

美容馆

吃盐过多易长皱纹

法国有一句俗语,叫做“美女生在山上,不生在海边”。据了解,住在海边的女性平时摄入的盐量较多,所以皮肤很容易长出皱纹,而山区的女性较少吃盐,皮肤往往光滑细腻。中国美容时尚报社社长兼总编辑张晓梅表示,这种说法有其道理,食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中,它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水平衡方面起着非常重要的作用,如果吃盐过多,体内钠离子增加,会导致面部细胞失水,从而造成皮肤老化、皱纹增多。所以,广大爱美的女性如果要想皮肤好,平时在饮食口味上不要养成喜欢吃盐的浓重口味,比较科学的是每天盐分摄入量不超过6克,然后要多喝水,帮助皮肤排毒。 杨■

雨花台区中小学招聘新教师

快报讯(记者 黄艳)南京雨花台区教育部门昨天发布消息,2009年雨花台区中小学招聘新教师将于2008年11月24日启动,招聘学科包括中学语文、数学、英语、物理、化学、地理、历史、政治、生物、音乐、美术、体育、计算机。小学语文、数学、英语、音乐、美术、体育。此次招聘面向全体南京生源师范类本科及以上学历毕业生,有条件吸收外地本科

及以上学历毕业生,应聘教师必须参加市、区、校三级考核,合格的人由区教育局办理录用手续。录用的新教师由区教育局统一分配工作。新教师应聘按学科需求数的1:4划定分数线,报名人数不到1:4的划基线。为保证教师队伍性别比例的合理性,男女生将分别划线。参加南京市六城区中小学录用新教师考试,有意应聘雨花台区中小学教师的,必须到雨花台区教育局人事科报名。

报名人必须是全日制普通高等院校合格毕业生,符合学科需求并满足下列条件之一者:1.2009年师范类本科毕业生。2.南京生源2008年师范类本科毕业生,已取得教师资格,尚未落实工作单位的人员。3.拟取得教师资格的2009年非师范类普通高等院校本科毕业生。4.2009年硕士生(1978年12月31日以后出生)。 报名时间为11月24日

至12月8日(上午8:30-11:00;下午2:00-5:00,双休日不报名),报名地点在雨花台区教育局人事科。报名者经区教育局资格审定后,发给准考证。考试时间是2009年1月2日上午,如有变化以准考证规定的时间为准。在雨花台区报名缴费的考生于2009年2月4日-10日向雨花台区教育局人事科电话查询成绩或领取成绩凭证。本次成绩只在2009年应聘时有效。



站好了,排好队

昨天,20多只鸬鹚静立在湖里的木桩子,像雕塑一样,如此成群地集结在玄武湖,还是不多见的,自然成为玄武湖一道亮丽的风景,作为冬候鸟栖息地之一的玄武湖,目前又热闹起来,野鸭、白鹭等多种冬候鸟都回来了。

快报记者 赵杰 摄

美食坊

羊肉怎样吃 营养才最好?

炖羊肉营养损失最小,炖羊肉由于在煮的过程中保持了原汤原汁,能最大限度地保证营养不丢失。因此,冬季到了,不妨常为家人送一砂锅萝卜炖羊排,能起到益气补虚、下气化痰的作用。涮羊肉加热时间短,营养也很好,如果搭配得当,涮羊肉的营养价值也很高。涮肉时,下一些海产品,如海带、海参等也有温补脾胃的功效;加入豆腐,能增添更多的蛋白质;在涮肉的同时涮一些茼蒿、蒿子秆之类的蔬菜,则可以起到清火降热的功效。烤、炸羊肉油分大,温度过高,营养损失最多。 《生命时报》

小窍门

保养眼镜妙法

金属镜架要勤揩拭,不生锈,可滴一小滴盐酸,转动几下就行了。镜片脏了,不要用手指、粗布或其它粗糙的东西擦,应用柔软的绒布、药棉或擦镜纸擦。擦时注意不要捏镜腿,要捏住眼镜梁擦,以防从连接处折断。

历史上的今天

1928年11月18日,由美国著名动画片制作者沃尔特·迪斯尼创立的美国迪斯尼公司创造的动画片著名角色之一米老鼠,在第一部有声动画片《威利汽船》中担任主角首次与观众见面。 新华社

健康

六种米的保健功效

最滋补的是粳米 作为日常食用米,粳米含有人体必需营养成分,用粳米煮粥以养生延年,在我国已有2000年的历史。 最助消化的是糙米 糙米米糠层的粗纤维分子有助于胃肠蠕动,对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有效。还能降低胆固醇,减少心脏病发作和中风的几率。 最补肾的是黑米 黑米具有滋补补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养

精固涩之功效,是抗衰老容、防病强身的滋补佳品。

最排毒的是糯米 糯米有补中益气、养胃健脾、解毒疗疮等功效,可用于虚寒性胃痛、胃及十二指肠溃疡、消渴多尿、痘疹痈疔等病。

最养颜的是薏米 薏米的美容功效十分显著,它能够使皮肤光滑,减少皱纹,消除色素斑点,对面部粉刺及皮肤粗糙有明显疗效。

最养胃的是小米 小米具有健脾和中、益肾气、利小便、治烦渴的功效,是治疗脾胃虚弱、体虚、精血受损、产后虚损、食欲不振的营养康复良品。

解放网

澳科学家研发皮肤癌疫苗

据法新社16日报道,宫颈癌疫苗发明者、澳大利亚昆士兰大学科学家伊恩·弗雷泽即将公布他的一项突破性研究成果,这项研究成果可能为一种皮肤癌疫苗的成功研制铺平道路。 弗雷泽说,这种皮肤癌

