

# 民典 & 分类 Information

现代快报分类广告市版3元/字 省版5元/字 刊登招聘信息请携带营业执照 地址:新街口正洪街18号东宇大厦一楼 电话:84783581 84783538



**生活直通车**  
家政、疏通、维修、搬家  
B20版



**分类启事**  
遗失、公告、寻人、寻物  
B20版



**供求招商**  
销售、招商、印刷  
B21版



**人才天地**  
招聘、待聘  
B22~B26版



**信息快递**  
咨询、健康、IT、法律  
B26版



**房产资讯**  
求购、出租、转让  
B27~B29版



**汽车广场**  
租赁、求购、转让  
B29版



**庆典礼仪**  
婚庆、交友、声讯、庆典  
B30版



**综合信息**  
其他、求购、转让  
B30版



**贷款工商**  
投资、贷款  
B31版

## A 水电气

## B 出行

## C 校园

## D 生活

## E 招聘

## F 健康

### 停电通知

3月30日 7:00-9:00 停虹桥线,范围:省外办宿舍、政治学院、察哈尔路、南师大附属中学(艺术楼)、电子厅及宿舍、邮政管理局、江苏物资大厦、南京饭店、省旅游局、虹桥医院、城建项目管理发展公司、华丰大厦、建达大厦、北四卫头、创宁实业等。  
9:00-11:30 停司背线,范围:省水产局、城建2#箱变等。  
7:30-11:30 停城河村线、建宁线,范围:亚都锦园、商场1#变、金桥装饰城、绿城花园、绿洲设备安装公司、工农新村;宋家埂、医药公司仓库等。  
7:30-12:30 停葛畔

线部分,范围:大厂扬巴办公楼、荣峰酒店、滁河管理处、姜桥小区、毕洼小区、大厂液化气公司、郑南村等。  
8:00-12:30 停城东线部分,范围:雄州镇虹光化学、苏美达电线、汇泽水苑、洽浦村、特种电机厂、华勤汽配、欧得力仓储、荣丰米业、金荣电线、灵山工业园等。  
8:30-17:00 停楼庄线,范围:程桥镇街道及西南部地区。  
8:00-17:00 土桥变;土桥线停。  
以上线路停电检修,早完工早送电。  
南京市供电公司

### 停气通知

3月30日 21:00 至次日 08:00 下列地区停

气:312 国道华侨新村等一片。  
港华

### 公交新辟东铜线

为进一步方便江宁居民出行,自今日起,公交新辟一条东至铜山线路,配车20辆,发车间隔约15分钟。具体为:天印山农贸大市场至铜山,线路命名为东铜线,沿途停靠明月花园、运输公司、金宝市场、五小区、竹山路、府前路、供销大厦、武夷花园、河定桥、河定桥西站、同曦鸣城、21世纪世纪园、殷巷北站、殷

巷、埔岗、海欣丽宁、金村、西旺、秣陵、周桥、八家村、陆岗、华润城、光明奶业、华商科技园、蓝天路、地税局、令桥、埔头加油站、蒋家、石埭、浣溪、金城学院、金肯学院、铜山东站、铜山等站点。线路采用有人售票方式,服务时间为天印山农贸大市场 5:40-17:40,铜山 5:40-17:40,敬请广大市民注意。  
宁克关

### 南京大学生获免费英伦之旅

昨天晚上6点,第三届“南京音乐台——BBC英语校园行”活动在南京大学进行最后角逐。优胜者获得了免费赴英国学习两个星期的奖励。  
这项活动由南京音乐台和BBC国际台英语教学部合作主办,主要比拼大学生的英语写作与口语水平。活动之初的一星期内,活动组委会陆续收到了南京大学、南京师

范大学、中国药科大学、南京农业大学等9所高校学生们的参赛作品。经过评选,南京大学的毛玉洁、甘甜,南京外国语学校周玉潇等8位选手进入决赛,昨天晚上,他们进行了一场“终极PK”,在BBC英语教学专家的评判之下,最终一名优胜者获得了两周的免费英伦之旅。  
本报记者 沈梅

### 泥土里加辣椒水可防盆景虫害

随着健康生活理念深入人心,许多人都在屋内养绿色植物来净化空气、美化居住环境,但是一些盆景在比较温暖的室内容易产生小昆虫。花卉市场一位专业人士介绍了防止盆景虫害的简单方法,将打开的风油

