

出门看天

今天 多云到晴,偏北风 4 级左右,气温 -2~6℃
明天 晴转多云,有冰冻,气温 -4~4℃
后天 晴到多云,有冰冻,气温 -6~3℃

上下班天气

今天早晨在您上班期间,多云,偏北风 3 到 4 级,温度 -1℃ 左右;今天中午多云到晴,西北风 3 到 4 级,温度 5 到 6℃;今天下午在您下班期间,西北风 3 到 4 级,温度 4 到 5℃。



小羽说天气
讲讲我们身边的气象

温暖的阳光笼罩南京

本报讯(记者 孙羽霖)昨天,是近来最清爽的一天。美好的一天,阳光遍地,值得好好享受。今天阳光继续带来清晰的视野,天空依然会放晴,没有大风、没有雨雪的冬日,其实挺幸福。今天最高气温 6℃,夜间最低气温 -2℃,有冰冻。走在街上,或许你还会觉得阴冷,所以最好穿得暖点和。

太阳出来后,空气干燥,容易引发感冒和呼吸系统疾病,大家要多喝开水,多吃新鲜水果和蔬菜。

天气大家韶

天气的好坏是不是影响了你的心情、出行?是不是打乱了原有生活的步调?欢迎一起来韶。

邮箱: tqdjs@hotmail.com。

满眼是阳光,心情好靚

网友“Black Kitty”:

早上一醒过来,拉开窗帘,本以为能看到满眼雪白的“棉花糖”。谁知道,居然见到了久违的太阳公公,顿时心情大靚!

太阳公公,您老人家肯定是知道这两天我每晚冻得不行,特意赶来送温暖的吧。三下五除二爬起来,我赶紧把被子抖抖,咱上顶楼阳台晒被子喽!

一上去,好家伙,阳台上早已是五颜六色的棉被,真热闹。今天晚上,被窝肯定暖和啦!

快报记者 沈晓伟 整理

天一冷 久坐的她背又疼了

试了一次走罐,顿时感觉好轻松

门诊故事

一切和我们的健康相关

快报讯(通讯员 杜恩 记者 刘峻)昨天,于女士走出中大医院针灸科,背部感到一阵阵轻松,这种感觉久违了,爽!

天气寒冷,很多窗口服务人员,背疼的老毛病又复发了。于女士是某银行职员,长期在窗口做收银工作,4年前,她的背部就大范围疼痛,并且一年比一年症状严重。每到秋冬季节,背部疼痛就会加剧,肩部活动受限,于女士也

曾四处求医,但效果都不甚理想,为了止痛,于女士经常将背部在椅子突出的木结上进行摩擦,由于长期摩擦,木结已经被磨平了。

医生仔细询问了病史,并仔细观察疼痛部位,发现她的背部僵硬,肌肉呈现条索状,且背部局部有硬块,说明有气滞血瘀。鉴于于女士大面积背部疼痛,医生为其施行走罐治疗。医生在其背部涂上一层红花油,再将罐子吸附在皮肤上,然后沿着背部的经络上下推移,由于罐子的摩擦和刺激作用,很快背部皮肤由红变暗紫,出

现大面积黑色的瘀血斑。走罐完了以后,于女士顿时觉得背部轻松,一下子就不怎么疼了。

朱峰医生告诉记者,越来越多的都市女性出现背部疼痛,多与长期固定僵硬的姿势有关,特别是窗口服务人员长期保持一种姿势,很容易因为气滞血瘀而引起背部疼痛,长期就会导致肌肉纤维组织炎的发生。朱峰医生指出,背部的膀胱经是人体脏腑汇聚的地方,通过走罐大范围地刺激后,可以疏通经络,活血化瘀,消散寒气。

空气指数

关注我们的呼吸质量

这几天的空气就跟森林里一样

快报讯(记者 安莹)雨水加上寒流,给南京带来了一个清爽通透的空气。虽然天空阴沉沉沉的,但呼吸却是清爽无比。上半周空气质量不错,已经有两天是“森林呼吸”,当污染指数在50以下时,就达到了森林风景区的优秀空气标准。南京市环境监测数据 displays,南京昨天的空气质量为40,南京九大监测点环境质量数据 displays,玄武湖、瑞金路、中华门、草场门、山西路、迈皋桥、仙林大学林、奥体中心、浦口全部达到优秀。

今天空气质量预报

监测名称	污染指数	质量级别
玄武湖	30~50	优秀
瑞金路	30~50	优秀
中华门	51~71	良好
草场门	30~50	优秀
山西路	51~71	良好
迈皋桥	30~50	优秀
仙林大学林	30~50	优秀
奥体中心	51~71	良好
浦口	51~71	良好
全市	51~71	良好



