



健康

**吃羊肉配豆腐 清热泻火**

羊肉性温热,常吃容易上火。中医讲究“热则寒之”的食疗方法。因此,吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜,能起到清凉、解毒、去火的作用。凉性蔬菜一般有冬瓜、丝瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋、菜心等;而红薯、土豆、香菇等是甘平性的蔬菜。吃羊肉时最好搭配豆腐,它不仅能补充多种微量元素,其中的石膏还能起到清热泻火、除烦、止渴的作用。而羊肉和萝卜做成一道菜则能充分发挥萝卜性凉,可消积滞、化痰热的作用。

做羊肉的时候,调料的搭配作用也不可忽视。最好放点不去皮的生姜,因为姜皮辛凉,有散火除热、止痛祛风的作用,与羊肉同食还能去掉膻味。

**红薯 忌与柿子一同吃**

据中国营养协会专家介绍,红薯和柿子不宜在短时间内同时食用,如果食量多的情况下,应该至少相隔五个小时以上。如果同时食用,红薯中的糖分在胃内发酵,会使胃酸分泌增多,和柿子中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚,产生硬块,量多严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。

**省中医院 明有膏方咨询会**

江苏省中医院 12月3日上午8:00至12:00在门诊大厅举行“百名专家冬令进补膏方大型咨询”活动,届时,省中中医、著名中医专家现场为患者辨证用方,量身定做,所有患者将享受膏方一站式服务。如属亚健康调理、中医妇科调理、儿科调理、消化系统、呼吸系统、肿瘤康复、肾系疾病、心脑血管病等人群均可前来咨询。 冯瑶

**历史上的今天**

1908年12月2日,年仅3岁的清末皇帝爱新觉罗·溥仪即位,成为中国历史上最后的皇帝。溥仪是光绪帝醇亲王载沣之子。光绪病逝后,因无子嗣,慈禧即命溥仪继承皇位,并承继光绪为嗣。溥仪登基后,改年号为宣统。1924年皇帝称号被废除,溥仪被驱逐出皇宫。 新华社

# 高淳招聘中小学教师38名

快报讯(记者 黄艳)高淳县昨天宣布2009年将面向社会公开招聘中小学教师38名。明天(12月3日)开始报名。

此次招考学科包括高中教师:中文1名、英语2名、物理1名、通用技术(电子电工)1名、计算机(教育技术)1

名。职教专业教师:电子2名、机电2名、计算机(教育技术)1名。初中教师:英语6名、历史2名、生物2名、计算机(教育技术)2名、体育1名。小学教师:英语或小学教育(英语)9名、计算机(教育技术)3名。特教教师:特殊教育1名、计算机(教育技术)1

名。需求数会因招考报名情况和学校用人要求变化做相应调整。

报名时,应届毕业生需提供身份证、学生证、毕业生就业推荐表、一等奖学金获奖材料;在职人员需提供人事关系所在单位同意报考证明、毕业证、身份证、职称资

格证书、教师资格证;本人近期二寸正面免冠同底照片2张。所有证件必须同时提供原件和复印件。

报名时间:2008年12月3日至12月5日

报名地点:高淳县教育局政工科(高淳县淳溪镇镇兴路229号)。



交流

昨天,“南京中日交流之窗”在南京金陵图书馆正式开放。这里有1000多册日文漫画、小说,16种日文杂志和100多张日本音乐光盘,以及功能齐全的多媒体设备,让更多的南京市民能够在温馨舒适的环境里通过阅读、试听了解日本文化。

快报记者 施向辉 摄



活动

**南京2008 “慈善一日捐”启动**

元旦、春节即将来临,为更好地帮助困难群众度过节日,记者昨日获悉,南京市慈善总会、南京市民政局等6家单位日前联合启动了2008年“慈善一日捐”,2009年1月20日结束。

据介绍,“慈善一日捐”捐助活动是倡导企业

捐出一天的利润、个人捐出一天的收入,将筹集的款物用于救助南京的城乡低保户、农村五保户、低保边缘户等困难群众。

目前,已有不少单位率先捐款,其中鼓楼区机关工委捐赠60万元、苏宁电器集团捐赠180万元、苏宁环球集团捐赠180万元、江苏金浦集团捐赠180万元、南京新城市商业置业有限公司捐赠120万元、南京顺天实业有限公司捐赠60万元、南京朗坤自动化有限公司捐赠20万元。