精小瓶放在盆景旁边,可以达到驱赶小虫的目的。如果主人不喜欢风油精的味道,可以用葱、姜、辣椒熬成水搅拌在泥土里。这样既不会影响植物生长,也可以达到驱虫的目的。  
新华社记者 丁静

### 三招选套健康床上用品

一是看外观。质量好的床上用品,纹路清晰,印花饱满,布面细腻,不会有纹路模糊、印制粗糙的感觉。消费者宜选颜色较浅或色调自然的产品,因其不易掉色。而有些色彩浓烈的产品,可能会因染色过重而易掉色。此外,还有一个简单测试:把一块白布放到产品上来回磨蹭,如发现白布有染色迹象,就表明会掉色。  
二是闻气味。质量好的产品气味一般清新自然,无异味。如果打开

包装就闻到刺鼻的异味如酸臭味等,很可能是因为产品中的甲醛或酸碱度超标,最好不要购买。目前,纺织品PH值的强制性标准为4.0-7.5。  
三是摸质地。好产品手感舒服细腻、有紧密度,摸上去没有粗糙、松垮之感。检测纯棉产品,可从中抽几根细丝点燃,燃烧时散发烧纸味属于正常。还可用手搓捻灰烬,没有疙瘩说明是纯棉产品,如有疙瘩,则说明含有化纤成分。

### 明天四场招聘会等你参加

快报讯(记者 项风华)明天上午,江苏省劳动和社会保障厅职业介绍中心在鼓楼街5号举办营销、行政、财务、管理专场招聘会。  
鼓楼区人力资源市场在新街口管家桥24号举办综合招聘活动。  
江苏省人才市场在广州路213号举办建

筑、监理、道桥、工程造价评估、房地产、物业管理、广告、平面设计、CAD制图、美工、环保等相关行业暨毕业生相关专业专场交流会。  
南京人才市场在北京东路63号举办营销、财务、文秘、行政管理、外贸、物流类专场人才招聘会。

### 周六上午,有公益招聘会

快报讯(记者 谢静娴)3月31日(本周六)上午8:30-11:30,江苏省高校招生就业指导服务中心将有公益招聘会。招聘单位免费设摊,应聘者免费进场。  
届时有南京明月建设集团有限公司、盐城市盐都区广播电视台、北京雷石天地电子技术有限公司、中商金润发超市有限公司、江苏星美环境艺术工程有限公司、南京顺领会展服务有限公司、南京宏通电

气科技有限公司、南京盛荟生物科技有限公司、杭州浙大现代教育科技有限公司、南京华雷电子科技有限公司等80多家单位进场招聘,提供播音员、主持人、记者、影视制作、预算员、工程技术人员、文秘、美工、信号处理技术人员、三维设计师、施工管理人员、工程预算人员等700多个岗位。  
招聘地址为江东北路299号(江苏教育电视台一楼)。

### 经济开发区专场招聘会周日登场

快报讯(通讯员 李昊田 记者 项风华)记者昨天从南京毕业生就业市场获悉,本周日,该市场将和南京经济技术开发区在南京人才大厦联合举办毕业生招聘会,70家单位将提供2000多个岗位。  
据了解,此次招聘会包括南京LG新港显示有限公司、南京格林派克净化设备有限公司、金宁三环富士电气公司等70家单位。从招聘单位提供的岗位信息看,行业分布集中在IT、电子、医药类;岗位则以机械、电气、计算机、营销四类最为紧缺。其中,机械与医药行业对专业知识的要求放在了首位。而营销行业恰恰相反,用人单位需求人数多,需求量占市场总需

求的33.5%,对专业、学历等方面的要求相对宽松,但对社交能力、语言表达能力等毕业生综合素质要求较高。另外,计算机人才仍是“香饽饽”,单位对计算机专业的毕业生热情不减。因此,这四类人才将成为该场招聘会的主角。此外也将有一些设计类、管理类、贸易类等文科专业需求,希望广大毕业生能抓住最后的求职机会。  
南京毕业生就业市场有关负责人提醒,本周六(3月31日)上午10点,南京人才大厦三楼就业讲堂继续进行第三场讲座,具体内容是“如何有效投递简历”,由南京市毕业生就业指导服务中心戈缨主讲。毕业生可以免费前往旁听。

