

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
B22、B26版



人才天地
招聘、待聘
B23~B26版



分类启事
遗失、公告、寻人、寻物
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



信息快递
咨询、健康、IT、法律
B29版



贷款工商
投资、贷款
B30、B31版



庆典礼仪
婚庆、交友、声讯、庆典
B31版



供求招商
销售、招商、印刷
B31版



综合信息
其他、求购、转让
B31版

A 水电气 B 招聘 C 教育 D 讲座

E 理财 F 生活 G 健康

A 停电通知

4月5日 8:30-17:30 停城西线、洪灵线,范围:马鞍镇城西地区,灵岩歌岗、李岗周边地区。
8:00-18:00 民营变:建设#1线停,范围:桥头小区、红太阳种业、南京消防、方南大队、红沙厂站、天邦生物、靶场等。

8:00-18:00 民营变:民营线路部分停,范围:金钥匙、邮电发展、青升、露雅尔、公安局、天联化工、康复中心、市政房产、京玮等。
以上线路停电检修,早完工早送电。
南京市供电公司

B 停气通知

因地铁二号线施工,4月5日 21:30 至次日 10:00 下列地区停气:中山东路 311-1 号、522 号、524 号、526 号、323 号、532 号、534 号、明故宫 2 号、6 号、8 号、12 号、清溪花园、御道街

(12 号、28 号)、瑞金路派出所、御道街小学、东安门村、前半山园、半山花园、李府街、南京蔬菜食品总公司、南京市轻工机械厂、中山门南京工业职业技术学校、南京体工队等一片。
港华

B 今明有三场招聘会

快报讯(记者 项风华)今天上午,江苏省劳动和社会保障厅职业介绍中心在鼓楼街 5 号举办再就业援助专场招聘活动。

明天上午,南京人才市场在北京东路 63 号举办建筑、房产、物业、

CAD 制图、环境艺术、广告类专场人才招聘会。江苏省人才市场在广州路 213 号举办计算机、软/硬件开发、网页设计、系统维护、机械、机电一体化、电子通信、电器仪表等相关行业暨毕业生相关专业专场交流会。

C 剑桥英语教学认证登陆南京

快报讯(记者 黄艳)近日剑桥大学 ES-OL 考试中心授权北外网院南京分部为英语教学能力(Teaching Knowledge Test,简称 TKT) 认证中心,为国内广大的英语教师 and 有志从事英语教育的人士进行认证。在此之前,中国教师想要取得

国际认可的英语教师证书基本都要赴国外学习、认证。
目前认证考试的报名工作已全面展开,即日起至 2007 年 6 月 17 日,考生可登录北外网院南京分部或北外网院进行查询和在线报名,参加 2007 年 8 月 4 日举行的首次 TKT 认证。

D 两场健康讲座将开讲

快报讯(通讯员 程守勤)4月6日(周五)下午 3 点 30 分,中大医院将在该院肿瘤中心新楼二楼门诊区举办“肺癌手术后如何防止复发”健康讲座,由肿瘤中

心姜藻主任医师主讲。4月8日(周日)上午 9:00,中大医院神经内科将在该院门诊二楼大厅举办“眩晕的诊治”健康讲座,由神经内科唐玉璋副主任医师主讲。

E 房产“转贷通”可获更多贷款

快报讯(通讯员 胡德惠 记者 王海燕)日前,建行江苏省分行推出个人住房“转贷通”,可让升值的房产获得更多贷款。

所谓个人住房“转贷通”贷款,就是建行江苏省分行给客户发放一笔个人贷款,用于归还借款人在建行或他行的住房贷款本息,增加借款人在贷款额度的个人

住房贷款业务。升值后的房产可以获得更多贷款额度,贷款的有效期限最长可达 30 年,贷款额度最高可达房产评估价值的 70%。只要是客户依法拥有所有权的住房,都可以申请办理“转贷通”贷款。该行对前来办理个人住房“转贷通”贷款的客户,减免业务办理中的相关费用。