只“吃”有害物质,贝吉就是这么神奇
快报记者 顾炜 摄

有一种草,靠甲醛和灰尘活命



兰兰物语

花鸟鱼虫的生存状态

快报讯(记者 胡玉梅 夏天)听说过不需要土壤的花,可你听说过只“吃”废物的草吗?在江苏农林职业技术学院实验室内,就有一种即将盛开的花球,它的神奇之处在于,二氧化碳、甲醛、苯这些有害物质和灰尘,对于它来说,却是营养的源泉。它的名字很雅致——贝吉。

江苏农林职业技术学院副院长俞禄生,和这种植物朝夕相处了3年多,已经摸出了它的“脾性”：“这种植物是空气草的一种,是几年前我从国外引进的舶来品。它是一种懒人草,你把它放在哪里,它就能在哪里活。你想起来的时候,只要稍微给它喷点水就行了。”据介绍,这种植物明年就能上市,很快普通市民在花市上就能买到。不过,价格有点“贵”,每个花球 300 元。

人才天地

现代快报广告中心地址:南京市洪武北路 55 号置地广场一楼
(请携营业执照副本原件、复印件、经办人身份证。)



餐饮娱乐招聘

招聘 打荷 1600。85341477
味千拉面南京分店
诚聘:服务员、厨工。要求:男女不限,无需经验,月薪 1000-1200,交社保,提供工作餐。面试地点:大洋百货负一层、湖南路、江宁欧尚味千分店。电话:84738876、15150581865

香港合同猪肚鸡聘
迎宾,1600-1800;服务员,1300-1500;厨工,1600-1800;勤杂工,1000-1200。三牌楼大街 1 号 4 楼 13451939081 王小姐

好好好家常菜馆
招聘:服务员、传菜生、打荷 20 名,月 1200+提成,男女不限,40 岁内。大学生兼职可。86617928、13337801058 本月有效(水西门大街 83 号)

翼丰酒店诚聘
服务员及传菜员若干名,工资面议,底薪 1200 元。13327809008、51800018

招聘
新街口新百美食广场招聘厨工、切配、学徒工、男女服务员、勤杂工,本地大学生可兼职,有工作经验优先,包食宿。联系电话:15952004449

逸香阁酒楼聘
女服务员 2000,传菜员 1500。13305189066

牛排馆聘
服务员、迎宾,月薪 1300-1800。工作地点:江东中路万达广场 13405816857

酌江楼酒店聘
领班 2 名,迎宾 2 名,厨师 2 名,案板 2 名,冷菜 1 名。江宁胜太西路 19 号 13814031065

招聘 洗碗 1000,配菜 1500,炉头 2000。83602545

某食堂聘
大锅炒菜厨师二名。84531692

江宁快餐公司招聘
大锅菜主厨,另聘面条小吃厨师,学徒工。电话:13951027349

堂吉诃德西餐厅
招厨师薪 2500,包食宿,厨工 1000 起。13770720343 于

绍兴酒店聘
大堂经理(女性)3000+提成;主管 1600+提成;服务员 1200+提成。珠江路北门桥(新世界旁) 13805157070 周

诚聘 中小型饭店领班 1 名,服务员 2 名,待遇面议。15312003660
急聘 汉马棋牌部聘:简餐厨师一名,会家常菜女士或炒菜甜点工也可,待遇面谈。13951933636

闹市酒店聘
配菜 2 名,男女服务员数名,大堂营销经理各 2 名,打荷 2 名。86453038

招聘 送餐员,可兼职。13016999923
招聘 45 岁以下女工烧家常菜。84857800

招聘 火锅店服务员,工资 1200 包食宿,收银员,包食宿。15850528792
招聘 配菜,勤杂工。13815875211

诚聘 厨师、厨师长、勤杂工数名,待遇优面谈(长期有效)。52128626 18913396693

招聘 大锅菜厨师若干名。18913908889
招聘 江北即将开业饭店招特色土菜炉头、冷菜、切配、打荷。13951747445

江宁粉客来连锁
聘:大堂经理、厨师长、领班、服务员、凉菜、面点、炒菜、厨工、勤杂工。15150549344

技术人员招聘

招聘 车工、钳工、数控气割。86130989,15950523398

招聘 修理工数名(大厂区)。15305171675
招聘 足疗技师(保底 2600)。13057662616

招聘 汽车美容装潢工。85350444
招聘 钳工 6 名,麒麟门开城路 3 号。84194880,13805168595

招聘 空调安装维修工 15 名。15952077707,52470075
招聘 美的售后灶具、热水器安装维修工。52998034

招聘 格尔夫中央空调安装、维修、学徒工。13655196389

二类汽修聘
多名前台接待、结算员、高级机工、漆工。13182859857

招聘 汽修厂柴油、汽油机工及徒工。52616744
招聘 汽车美容工、洗车工。13801593062

诚聘 焊工、电工、车工。86726700

车友聘
修理工、漆工、徒工、话务员若干。张:13770967380

南京车德佳汽车维修公司
(二类维修)聘:汽车机修工、汽车电工、钣金工、漆工若干名。要求技术好,有修理经验。电话:84872400、13952049711 公司地址:海福巷 118 号