### 5种方法应对口腔溃疡

诱因1 过敏。  
对某种食物,甚至某种牙膏过敏,也有可能口腔溃疡。  
应对:立即停用停用,用温水漱口,然后将少量原汁蜂蜜敷在溃疡面,多次重复,第二天溃疡就会明显好转。  
诱因2 吸烟。  
应对:口腔内有破损时,用嚼口香糖代替吸烟,能刺激唾液分泌,保持口腔湿润,促进溃疡愈合。  
诱因3 火气大。

应对:实火溃疡用牛黄解毒片、三黄片等。虚火溃疡用知柏地黄丸、六味地黄丸等。  
诱因4 润喉片当糖。  
应对:不要把润喉片当糖吃,即使要吃也不要总含在一个位置。  
诱因5 维生素缺乏。  
应对:应多食用黄色和深绿色的果蔬,以及牛奶、鸡蛋等食物来补充维生素A,由于B族维生素之间有协同作用,建议服用复合维生素B。

### 40岁后注意检查胆固醇

新华社电(记者 张奕然)高胆固醇血症是形成动脉粥样硬化的病理基础。然而很多人都不知道,到底应该在什么时候检查胆固醇。吉林省医院心血管病专家提醒,何时做第一次胆固醇检查,以及以后间隔多长时间查一次,并没有一个确切的时间,应因人而异。一般来说,40岁以后应该考虑进行该项检查了。  
专家表示,体型肥胖或者长期大量饮酒以及有高血脂或相关疾病家族史者,即使年龄较轻,也应尽

早进行检测。胆固醇高或有相应的心脑血管疾病者,应定期复查,一般半年至1年检查1次;如果同时服用降脂药,可3个月至6个月复查一次;必要时即时检查,不要拘泥于间隔时间。  
胆固醇主要来自动物内脏、蛋黄、奶油及肉(猪肉含胆固醇高)等动物性食品。所以,高胆固醇病人应少吃或不吃此类食物。另一方面,并非胆固醇越低越好,一定量的胆固醇同时又具有很重要的生理功能,如合成激素等。

### 工作压力大易使人发胖

英国研究人员在最新一期《美国流行病学杂志》上报告说,工作压力过大容易让人发胖,紧张忙碌的上班族应注意自我舒缓压力。  
医学研究已经发现,来自工作的这种长期压力与心脏病和代谢综合征均有关联。此次伦敦大学医学院的埃里克·布伦纳及其同事发现,上班族的工作压力越大,他们变得肥

胖的可能性也越大。  
研究人员共对6895名男性和3413名女性进行了长达19年的跟踪调查,被调查者在调查开始时的年龄在35岁至55岁之间。调查过程中,这些人会定期提交有关工作压力大小的调查问卷。结果发现,那些至少在3次问卷中表示自己工作压力大的人,比从未感觉工作有压力者发胖的可能性要大73%。

### 食物影响皮肤的白与黑

哪些食物会使皮肤变黑?  
经常进食富含酪氨酸和稀有元素锌、铜、铁的食物,例如动物内脏肝、肾,甲壳类动物蛤、蟹、河螺、牡蛎,水产品乌鱼子,豆类的大豆、扁豆、青豆、赤豆,硬壳果类花生、核桃、黑芝麻以及葡萄干等,皮肤的色泽就较黑。同时不宜过量饮用咖啡或

太浓的咖啡,否则皮肤也容易变黑。  
哪些食品会使皮肤变白?  
如果想使皮肤白皙时,不妨多吃一些富含维生素C的食物,如西红柿、橙子、柠檬、山楂、柑桔等。维生素C可以使皮肤减少黑色素沉着、减退以至于去除皮肤的黑斑和雀斑,加快皮肤的还原变白。

### 方便面的汤最好别喝

吃方便面也能很科学,方便面最好煮着吃,煮着吃不但是为了更方便地吸收水分,有利于肠胃的消化,最主要的还是为了加一个鸡蛋、一点菜。  
此外,很多人吃完后面汤的习惯,殊不知,方便面汤中的主要成分食盐、白砂糖、味精、五香粉、白胡

椒、甜蜜素、柠檬酸、肉类香精、焦糖粉、猪油、酱油、肉味精油等食品添加剂,香辛料、调味料和油脂仅起到调味的作用,对人体健康的作用几乎为零。仅含的少量脱水蔬菜和肉丁等成分,经过脱水、烘干等加工工艺,所含的营养成分也遭到了很大破坏。因此,即使味道再诱人,也最好别喝。