

订购热线: 96060 (24小时服务热线) 招商热线: 400-60-96060 更多优质商品请登录 [kt.xdkb.net](http://kt.xdkb.net) 以往版面所荐商品 持续热销中

**特别提醒** 单笔订单满188元包邮 特别注明包邮条件产品除外



关注快团微信



关注快团微博

# 节后如何缓解疲劳



小长假已结束,但小长假带来的一系列问题却接踵而来。小长假期间,很多人会忙于长途奔波,探亲旅游,即使不出远门,也忙着聚会、娱乐,上班第一天才感觉到疲惫。

如何摆脱疲劳,迅速调整好心态,步入正常工作状态呢?

快报易购帮你推荐几种简单易行的抗疲劳方法:

方法一:挺胸弯腰

站立时先深深吸一口气,然后挺起胸膛,接着呼气并向前屈身弯腰,做10—20次,每天做2—3次。不仅能松弛颈背肌肉,还可增强

肺活量。

方法二:吃抗疲劳水果

比如软柿子、猕猴桃和葡萄等。因为疲劳在多数情况下是因为缺血造成的,而柿子里含有很多铁(铁食品)元素,特别是深红色,捏起来非常软的柿子,可以刺激血红蛋白的生成,有助于抗疲劳呢。

猕猴桃提高免疫力。老人和孩子可以多吃一些猕猴桃。因为其维生素C的含量是橙子的两倍,可以更好地提高抵抗力。

此外,葡萄(葡萄食品)有祛痰作用,咳嗽的时候可以吃点。

## 丰富美食 诱惑难当



**意大利猕猴桃**  
建议零售价:128元  
特惠价:89元  
规格:30-33个/盒



**正宗新疆冰糖心苹果**  
建议零售价:128元  
特惠价:89元  
规格:净重10斤/箱



**美国进口特级红提**  
建议零售价:138元  
特惠价:79元  
三斤装 市区包邮



**新鲜蓝莓2斤礼盒装**  
(仅限两百箱)主城区包邮  
建议零售价:198元  
特惠价:158元  
规格:8盒,1000克



**澳洲原装进口哈维斯特有机原味蜂蜜**  
500g/罐  
建议零售价:105元  
特惠价:69元



**黑花生礼盒**  
内含8袋 市区包邮  
建议零售价:128元  
特惠价:78元  
规格:8袋/箱(185g/袋)

## 购快报易购私人定制卡券 享全城最低价



**艾特主题影视馆5D电影票**  
(数量有限)  
建议零售价:15元  
特惠价:8元  
(5张包邮,5张以下请至客服中心自提)  
影院地址:湖南路润时尚购物广场  
截止日期:2014年12月31日



**阿波罗演艺广场VIP**  
特享  
建议零售价:1000元  
特惠价:399元  
说明:可用于消费使用(洋酒、香烟、点歌除外)



**南京钟山国际高尔夫俱乐部贵宾体验券**  
建议零售价:188元  
特惠价:50元  
体验券说明:  
1.练习球一筐(50球)  
2.免费使用练习场球杆一支  
3.有效期至2014年12月31日



**金世尊牛排提货券**  
建议零售价:588元  
特惠价:398元  
规格:澳洲雪花牛排180g×6片(另有988型特惠价698元,澳洲雪花牛排180g×10片)

### 快报私人定制 儿童摄影套餐

建议零售价:1280元  
特惠价:198元  
(此价格限自提)

拍摄100张(精修22张)  
内外景任选  
底片全送  
3套服装+3组造型  
10英寸高档一体册(22张)  
5英寸精美外婆册(10张)



20英寸精放照片1张  
16英寸精美年历1张  
12英寸电影水晶摆台1个  
个性精美钥匙扣2个  
皮夹照4张  
免费拍全家福/亲子照

## 健康食品 营养极佳 老少皆宜



**响水大米**  
规格:10斤  
建议零售价:60元  
特惠价:50元

★亮点推荐:响水大米:含有7种人体所需氨基酸,颜如玉、浆似乳、营养皆天然、品质甲天下



**东北有机儿童营养小米**  
规格:380g  
建议零售价:30元  
特惠价:24元

★亮点推荐:小米熬粥营养丰富,有“代参汤”之美称。



**长粒香大米**  
规格:20斤  
建议零售价:70元  
特惠价:60元

★亮点推荐:米质上乘,是追求时尚健康的精英人士、儿童、老人、孕妇的最佳健康食品!

(以上大米,仅限自取)

## 保健饮品 可防三高

**内蒙古特产 麦力士苦荞香茶250g**  
(袋装)

建议零售价:15元  
特惠价:10元

特点:苦荞香茶可以防治三高(高血压、高血脂、高血糖)、减肥、便秘、排毒养颜,改善肠胃功能,增进人体免疫力。



**内蒙古特产 麦力士苦荞香茶250g**  
(盒装)

建议零售价:28元  
特惠价:15元

特点:苦荞麦含有丰富的氨基酸、不饱和脂肪酸和亚油酸、维生素和矿物质等,长期食用能增强人体免疫力,对改善胃肠功能和睡眠,亦有效果。



(5盒以上包邮)

## 快报私人定制 酒水特惠选购区

**吴宫老酒(红陶12年)**  
买一箱送一箱

建议零售价:928元/箱

特惠价:520元/箱

■亮点推荐:吴宫老酒被称为“液体蛋糕”,含有丰富的氨基酸,适量饮用能够促进食欲、保护心脏,营养价值甚至超过了有“液体面包”之称的啤酒和营养丰富的葡萄酒。



**42° 难得糊涂地和酒**  
特惠价 98元/瓶

规格:450ml/瓶  
原料:水、高粱、小麦、豌豆、大麦  
香型:浓香型

■亮点推荐:42度难得糊涂地和酒在现代快报快团推出后,广受读者好评,更引起了疯狂的抢购,该款产品见报当天,便夺得了日销售冠军!



建议零售价:168元/瓶

**42° 雨花私酿**

建议零售价:248元

规格:6瓶/箱,500ml/瓶  
原料:水、高粱、糯米、小麦、玉米、大麦  
香型:浓香型  
特点:窖香浓郁,清冽甘爽,绵柔醇厚,香味协调,尾净余长。



特惠价 158元

## 为健康保驾护航 我选名牌洗护用品

**知名品牌板蓝根抑菌洗手液**  
(医院专供)

建议零售价:28元

特惠价:12元(三瓶包邮)

产品规格:250ml  
板蓝根是一种常见中药材,具有清热解毒、凉血消肿、利咽之功效。



**知名品牌黄瓜润肤水肥皂**  
(植物洗护)

建议零售价:27元

特惠价:15元

(两瓶包邮)  
产品规格:500ml 保质期:三年



**40.8° 生态苏酒(地锦)**

特惠价 478元/瓶

建议零售价:579元/瓶  
规格:500ml/瓶  
原料:水、高粱、大米(粳米、糯米、粳米)、小麦、玉米、大麦  
香型:绵柔型