



行走在多日不见的阳光下,虽热,但心情很灿烂 快报记者 辛一 摄

中暑指数 1级 先兆中暑,老年人的居室保持良好通风及适宜温、湿度,午睡充分。

人体舒适度指数 1级 人体感觉偏热,不太舒适,注意通风。

江苏省“2011年高考第二阶段志愿填报咨询会”

——将于7月9日在南京市奥体中心举行

为了更好的服务广大考生和家长,帮助考生合理填报第二阶段高考志愿,由江苏联通冠名、江苏省广播电视总台《高考专刊》编辑部、360教育在线联合举办的“2011年江苏省民办本科、高职高专突出留学招生咨询会”,将于7月9日(周六)在南京奥体中心举行。到时各高校将派资深招办专员参会为考生现场答疑解惑,并提供高等教育招生,办学和就业等方面的权威资讯。

截止今日,已有南京大学金陵学院、东南大学成贤学院、南京理工大学紫金学院、南京航空航天大学金城学院、南京师范大学中北学院、南京信息工程大学滨江学院、中国传媒大学南广学院、中国矿业大学徐海学院、徐州师范大学科文学院、三江学院、南京师范大学泰州学院、南京理工大学泰州科技学院、盐城工学院博雅学院、金陵科技学院龙攝学院、南京晓庄学院行知学院、南京体育学院奥林匹克学院、南京医科大学康达学院、南京财经大学红山学院、江苏海事职业技术学院、南京铁道职业技术学院、南京信息职业技术学院、南京工业职业技术学院、正德职业技术学院、应天职业技术学院、金肯职业技术学院等百余所高校报名参会。

考生和家长可以利用此次难得的机会和心仪的院校进行一次亲密接触,在现场向高校招办老师有针对性的提问,获取第一手信息;因此建议考生及家长,填报志愿要尽早做好规划设计,做足前期功课,以保证有更加充分的时间去分析比较。每个高校的招生政策较往年都会有所变化,考生应根据自己的考试情况有目的地选择相“匹配”的高校进行咨询,在咨询前准备好要问的问题,有针对性的提问。不要等省控线出来后再与报考院校联系,那时候招生的电话一般很难接通。

在此次的咨询会上,也设有中外合作办学和出国留学机构的展台,有最详实的留学信息,最专业的留学专家现场答疑,方便有此意向的家长 and 考生前往咨询。

会务组还为参会考生准备了《2011年志愿填报指南》和精美礼品(赠完为止),专刊里提供了大量招聘信息,方便考生更好的了解今年2011批次高招新政策。

此次咨询会的时间为7月9日8:00-12:00,门票不取不接受预定。考生及家长可以直接乘坐地铁至奥体中心站下,从2号门出口,由奥体中心西门进门直走便可到达会场。开车前往的家长可以由奥体中心南、北门进入,将车停至一号停车场(P1)11号柱。

活动咨询热线: 025-83193868 18951660787
或登陆: www.360eol.com

小暑养生吃什么? 莲藕黄鳝与河蚌

昨天进入小暑节气,标志着夏季最热的时段日益临近,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。南京食疗养生专家提醒,小暑饮食养生不妨多吃“水小菜”。

1 蜜汁藕

功效:清热安神助睡眠

南京市中西医结合医院消化内科副主任中医师刘万里介绍,藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁和多种维生素,及膳食纤维,具有清热安神助睡眠等功效,适合夏天食用。鲜藕以小火煨烂,切片后加适量蜂蜜,可随意食用。

2 炒鳝片

功效:补中益气除风湿

俗话说,小暑黄鳝赛人参,以小暑前后一个月产的鳝鱼最为滋补味美。南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授介绍说,黄鳝性温味甘,具有补中益气、补肝肾、除风湿、强筋骨等作用。黄鳝蛋白质含量较

高,铁的含量比鲤鱼、黄鱼高一倍以上,并含有多种矿物质和维生素。黄鳝还可降低血液中胆固醇的浓度,防治动脉硬化引起的心脏疾病,对食积不消引起的腹泻也有较好的作用。炒鳝片一般比较常见,由于鳝鱼腥味重,所以要加入葱、姜、蒜和尖椒、料酒调和。

3 河蚌汤

功效:清热解毒滋阴明目

南京市中西医结合医院眼科主任夏承志介绍说,空调房间本来就很干燥,这会使眼睛分泌泪液的速度降低,再加上长时间盯着电脑屏幕,容易出现“干眼症”。对于这类上班族而言,不妨吃些河蚌汤。

