

养生保健

巧吃食物胜涂防晒霜

防晒需要的营养素 科学研究证实,维生素C是抑制黑斑的有效制剂;维生素B可以提高肌肤对阳光的抵抗力、减少色素沉着;维生素B2能保持皮肤的新陈代谢正常,使皮肤光洁柔滑、减少色素、消除斑点;维生素E可防止肌肤老化;维生素A能增加皮肤抵抗力。

天然的“防晒霜” 番茄 这是最好的防晒护肤食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。熟番茄比生番茄效果更好,当然,同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效,其中的β-胡萝卜素能有效阻挡紫外线。

西瓜 西瓜含水量在水果中是首屈一指的,所以特别适合夏季补充人体水分的损失。吃西瓜对人体不仅仅是水分的补充,因为西瓜汁中含有许多重要的有益健康和美容的化学成分,如多种具有皮肤生理活性的氨基酸。这些成分易被皮肤吸收,对面面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

柠檬 含有丰富维生素C的柠檬能够促进新陈代谢、延缓衰老现象、美白淡斑、收缩毛孔、软化角质层及令皮肤有光泽。据研究,柠檬能降低皮肤癌发病率,每周只要一勺左右的柠檬汁即可使皮肤癌的发病率下降30%。相似作用的还有橙子、猕猴桃、甜椒和草莓。

坚果 空调、风吹都会消耗皮肤中的水分。坚果中含有的不饱和脂肪酸对皮肤很有好处,能够从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,让肌肤看上去年轻。

找装修公司不需东奔西跑到高品质家装品鉴会就好

一场一店的家装咨询活动看多了?到快报联合东易日盛、龙发、业之峰、亚光亚、元洲等知名“京派”家装企业举办的“京派高品质家装品鉴会”上来尝尝鲜吧!聚集了南京家装市场上的顶尖北京企业,高品质家装品鉴会将为您提供更多的选择,让你少了几许奔波,收获更多更细致的服务。

参加一次活动,可以有5倍的选择,活动主办方相关负责人表示,这是京派高品质家装品鉴会吸引了不少消费者积极报名的主要原因。这些家装企业的门店分散在南京的不同方位,东易日盛和龙发在水西门附近,亚光亚位于龙蟠

中路,业之峰在山西路金山大厦,元洲则在新街口国贸中心,想要一天同时跟这些家的设计师都沟通方案,基本上不可能。而京派高品质家装品鉴会则把这五个北京品牌家装企业聚在一起,给消费者比较选择提供了方便。

为了让消费者更加后顾无忧,快报《居家》周刊还将全程监督高品质家装品鉴会现场签约的所有家装工程。“京派家装企业的施工质量、现场施工管理、售后服务以及设计水平,一直让南京消费者称道。有了快报的监督,消费者更可以放心了。”亚光亚装饰南京分公司总经理周星宏表示。

报名贴士

你也想获得高品质的家装工程吗?快快报名快报联手京派企业举办的“京派高品质家装品鉴会”吧。报名时,请详细注明姓名、户型、面积、装修预算、地址、主要需求和联系方式等信息。

预约热线:96060 咨询电话:84783628、84783564 E-mail:kb-jls@163.com 地址:南京市洪武北路55号置地广场0603室 网址:www.js.cn 快报记者 王燕

五星售后“回访工程”全面展开

在北京奥运会开幕前夕,五星电器昨天宣布,在全国范围内展开售后“回访工程”。第一阶段将由总部管理人员牵头组成访问队伍走访3000户顾客家庭,一方面了解用户对产品质量和五星售后服务的满意度,另一方面听取消费者的意见和建议。五星电器服务中心总监张骁勇告诉记者:“虽然回访工作是家电厂商一直坚持在做的事情,但是基于五星在2008年对服务要求的提高,我们将售后回访工作开展得更加深入和彻底。特别选择在空调和彩电销售的旺季进行‘家访’,是因为这个时候最容易暴露问题和发

现问题,使这些问题能及早得到解决和改进。”

从目前走访的情况来看,大多数客户对五星品牌、五星销售的产品及售后服务表示信赖和满意,如五星家电维修的温情服务,空调安装工主动清理室内外打孔留下的垃圾、不喝用户一杯水等等细节,都给消费者留下很好的印象。当然,对于高峰时期上门不及时、服务热线难打等一些投诉问题五星亲访的管理人员也认真记录。张骁勇表示,五星将根据消费者反馈的情况,认真总结经验,并将消费者的意见在各个服务环节中予以体现,尽可能超出消费者对服务的期望值。

除了上门拜访数千名顾客之外,五星将在全国范围内就电器配送、维修安装和卖场服务三个方面电话回访近1个月85%以上的用户。五星话务中心负责人蒋艳艳透露:“除了分地区取样外,我们还会从系统中特意选取那些原来对五星服务有过不满意之处的投诉客户,再次检验五星处理过后消费者的态度,在如何提升消费者满意度方面不断探索。我们不怕面对批评,只有听到消费者的真实心声,才能对五星存在的不足进行更好改进,赢回口碑。”

通讯员 陈程 快报记者 黄建军

苏宁3C暑促上演千万让利

记者昨天从苏宁获悉,为让利回馈广大学生消费者,苏宁已经准备了上千万的促销资源用于3C暑促,3C产品的价格全面下调,带给学生群体最大的实惠。

苏宁电脑暑期促销活动已于7月初开展,在产品上,三核的台式机销售迅猛,才一上市,就占到了台式机40%的市场份额;笔记本方面,双核独显笔记本成为绝对主流,占比由去年的30%提升到了目前的70%,其中13.3英寸显示屏的轻薄时尚化笔记本增长了7倍。据苏宁电脑事业部负责人介绍,这些产品都具有年轻的学生群体追求的高性价比、时尚轻便等元素,因而倍受关注。