F 米和水果不能搁在一起

在日常生活中,为了方便起见常把某些食物放在一起。然而,有些食物是不宜存放在一起的,倘若硬要放在一起,会发生反应,甚至产生毒素,危害人体健康。

鲜蛋与生姜、洋葱:蛋壳上有许多小气孔,生姜、洋葱的强烈气味会钻入气孔内,加速鲜蛋的变质,时间稍长,蛋就会发臭。

米与水果:米易发热,

水果受热则容易蒸发水分而干枯,而米亦会吸收水分后发生霉变或生虫。

面包与饼干:饼干干燥,也无水分,而面包的水分较多,两者放在一起,饼干会变软而失去香脆,面包则会变得硬吃。

黄瓜与西红柿:黄瓜忌乙烯,而西红柿含有乙烯,会使黄瓜变质腐烂。记住,西红柿烂了就不能吃了。

F 水洗羽绒服如何除皂渍

不少人都有这样的发现:每当自己用肥皂或洗衣粉洗后再费尽九牛二虎之力漂洗好的羽绒服,可晾干以后面料上往往出现许多白色的皂渍,如何洗涤羽绒服才能避免这种现象?

首先,洗羽绒服的洗涤液浓度是有限定的。一般情况下,以两脸盆水放入 4 至 5 汤匙洗衣粉为宜。过浓,在漂洗时不宜将洗涤液全部除去,晾干后面料上往往会出现前面所说的那些白色皂渍,并且,羽绒中如含有一定的洗衣

粉会影响羽绒的蓬松度,大大降低其保暖性能。

为了避免羽绒服面料上出现皂渍,除恰当地掌握洗涤液浓度外,在漂洗了二次后,可在清水中放入两小汤匙食醋,食醋能够中和羽绒服内残存的洗涤液。但必须注意,加食醋的清水必须是温水,这样羽绒服中的洗涤液才会充分地溶解在水中。

如果洗涤后的羽绒服上已有皂渍,可用干净棉花蘸上工业酒精反复擦拭,最后再用热毛巾擦一擦,皂渍便可除去。

F 洗衣机不能洗哪些衣物?

沾上汽油的衣服:汽油的特性是挥发性强,易燃易爆。若将沾上汽油的衣服放进洗衣机内洗,不但不易洗净,还会污染和腐蚀洗衣机。

鞋子:鞋子因底部较硬,甚至有铁钉铁掌等

物,用洗衣机洗很容易损坏机械。

羽绒服:因羽绒的纤维强度较差,不耐搓揉,如果用洗衣机洗涤,羽绒就很容易被搅碎,洗衣机的旋转力也会使羽绒打卷和结团。

F 枕头 现代家庭卫生盲区

枕头是被褥里污浊气息通过的“要道”,加之人睡觉时呼出的不纯净气体大量渗入,使之成为“藏污纳垢”场所。但人们通常只注意清洁晾晒被褥、枕巾,却很少把枕头“请”到屋外透气、晾晒,所以枕头已经成为现代家庭中的卫生盲区。

专家提醒说,枕头要

经常晾晒消毒,保持卫生,如果有条件的话,除多晒枕头外,还可每两年左右更换一次枕芯,并且坚持每周都晒一次。

另外,如果枕头已失去弹性,需要拍打好一阵才能使其恢复一些弹性,或者好不容易调整后,它又迅速回复扁平,并且枕头内有结块的话,你的枕头就该换了。

F 如何正确清洗家电

微波炉
清洗部位:微波炉内部要先切断电源,用柔软的干净湿布轻轻擦洗,抹布也可加一点清洗剂。不可用坚硬材料的布和腐蚀性较强的洗涤剂清洗,否则会破坏加热的材料。需要注意的是,带烧烤功能的微波炉,对加热管不可随意清洗。

提示:现在市面上的微波炉分机械控制和电子触摸控制,对电子触摸控制的微波炉进行清洗时,要注意抹布不能太湿,否

则影响按键的使用。

抽油烟机
清洗部位:控制面板涡轮式抽油烟机,可使用厨房油污清洁剂喷入抽油烟机内,待清洁剂作用后,再打开抽油烟机开关,利用离心力将软化的油污去除。

如果使用的是油网式抽油烟机,须将油网拆下,浸泡热碱水或者去油剂后清洗。对于油杯的清洗,可用保鲜膜将油杯包好,待油渍盛满后,将保鲜膜拆下,方便快捷。

G “肿瘤防治义诊月”活动启动

快报讯(通讯员 程守勤)东南大学附属中大医院肿瘤科决定,从 4 月 2 日至 4 月 30 日(双休日除外)在中大医院本部举办“肿瘤防治义诊咨询月”公益活动。义诊期间,普通门诊、专家门诊均免