夏承志介绍说,中医认为蚌肉有清热解暑、滋阴明目的功效。但是,河蚌买回家吃,要用清水养两三天,待其吐尽泥沙后再吃。

快报记者 刘峻

动物食堂有什么? 蔬果肉类和窝头

动物食堂里面都有些什么?除了蔬菜、瓜果、肉类,还有粥和窝窝头。不过,它们的配方比较特别。昨天,红山动物园探秘之旅的首批小营员们,亲自动手给袋鼠煮了一锅窝窝头。

动物吃的窝头配方不一样

动物食堂究竟什么样?记者随着小营员们一起去探秘。原来,它和普通食堂还很像的,只不过,因为动物吃的生食偏多,因此洗菜切菜的操作间特别宽敞。

食堂里摆着胡萝卜、青菜、西瓜等蔬菜瓜果,空调开得足足的,保证食材新鲜。中间的操作台上,有一个土黄色的大面团,靠近一闻,还挺香。这是什么?夏令营老师向小营员们介绍,动物除了吃蔬菜、瓜果、肉类之外,有的还需要这样的“窝窝头”来补充能量,但不同动物吃的窝头,配方也不一样。在全世界人工养殖的大熊猫,食谱都是统一配方的,熊猫窝头里各种原料比例要求非常严格,而且对外保密。不过记者了解到,除了小麦粉之外,里面特别添加了粗纤维的竹粉。而袋鼠窝头里面,则添加了鸡蛋和牛肉。在食堂阿姨的指导下,小营员们也动手做了一锅窝窝头——把面团揉成长条,煮熟之后切片,就可以喂给袋鼠吃了。

“幼儿园”的孔雀像小鸡

动物孵化的时候,需要安静的环境。因此,每年繁殖季节,动物园会将孔雀、鹌鹑、红腹锦鸡等鸟类产的蛋放入孵化机进行集



给袋鼠做窝窝头 快报记者 赵杰 摄

中人工孵化。工作人员介绍,不同的鸟类,孵蛋所需时间也不一样。短的21天,时间最长的要50多天。

孵化室隔壁就是鸟类的“幼儿园”。这个季节,育幼室里挤满了叽叽喳喳的小孔雀。才个把月大的它们,看起来和小鸡差不多。它们要半岁以后,才能长出漂亮的五彩长羽毛。

据了解,今年的动物园夏令营探秘活动还将举办三期,分别是7月12日至7月14日、7月19日至21日、7月26日至28日。活动期间,孩子们可以参与参观探秘、长颈鹿馆探秘、动物看病大揭秘、夜间探秘等项目。

通讯员 马海燕 快报记者 孙兰兰

»天热憋着点儿

心慌、胸闷、有濒死感 天气闷热 小心惊恐障碍

半小时前感觉自己心口像压了一块大石,呼吸困难,全身冷汗直冒,好像下一刻就要死去;半小时后却好像没事人一样活蹦乱跳了。这其实是一种心理疾病。东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵说,最近天气闷热,他们接诊了不少“惊恐障碍”症患者。

张女士是一家外贸公司的老板,生意一直做得很不错。前年她遭遇了一起抢劫,虽然没有受到身体上的伤害,但是这次事件却给张女士留下了严重的心理阴影。

此后,似乎只要在人多特别多的地方,张女士就会心慌不安、心慌、胸闷,两眼发黑,有一种濒死的感觉,但是一到医院就好了。后来在心内科医生的指导下,张女士到心理精神科就诊,做了相关评估,被诊断为惊恐障碍。经过一年多的心理疏导以及抗焦虑药物的辅助治疗,她的症状得到了很大缓解。

袁勇贵介绍,惊恐障碍患者往往遭受过一些比较大的惊吓、刺激,跟遗传因素也有一些关系,如果能在早期干预,是比较容易治愈的。

通讯员 吴叶青 快报记者 安莹

预防脑血管意外 空调温度别太低

王奶奶今年76岁了,患有高血压的她按时服药,身体一直还可以。最近天气热,小孙子将家里的空调温度开得很低。王奶奶下午还要上街买菜和做饭,频繁穿梭于“冬夏”之间,让她感觉很不舒服。昨天下午,王奶奶突然感觉剧烈头痛,伴有恶心呕吐,还感觉肢体发麻。家人赶紧将她送到南医大二附院东院急诊室,经医生诊断,王奶奶得了急性缺血性脑血栓病。医院神经内科主任王辉介绍,王奶奶发病的诱因是频繁在气温反差太大的地方出入,忽冷忽热使脑部血管反复收缩,加剧大脑的缺血。

