超市转 63468726
门面转让位佳 200m² 13526706116
其他
转让培训中心 65080519
名优小学教室租 13383718102
求租求购
求租除南郊以外或东开发区厂房 带办公场所(有土地证)5亩左右 电话 13938226940 李先生
人际交往
个人征婚
★女38岁 1.65 善柔 13938464278(晚)
★男28岁 未会计师 66668260
★女28岁 海归硕士 1.62 貌美 68687832
★女57岁 退离65下房工作 15838077923
婚介服务
征婚成功后收费 65125056
艾佳婚介成功付费 69600295
爱情超市 38元至成功 66976980
伊人正规省政府门口 65834999
国际婚姻全程翻译
成后付费 63057763