胡玲华 项凤华

**48元带你去“泡汤”**

香泉湖温泉一日游现在报名

古镇系列游接近尾声,意犹未尽的读者朋友又开始关心江苏都市网后面的活动。刚刚从海宁回来的不少读者竟不约而同地提到了“温泉”。在紧急策划之后,江苏都市网联合香泉湖度假村,发起了这次以冬季养生为题材的“天下第一汤——香泉温泉行动”,只要48元。

只要48元就可以乘坐空调旅游车,前往安徽和县游览香泉湖度假村,如果您发送88至10658500917订阅都市生活宝典手机彩信报,还可获



赠1000圈币,只花38元就能玩一天,而平时门票就要58元,车费还要三四十元。机会难得,一天只限20名,报完即止。即日起,周一到周四的9:00和18:00有班车到达香泉湖度假村,15:00和24:00返程。周日再加开一班,9:00、14:00、18:00均有发车。登录www.js.cn,马上行动吧! 报名电话:96060、84783680。 孙伊 周涓涓



菜价

**天气渐冷 绿叶菜全涨**

随着天气逐渐转冷,叶菜价格开始上涨。记者从几家农贸市场了解到,昨天的

叶菜价格确实不低,在香铺营农贸市场,韭菜卖到2.8元/斤,香芹2元/斤,菠菜也要2元/斤。据称,涨价的主要原因是,目前大多数叶菜多为反季节大棚菜,运输损耗,加上整理加工后成本上升,不少摊主乘机加价想多赚点钱。

夏天

12月1日部分时令蔬菜、水产价格一览表(单位:元/斤)

	山西路	金宝天印山	科巷	进香河	河西都市菜园
青菜	1	0.5~0.6	1	0.7~1	1
菠菜	2	0.6~0.8	2.5~3	1.3	2
萝卜	1	0.5~0.7	1	1	1
大白菜	0.4	0.3~0.4	0.4	0.4	0.5
茼蒿	1.5	1~1.2	1~2	1.8	2
香芹	1.5	0.8~1	2.5	1.5	1.5
黄瓜	2	1.5~2	2	2	2.5
茨菰	1.3	1.8	1.6	1.5	2
鲤鱼	5	4~5	3~5	5.5.5	5.5
鸡蛋	3.5	3.5	3.4	3.4	3.5
后腿肉	12	10.5~11	10.5~11	11~12	10~11
母鸡	18	12~13	13.5~18	14~17	17



提醒

**慎在网上摘用配方炮制药酒**

内蒙古赤峰市红山区一消费者在网上摘用自制药酒的配方,按配方购买了一些中草药,自行炮制药酒,在7天后饮用,饮用后不到10分钟便出现了手

脚痉挛,呼吸困难,并导致休克,医生告知是药酒中毒反应。医生提醒,如需自制药酒应咨询医生,并在医生的指导下购买使用。

寒冬季节,有不少居民有炮制药酒的生活习惯。消协医学专家提醒消费者自制药酒要注意,有四种中药炮制药酒会出现中毒。一是中药马钱子,因其毒性较大,必须炮制后才可药用,这味中药超量或长期服用都会引起中毒;二是川乌、草乌,此类中药炮制和煎煮后,对人体感觉神经和运动神经有麻痹作用,生的川乌和草乌有毒性,严禁直接泡酒;三是水蛭,超量或长期服用可引起肾脏损坏和内脏出血;四是苍耳子,该味中药对心脏有影响,超量或长期服用可导致中毒。 新华社

## 恒源祥成为中国奥委会首家合作伙伴

备受瞩目的中国奥委会首家合作伙伴终于在大众的期盼下,于11月30日在北京人民大会堂揭晓。北京2008年奥运赞助商恒源祥集团率先成为首家“2009-2012年中国奥委会合作伙伴”。

签约仪式上,中国奥委会市场开发委员会主任马继龙先生和恒源祥(集团)有限公司董事长刘瑞旗先生在公司共同签字。随后,在一个别开生面的揭幕仪式中,中国奥委会与恒源祥的合作伙伴组合标志也隆重亮相。

据悉,中国奥委会的合作伙伴大约为8-10家,与中国奥委会缘何选择恒源祥成为头号,这一直是大众和业内人

士比较感兴趣的。

对此,中国奥委会市场开发委员会主任马继龙给出了答案。中国奥委会目前在合作伙伴的考量,已由当初的“门当户对”转向了“理念相同”。其言下之意是能够打动中国奥委会的是其企业体育营销战略要与中国奥委会有共同理念。