如何在夏季防止脑血管意外?专家建议,避免在炎热天气下到户外活动;使用空调时,室内外温差以不超过7℃为宜;多饮水,多吃能软化血管和降低血脂的食物。

通讯员 张国强 快报记者 刘峻

美容 美发 招聘

美容化妆
美发美甲
足疗保健

美容化妆

朗庭 SPA 尊荣会所

五星级服务,聘前台、店长、顾问、芳疗师、库管、保洁。15950469677

急聘 美容师。13814025004
招聘连锁店即将开业:美容师20名,包食宿,保底2200。13801598039
招聘 美容师,保底2500元,包吃住。13851885337

高档连锁美容机构高薪招聘

资深店长年薪10万,形象气质佳,多年店长经验;销售顾问年薪6-8万;美容师保底2000-5000元,包食宿,非诚勿扰。13921405274 王

巨涛聘

发型师、技师、助理,有保底。18651800939

招聘 巨涛六合店面台接待、发型师、技师数名。13809043776
急聘 发型师,助理,保1000-2600,江宁。13913810302

尚简造型聘

发型师、助理、技师,待遇面议。15950475565

招聘 发型师5名,保底2000-3000,仙林、马群。18915926535
招聘 美甲连锁店店长、美甲师、学员,包食宿,待遇优。18951647112
招聘 发型师、技师、助理、学员,保底加高提成。18915963640
急聘 收银1名,发型总监2名,初、高级发型师10名,保底2000-4000。86272345; 1390904345

黛轩 SPA 聘

因店面拓展有经验的美容美发师、学员,2-5任,交验。13813854335

神草美容养生聘

美容师5名,3000-5000,迈皋桥。68132996办保险

急聘 美容师(高薪)、学徒。18951842395
招聘 美容师,1800-2800元。13852289720

美发美甲

聘

助理、技师、发型师,高薪,长保。13813993773

招聘 发型师(初),包培训。15996356034
急聘 发型师,保2500,学员。58575043

格林发造型聘

发型师10名 3000-8000,技师10名 2000-5000,助理10名 1500-3000,主管3名 2000-5000。陈13813979043

招聘 发型师,保1800,桥北。13951024587

DIVA 专业造型

诚聘:总监、设计师、助理数名(免费提供专业培训)保2千-1万,收银、保洁、主管各3名,包食宿,签合同,办保险。15195983939 周

韩国爱秀

新街口、山西路、银城三店聘:总监、发型师、技师30名,月薪1500-8000;助理、学员30名,月薪1200-3000;主管、收银,接待20名,月薪1500-3000。13305192807

急聘 发型师,技师,可剪发。13913857274
招聘 发型师,技师,学员,待遇优。13801598535

日本香住美发

德基广场店聘:助理、技师、收银多名,待遇优,系统培训。13605157885

急聘 初发型师。18951084028
招聘 发型师,保底2500。52216159
招聘 发型师,保底1500-1800。68020069
急聘 初级发型师 1700-2500。13611589275
招聘 发型师数名,江宁,年薪5-6万,包吃住。18921408579
急聘 发型师,保底1500-1800。15050565621
招聘 专业技师,保3000,技师2000,18751852036

技术 行业 聘

●技工、汽修
●印刷、司机
●服装加工

技工类

招聘 高薪聘厨柜钣金师傅及亚弧焊工。13182972238
招聘 空调维修工、学徒工,提成高。13770931411
急聘 电焊工、氩弧焊工、组装工、质检员。57940350
招聘 钳工、内退佳,地铁南延1号线软件大道站,公交尹家巷站。15358153168
招聘 氩弧焊、剪折、钣金冷作师傅。85396059