疫苗主要针对乳头状瘤病毒,这种病毒可使不正常的细胞发展成癌症,但目前还不知道有多少种皮肤癌是由这种病毒引起的。这种疫苗目前在动物实验中已取得成功,预计最快明年开始进行人体实验,可望在5年至10年内上市。10岁至12岁的儿童可接受疫苗注射,以防患皮肤癌。

新华社

省中医院征集病人

江苏省中医院整形美容外科从即日起特向社会征集咬肌肥厚和小腿增粗

的患者,进行射频消融治疗,费用优惠,报名前四名(咬肌肥厚和小腿增粗各两名)费用全免,征集时间截至11月底。

冯瑶

招聘

明天有两场招聘会 明天上午,江苏省劳动

和社会保障厅职业介绍中心将在鼓楼街5号举办综合性人才专场招聘会。同时,南京市职业介绍服务中心在水西门大街61号举办物业、宾馆、酒店、餐饮、家政、绿化类专场招聘会。 项风华

菜价

下午买香芹 只有1.5元/斤

南京地产的香芹特别香,香芹炒肉丝更是一道美味的家常菜,作为普通市民家庭,如果再炒个青菜,或是水煮豆腐,就可以美美地吃一顿。不过最近的香芹货少价高,不少农贸市场都卖到2元/斤上下。农贸市场的管理人员说,为了避开高价格,市民可以在下午或是傍晚购买,那天的价格可能会降到1.5元/斤左右。 夏天

Table with 5 columns: 安怀村, 金宝天印山, 科巷, 进香河, 山西路. Rows list various vegetables and their prices per unit.

活动

南京举行技校教师技能大比武

昨天,来自12家职业技术学院、技工学校、职教中心的21名优秀教师云集金肯职业技术学院,参加2008年度全市高技能人才

数控技能竞赛。此次由市委组织部、市劳动局、财政局、团市委等部门共同主办的大比武,旨在提高技术院校教师业务水平,培养既有理论知识、又有动手能力的“双师型”教师队伍。获大赛一、二等奖选手由市劳动局授予“市技术能手”称号。通过较量,金肯学院教师吴菊兵、詹明化名列前茅,获得一致好评。 黄琴 赵守诚

明天有慢阻肺日大型义诊

11月19日(本周三)是“世界慢阻肺日”,今年的主题是“轻松呼吸,不再无助”。南京市胸科医院将

于19日上午8:30至11:30,组织该院呼吸科、心脏内外科、胸外科、老年科等各科专家,在该院门诊楼前花园广场进行大型义诊,并免收半天挂号费。

俞洋



这是一个专门为您设置的平台,一人有难题,大家来出力!当然,如果你有什么牢骚话,有什么生活小窍门,不妨也来跟我们聊聊。

秦淮区的钟小姐:我在新街口被盗走了一个绿色黑色的POLO钱包,里面有现金一千元左右,还有身份证、驾照、社保卡等,我希望小偷把钱包和证件送到派出所,现金就不要了,如果有热心市民捡到我的钱包,也希望将证件送到派出所。联系电话:52601349

玄武区的王小姐:我特别怕冷,现在天还不是很冷,我的手脚就已经开始有冻疮了,而且我也已经穿上羽绒服和棉裤了,不知道有什么方法可以治疗我这种毛病?联系电话:13951913149

水电气

停水通知

11月18日10:00至19日7:00,中山北路(盐仓桥广场至福建路)沿线两侧用户停水。南京市自来水总公司

停电通知

11月18日7:00-10:00停富山线。7:00-11:30停煤机线。7:30-13:30停小石桥线,范围:白鹭洲体育馆。8:30-12:00停佳盛线,范围:姜圩小区、姜圩路等。13:00-16:00停康居里线,范围:康居里、康安里等。12:30-17:30停西善桥线、铁心线、菊花台线。7:30-14:00停葛塘线、工农线部分。8:30-10:30停双河线。8:00-13:00吉渡线部分停。8:00-17:00停天河线、停山塘线。 宁电

停气通知

11月19日13:00至17:00下列地区停气:彩虹苑、云锦美地、长虹路(196号、197号、199号、203号、249号)、长虹路港华公司宿舍、集庆门大街22号、润花园、云河湾、集庆门大街家乐福、云锦美地幼儿园、南湖消防11中队等一片;湖心花园、湖西街8号等一片;新大都广场等一片;大光路38号等一片。 港华

Advertisement for '邮储开办无抵押贷款' (Postal Savings No-Collateral Loan) with details on loan amounts and terms.

2008中国(南京)国际城市交通展览会



- 展品范围: 商用车, 专用车, 二三轮车, 工程机械, 除雪设备, 路面材料及设备, 轨道交通, 智能交通, 交通安全设施等

★同期举办2008中国(南京)国际物流博览会暨中国国际物流会议 时间:2008年11月19日-21日 地点:中国江苏南京国际博览中心(地铁元通站) 电话:025-52327635 传真:025-52327605

Advertisement for '腰腿酸凉、关节怕冷、胃寒, 粘贴暖袋' (Waist and leg aches, cold joints, stomach cold, stick-on warm pads) with price 3.6元/贴.