本周的促销活动中,苏宁在原来的让利基础上,又针对学生特别推出了一系列的促销活动。苏宁和联通及电信进行联合促销,在苏宁购笔记本电脑,有价值几百到上千元的CDMA无线网卡赠送;购台式电脑,则送两个月的宽带资

费,并且免去相关接入费。苏宁也得到了众多电脑品牌的大力支持,各种特价机型本周集中投放市场,届时,双核独显笔记本电脑售价将不到4000元,学生消费者凭本人学生证或大学录取通知书,还可获赠价值300元的大礼包一份。而在服务上,苏宁推出的6+6服务保障,将确保消费者在原有优惠的基础上获得更多的附加值。

学生群体在苏宁购相机、摄像机等产品,还可在各种优惠基础上优惠50元。手机方面,多款外资品牌手机本周均有新品在苏宁上柜销售,苏宁也特别针对学生群体推出多种优惠机型,合资彩屏手机售价不到300元,具有MP3、MP4功能的手机跌破800元,具有百万像素摄像头的手机售价不到400元,双卡单待手机最低售价也不到600元。

快报记者 杨坤

国美新街口店周五大清仓

本周五开始,南京国美新街口店展开重装前清仓大行动。国美全品类家电将以低于正常市场价进行清仓大甩卖,九大品类:空调、冰洗、彩电、音响、厨卫、小家电、电脑、数码、手机将组成低价联合舰队,整体特惠,促销幅度甚至低至1折。国美新街口店以彩电、空调、冰洗等夏令旺销产品为清仓主力军,所有商品样机和正品机全部参与甩卖,其中样机1折起,正品机5折起。此次活动囊括

了国美旗下500余品牌、几千种型号商品,总让利额度将高达数千万元,抢购时间仅有四天。

众多厂家借势国美新街口店重装清仓进行大规模促销,他们将在这次活动中拿出更多的低价、更多的礼品,来吸引消费者。南京国美也表示,新街口店将尽最大努力组织好本次清仓甩卖活动,以更优质的服务、更优惠的价格服务于石城百姓。

快报记者 徐勇

荣获“诚信办学机构”、“最具影响力教育机构”荣誉称号 高考复读: 专职师资 小班教学 名师授课 针对教学 中考复读: 承诺目标 特色鲜明 一年冲刺 梦想成真 走读、住宿自由选择,封闭式管理,上晚自习,县中许多学生来我校复读,学习氛围好,效果明显。 南京教育家协会 南京新世纪学校 电话:025-84409401 86647551 13584088860 校长热线:13952014400 地址:太平北路39-1号四楼(乘2、游1、3、31、44、65、68、80、95、304路直达) 网址:www.xsjedu.com.cn

网博 IT@ANY www.itany.com 大学生高薪就业解决方案 2006年7月,江苏省委领导调研南京软件产业,要求南京加快建设软件名城,在南京调研时指出,南京具备软件发展的四大要素:科教实力强、人才素质好、城市环境优、社会安全度高,所以,南京要下决心大力推进软件产业,争取到2010年使软件从业人员超过20万人,软件销售收入超过800亿元,软件出口额超过30亿美元。为此网博IT培训机构和由美国IDG数据集团投资的加拿大tarena正式启动紧缺中高端软件人才培养计划,专业致力于培养中高端软件人才。 五个月实训 零风险 先就业 后付学费 课程全面升级 超值有礼 7、8月报名即享受超值体验价,加赠价值1250元SUN公司的SCJP认证 实训地址:龙蟠中路458号通济产业园3幢1层(夫子庙附近) 咨询电话:8324666 83800018

JESIE 苏教国际 江苏省教育厅事业单位 苏教国际留学 江苏国际预科学院 留学美国名校 公益讲座 时间:2008年7月24-25日下午16:00-18:00 地点:江苏省教育厅一楼(南京市北京西路15号) 预约电话:025-83335942、83335799、83335498 权威发布 1、美国大学直接面试 2、100%获得奖学金(优秀者全额奖学金) 3、100%一次获签通过 4、五十九所全美名校可供选择 5、全省最大、全国有影响的 教育服务机构助您无忧 澳大利亚 轻松入读世界名校 留学移民的绝佳选择 首批被批准受理电子签证服务机构 所有申请资料都由本中心直接处理并提交 09年秋季入学热招中: 大学预科课程:墨尔本大学、悉尼大学、昆士兰大学等世界名校 大学快捷课程:麦考瑞大学、昆士兰科技大学、南澳大学等四星级大学,三年获得学士学位 TAFE课程:霍姆斯格兰、南岸、坎培门等TAFE院校,移民就业紧缺专业,入读本科可减免学分 咨询热线:025-83335943、83335798 美国项目:83335498/5942/5799 杨老师、石老师、韩老师 新加坡项目:8333954/5956 陈老师、侯老师、曹老师 法国项目:83335950/5949 吴老师、盛老师 英国项目:83335797 钱老师 日本项目:83335951 宋老师 新西兰项目:83335947 田老师 德国项目:83335953 尹老师 澳大利亚项目:83335943/5798 潘老师、吴老师 加拿大项目:83335946 余老师 江苏首家留学机构 20年成功历程 年服务10000学子出国 政府国际预科 留学安全通道 对接国家:美国、澳大利亚、英国、加拿大、德国、新西兰、新加坡、韩国、日本