机械厂招聘

1、辅助工(会打磨、喷漆);2、学徒(学机加工与焊接)。江宁东山文靖路,包吃住。13952066727。

急招 铣工、线切割数名,待遇面议。13605172766。52350939
招聘 车、铣、磨、检验。52458489
招聘 氩弧焊工。13951996626

一类汽修厂诚聘

机电工3名,徒工6名,洗车工5名,装潢工5名,前台、超市导购、主管、文员,具体面谈。13776652222

招聘 高级汽车修理工,学徒工。84800181
招聘 机修工、电工,待遇优。13405810479

修理厂招聘

机电一体修理工数名。13505151686
招聘 汇驰营汽修机修工、学徒工。18913836186

急聘

熟练轮胎拆装工,洗车工,高薪。18921415015
招聘 机修工(机电结合),徒工若干名。(江北大道)13770814635

一类汽修厂聘

大车机工、小车机工、电工、前台接待(女)、客服专员、质量总检(有证),待遇从优。13951993773

招聘 汽车修理工、漆工。13382028243
招聘 二类修理厂大车机修工数名。85407097

招聘 空调安装工20名,包吃住,提成高。83225851

豪美汽修聘

招聘 洗车工、学徒。13451819988
招聘 美容、洗车工人(江宁)。13913013026

足疗按摩 招聘

高档会所招足疗按摩技师,不会包学,保底3000。13505149930

诚聘 足疗保健技师,保4000-10000,高档足浴,包学,待遇好,包食宿,生意好。18912958331
招聘 正规男女足疗师,保3000。13951783880

半岛足疗会所

长期招男、女足疗师,包吃住,保底3000-5000元。15365156898

招聘 男女足疗技师(2800-3800)。18252045524
招聘 正规足疗师 保2600。13305165120
招聘 水行堂足部保健会所诚聘:收银员、正规保健技师(男、女各10名),保底2600元,包食宿。新街口丰富路42# 84464580,13851556569 乔经理
招聘 足部技师,3500元,可学。18751966121
招聘 足疗保健小姐,保底5000,年龄不限。15295581070
招聘 女足疗师(江宁,住店)保3600。15951800846
招聘 足疗店长,收银各1名,女技师,保底6000。15150599966
诚聘 女足疗师、学徒,老店客流大,保3000以上。13951697856
急聘 保健女技师,保底5000元(下关)。18915944567
招聘 正规男、女足疗技师,保底3000。18251977187

正规足疗老店聘

技师、学徒,生意好,5/5分。15050554056

招聘 足疗保4200。18248798559
招聘 晓庄足疗店,足疗技师,薪资待遇。15150579988
急聘 足疗保健女技师,生意火爆,日结。13770849972

招聘 修脚师,保2700元。18994044187
招聘 足疗保健技师,5/5分,长保3500。52600240
急聘 足疗保健小姐。15295579982
急聘 足疗师,保3200,江宁。13813045883

招聘

男女足疗技师, 保底3000。18905171688

保健按摩

招聘 按摩小姐,生意旺,致富快,月保三万。66089887
招聘 保健小姐,16-22岁,5万。15805166030

应聘

陆琴园艺为足浴服务行业著名品牌,现视北分部面向市场公开招聘以下人员:1、技师:女,30名,3000-5000元/月;2、迎宾:女,4名,1800-2400元/月;3、服务:男,女不限,10名,1600-2200元/月;4、学员:女,若干名,以上岗位均提供食宿。联系人:孙经理,18602563266

招聘 长年驻女足疗技师若干名,长保3200,生意旺,年龄不限。电话:15295523876
招聘 男修脚、足疗。13451949842
招聘 足疗技师,年龄不限,保3000。15951825339
招聘 男女足疗技师,有保底,可日结。13182852898
招聘 专业足疗聘男女技师,月薪3000-6000。13814065426

地质印刷厂

聘:四色、双色胶印工。57713944、13951695478 周

招聘 打码胶印,装订,学徒。13057500088
招聘 装订、平面设计。84521465
招聘 8开4色领机副手,学徒,烫金、压痕工、电脑制作、业务员。13813878809

新港开发区印务公司

急聘印刷工2名,制版2名,财务2名。13705156645

南京慕名广告公司

招聘:工程安装工、吸塑机操作工、学徒工数名,包吃住,待遇优。地址:马群街(钟山学院旁) 电话:13905168055;13951904703

诚聘:欣联彩印聘4色机副手;切纸工;CTP制作人员。属 13801593585
招聘 高B领机助手、刀工、装订工若干。13770767009 刘
招聘 印刷厂聘切刀工、8K四色机副手学徒, 13905156737
招聘 四色领机、副机、学徒、后道、女工。13913966123