招聘 广告设计熟悉(3D)、木工、烤漆工、司机。13813372000,86133898

招聘 汽车漆工 5 年以上。13951764456
招聘 汽车漆工、钣金工。83912533

招聘 维修电工。13601465158
招聘 一类汽修聘:机修、电工。13705185184

招聘 汽车漆工。13851526184
招聘 汽车修理工、徒工。13915985720

招聘 摩托车技师,薪 1500-2000 元。84488670
招聘 集庆门汽车装潢店招洗车工,待遇优。13951005216

招聘 汽修厂聘总检员、钣金工、机修学徒、漆工学徒。13505176544

招聘 汽车修理徒工两名。13851792491

诚聘 二类汽修厂聘机修、机电一体化、学徒。13905191734
招聘 车工,包吃住,1500-2000。13813018899 58407250

美容保健招聘

招聘 洗头小姐,800/天。15895868465

足浴会所聘
足疗、松腿、采耳、女技师,保 4000-6000。18912958331

招聘 欧莱雅女子会所聘:美容师 2 千,前台 1 千 5,主管 4 千。胡老师 18905186393

招聘 保健小姐,日保/800 可兼职。13062592818

南京艺施美甲中心聘
店长、美甲师、学员、下岗女工也可。13851407046

急聘 男女足疗技师,保底贰仟。13451813878,15951002793

韩国爱秀新店开业聘
主管、总监、发型师、技师、助理 30 名,保底 1000-8000;学员 500/月,包吃住;收银、会计、美容导师、主管、美容师、美容学员 20 名,月薪 1000-5000。13851880079

招聘 优秀美容师 5 名,保底+提成。15312023290

招聘 1、男、女服务员,2、保健技师,会修脚、括脚、捏脚。13851739068

克丽缇娜应天大街店聘
店长:待遇从优,美容师或学员:带薪实习,年龄不限,有经验者优先录用。电话:13770533123

东霞美容诚聘
仓库理货保管员,月薪 800-1800 元;会计,1500-2500 元;保洁员 1000-1200 元;前台,800-1200 元;文员,1000-1500 元;客服 1000-2500;驾驶员 1000-2000。电话:83112305、83112306、83112307

招聘 足疗保健小姐,3-5 仟。13913017669

急聘 保健小姐多年老店,月挣一万九,包吃住。13451946039

招聘 星级宾馆聘保健小姐。18905163499

招聘 女足疗师,保 2000。13805155373

招聘 月牙湖大型美容院聘美容顾问、美容师、学员。13770643149
急聘 首席发型师、助理各 30 名,有保底,年薪 5-10 万。15251808450

招聘 足疗师、学徒,保 2200。18901583466

招聘 桑拿收银员多名,服务员多名。此广告长期有效 15861817717

招聘 初、高级发型师,保 1500-3500 元。58578624

韩妹保健中心
聘:女足疗保健小姐。86084826

诚聘 足疗推拿按摩技师 10 名,专科学校优先,待遇面议。52210093

招聘 男女足疗师,5/5 提。13645198860

招聘(新街口)按摩小姐、包吃住、保二万。13675113722

招聘 新街口美容店招美容美体师,保底 1500-3000,交五险,包吃住。13770696815、84209939

招聘 正规女足疗师,学徒可。13404176800

招聘 女足疗技师,保底 2000,学徒。13813950956

急聘 男女足疗师,保底 2000。13851588321

招聘 美容师。13914738377,66036820

急聘 保健小姐,生意好。15150558710

招聘 按摩小姐,日结 1000。15861823107

急聘 女技师,有保底。13451905147

招聘 足疗女技师,保底。13645157622

招聘 宾馆保健小姐,月入 2 万。15851802122

子如发型
招技术总监,发型师,技师,助理,学员,待遇面谈。电话:13057664168 瑞金路

诚聘 美容师。13770727546

招聘 足疗保健小姐。15895894066

招聘 女足疗技师,保 2000。15051846643

(下转 B15 版)