挂号费,食管癌、乳腺癌、肺癌、肠癌、卵巢癌等各类肿瘤患者均可携带相关病史资料,到中大医院肿瘤科新大楼一楼挂号收费处领取免费义诊号,到二楼肿瘤门诊按先后次序就诊。

G 介入放射医师首次走上“国际讲坛”

快报讯(通讯员 程守勤)中大医院介入放射学专家滕皋军教授,日前在美国西雅图刚刚落幕的第 32 届美国介入放射学会 1000 多人的主会场

上,作了一场题为“椎间盘突出症的介入微创治疗进展”的特邀报告,这是美国介入放射学会首次邀请了美国介入放射医师作特邀报告。

G 学会从孩子睡姿中辨认疾病

新华社电(记者 单纯刚)睡眠对于儿童来说尤为重要,特别是出生不久的婴幼儿,他们绝大多数时间是在睡眠中度过的,良好的睡眠是小儿体格和神经发育的基础,因此小儿的健康状况也可以以睡眠质量来衡量。

入睡后擦衣蹬被,并伴有两颧及口唇发红、口渴喜饮或手足心发热等症状,中医认为是阴虚肺热所致。

入睡后面朝下,屁股高抬,并伴有口腔溃疡、烦躁、惊恐不安等症状,中医认为是“心经热则伏卧”。这常常是小儿患各种急性热病后余热未净所致。

入睡后翻来覆去,反复折腾,常伴有口臭气促、

腹部胀满、口干、口唇发红、舌苔黄厚、大便干燥等症。中医认为这是胃有宿食的缘故,治疗原则应以消食导滞为主。

睡眠时哭闹不停,时常摇头,用手抓耳,有时还伴有发烧,可能是小儿患有外耳道炎、湿疹或是中耳炎。

入睡后四肢抖动,一惊一乍,则多是白天过于疲劳或精神受了过强的刺激所引起。

入睡后用舌去搔抓屁股,而肛门周围又见有白线头样小虫爬动,可见于蛲虫病。

熟睡时,特别是仰卧睡眠时,鼾声不止、张口呼吸,这是因为增殖体、扁桃体肥大影响呼吸所致。

G 睡前用电脑是优质睡眠的“杀手”

新华社电(记者 熊聪茹)随着网络的普及,人们使用电脑的时间越来越长。健康专家提醒,临睡前使用电脑会严重影响睡眠质量。

对于忙碌的上班族来说,一些人晚饭后会选择在电脑前加班,有的人喜欢上床后把笔记本电脑放在腿上;另一些人则喜欢在临睡前在电脑上写自己的博客或在 QQ 上聊天。

其实,这些做法都会给睡眠带来不利影响。在正常情况下,人们的体温白天高而夜晚低,二者温差大则容易获得

深度睡眠。如果临睡前使用电脑,明亮的显示屏和开关程序的活动会对眼睛和神经系统有强烈的刺激,破坏体温变化规律,使原本该降低的体温处于相对较高的工作状态,进而影响睡眠质量,甚至出现失眠、梦多等睡眠障碍。

专家建议,应在睡前 2 小时停止使用电脑,卧室中不要摆放电脑、电视机或手机等物品,营造一个纯粹的睡眠环境,睡前可用热水泡脚或喝一杯热牛奶,以减轻睡眠不良的症状。

G 洗澡时常搓脸抗疲劳

多数人都有这种感觉,在疲劳时搓一搓脸,马上就会神清气爽起来。这是因为面部分布着很多表情肌和敏感的神经,热水能刺激这些神经,搓脸能加速血液循环,同时舒展表情肌。洗澡时搓脸的速度以每秒一次为宜,搓脸 3 到 5 下,每次不少于 3 分

钟即可。
需要注意的是,40℃ 的温水消除疲劳最理想,因为人体正常体温是 37℃,40℃ 最接近人体的体温。如果水温过高,消耗热量多,不但不会消除疲劳,反而会让人感到难受;水温过低,血管收缩,不易消除疲劳。