中国奥委会马继龙先生表示:赞助中国奥委会是企业的一项长远战略。中国奥委会选择合作伙伴追求的并不是一次赞助,而是将体育事业作为企业战略的一部份,长期持久的贯彻下去的伙伴。这不仅需要企业自身拥有雄厚的资金支持,优质的产品或服务,而且还需要强大的品牌宣传能

力与支持体育事业的愿望。

作为一家中国老字号,恒源祥赞助甲A、中超、奥运会,到中国奥委会,可以说其战略营销方向非常明显,那就是致力于中国体育事业的发展,中国奥委会谋求长期合作伙伴的理念与恒源祥契合度很高。

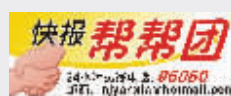
恒源祥董事长刘瑞旗希望未来在消费者的记忆当中,奥运会和恒源祥能够有效地结合起来,使消费者看到恒源祥能够联想到奥运会,看到奥运会同时能够联想到恒源祥。

刘瑞旗说,恒源祥的品牌要想成为世界一流品牌,必须借助一个更好的平台。在研究全球范围内的品牌平台后,恒源祥得出结论,全世界借助品



牌最好的平台第一是奥运会,第二是世界杯。

据悉,通过此次合作,恒源祥获得了使用中国奥委会所掌握的奥林匹克知识产权的推广权利,并为参加本周期内11项国际重大赛事包括2009年香港东亚运动会,2010年温哥华冬奥会和广州亚运会以及2012年的伦敦奥运会的中国体育代表团独家提供礼仪装备。恒源祥还将联手中国奥委会,在中国组织一系列活动推广奥林匹克运动。



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。

仙林的邹先生:我很喜欢养小狗,以前在夫子庙买过小狗,但后来死了。不知道哪里有小狗可以给我收养? 联系电话:13914716387

鼓楼区的钟女士:谁知道哪个地方能维修血压器啊? 联系电话:83640777



水电气

停气通知

12月3日21:00至次日08:00下列地区停气:高楼层饭店锅炉、南京市口腔医院、大钟亭电信局食堂等一片。

12月3日13:00至17:00下列地区停气:五十五所食堂、中山东路522大院周围用户等一片;福亿祥酒店、龙蟠中路459号、枫丹花园、白露新寓、扇骨营水秀花园等一片。 港华

停电通知

12月9日8:00—10:00停开城1#线,范围:中骏公司、东电检测公司、圣可尼服饰、新康达磁业等。

8:00—11:00停汤山线、牌楼线、四方线,范围:粮油管理所、窑岗村、汤山老街;天恒大酒店、华盛园;康定里、光华路办事处、LG公司、郎池集团等。

8:00—16:00停新华线、练山线、林场线、红庙线,范围:马鞍山全停。

7:30—11:30停同心线,范围:竹镇镇泉水北部地区。

7:00—11:00停中山#2线部分,范围:葛塘街道、新城公司等。 宁电



招聘

**这家事业单位 近期要招人**

记者昨日从江苏省人事厅获悉,江苏省民政厅直属事业单位江苏省伤残人康复中心(差额拨款)近期要招1名假肢矫形器及相关专业技术人员。报名时间:12月12日,报名地点:南京市福建路20号江苏省残疾人康复中心办公室(四楼)。 项凤华

**市职介 本周两场招聘会**

本周三上午,南京市职业介绍服务中心将在水西门大街61号举办物业、宾馆、酒店、餐饮、家政、绿化类专场招聘会。本周四上午还将举办超市、商贸、营销、物流、客服、装饰、医药类专场招聘会。 项凤华

咨询会

**后天 有大型法律咨询**

12月4日上午,南京市总工会联合江苏省总工会将在白下区开展大型广场咨询活动。时间:12月4日上午9:00—11:30。地点:新街口正洪街广场。如您有关于《劳动合同法》、《工会法》等法律方面的疑问,都可以在现场得到解答。 都怡文 胡晓东

**邮储开办无抵押贷款**  
 贷款对象: 个体工商户、农户、私营业主(限经营性贷款)  
 贷款限额: 上限10万元  
 贷款特点: 门槛低,放款快,无需任何抵押  
 商务贷款(房产抵押) 上限100万元  
 详情请拨打: 84727580 84707926