漂漂亮亮汽车俱乐部聘

装潢技师、机修工、洗车工、前台收银数名,待遇面议。方先生 13305170988、13776602951

新焦点汽车维修医院

因业务发展高薪诚邀营销、客服、机电、钣金。13851908018

高薪招聘洗车工

13236556610

招聘 漆工、副修。52628185
诚聘 美容工、洗车工。18851658085

江宁修理厂聘

大小车修理工、钣金,包吃住。13851889076

印刷类

皇家会所

聘足疗师50名,保3千,SPA水疗师,保6千。15105168030

招聘 老店聘保健小姐,日保仟元,全保,生意旺。13951885572
招聘 洗头小姐,日结。13400062848
招聘 保健小姐,生意好,日结。18951086790
招聘 宾馆保健小姐,高薪,日结。13770549945
急聘 按摩小姐,日1500。15094319305
招聘 保健小姐,800/天。18761841389
招聘 按摩小姐。15895970199
招聘 女保健小姐,保3000-3500,可日结。13770720485
急聘 保健小姐,1200/日,老店。1321800385
招聘 保健小姐,保2.5万。18913829447
招聘 宾馆保健小姐。81519399
招聘 按摩小姐,保5000元,老店。86606246
急聘 保健小姐,老店,客稳,生意好。18251966529
急聘 保健小姐,保900/天。1315150138
急聘 保健小姐,老店,现结,全包。13913881781
急聘 保健小姐。13611581174
招聘 保健小姐,保1000/天。13851753396
招聘 桑拿女技师,带组。13951844078
招聘 保健小姐,保千元。15261879863
急聘 保健小姐,老店,生意特好,安全。13160020766
招聘 保健小姐,日结。13115003909
招聘 保健小姐,1200/天。18751881929
急聘 保健小姐,日结1000,安全。15189831935
急聘 保健小姐,日结800。13401947389
招聘 保健小姐,老店1500/天。15051843460
招聘 保健小姐。15905179706
招聘 保健小姐,保2万。18913825498
招聘 按摩小姐,保底1.5万,住店。86039536

大型温泉浴场聘

女足部指压技师20名,保4000-8000元,油压、采耳技师20名,保8000-12000元,男女理疗、修脚各15名,有保底,优秀营销经理,副班各5名,工资加成。15051888758 王

服装业

招聘 品质端正旅游大巴司机。13770600700
招聘 单位厂班车大客司机3名,住迈皋桥、新庄、中央门优先。13813979985
招聘 小挖机驾驶员。13584008717
招聘 压路机驾驶员一名。1505179888
招聘 货车驾驶员若干名,B照,驾龄15年以上,待遇优,包食宿。13915981300
招聘 半挂驾驶员。13805156721

服装业

南京帝海特莱服饰有限公司招聘:
专业设计师、制版、服装销售、服装跟单、跟单等
另小童:15050529093 日下午3点 星期三 面试

招聘 品质端正旅游大巴司机。13770600700
招聘 单位厂班车大客司机3名,住迈皋桥、新庄、中央门优先。13813979985
招聘 小挖机驾驶员。13584008717
招聘 压路机驾驶员一名。1505179888
招聘 货车驾驶员若干名,B照,驾龄15年以上,待遇优,包食宿。13915981300
招聘 半挂驾驶员。13805156721

服装业

招聘 品质端正旅游大巴司机。13770600700
招聘 单位厂班车大客司机3名,住迈皋桥、新庄、中央门优先。13813979985
招聘 小挖机驾驶员。13584008717
招聘 压路机驾驶员一名。1505179888
招聘 货车驾驶员若干名,B照,驾龄15年以上,待遇优,包食宿。13915981300
招聘 半挂驾驶员。13805156721

某服装厂招聘

机工、质检、组长、大烫、工资优。电话 15805191981

服装厂聘

技术、打样员、质检、大小烫、裁剪、缝制工、辅工、打杂。15312414093, 51569765

某服装厂招聘

小烫工,缝纫工,辅助工,若干名。联系人:丁先生 18251990829

品牌服饰

聘裁缝一名。13390908611

服装厂聘

招聘 制版学徒、打样。13814113148

女装服饰聘

高薪聘设计师总监1名(3年以上工作经验),设计师2名,样衣工2名。15195996180

艾硕服饰聘

裁剪、制版、设计。52614362