

# 清扫保洁还是要找“正规军”

## 季节交替,拨打96060预约专业保洁服务

**便民生活百宝箱**

- 空调快修
- 热水维修
- 房屋清洁
- 机顶盒伴侣
- 水电改造
- 搬家开锁

24小时服务热线:96060

秋季来临,很多市民想为家庭做个全面的清扫保洁。快报我能网便民服务热线24小时热线96060保洁的接单量猛增。但也有很多“游击队”以低价吸引市民,上门后再以家具多、地面脏、面积大为由要求增加费用,总费用算下来反而比“正规军”还要高出许多。秦女士的房子在小市新村,

一直用来出租。每到更换房客时都要为清洁房屋而烦恼。去年为图省事随便找了路边广告上的电话预约了房屋清洁服务,结果清洁工人私自把时间由上午改到下午。上门后以厨房油污重,厕所污垢多等借口要求涨价,还要求供应晚餐。秦女士为了尽早让房客入住,只能被迫答应清洁工人的要求,整个服务完成后所花费用是之前商谈价格的两倍。事后还发现厕所的水龙头被工人拧坏了,但已经找不到对方理论了。今年秦女士吸取以往的教训,通过快报我能网便民服务热线96060预约了房清服务。在得到精确报价后,工人按时上门,整个保洁服务快速流畅,秦女士回访时表示,“正规军”服务远胜“游击队”。她

还提醒市民不要被“游击队”的低价吸引而上当,想放心预约房屋保洁类服务,还是应该选择专业和规范的保洁团队。

具有12年便民服务基础的快报我能网便民服务热线96060项目由专业团队服务,所有保洁人员都经过了专业培训,内容包括房屋的全面清洁,厨房和卫生间的单项清洁,新装修房子的开荒保洁。凡是预约过快报我能网便民服务热线的读者都表示,专业的保洁团队往往是在细节上取胜。据悉,随着换季保洁服务旺季的悄然到来,想预约服务的市民可以拨打96060或登录我能网(www.wonengw.com)预约服务。凡通过我能网预约服务的网友可享受85折优惠。 钱坤

### 快报我能网明星服务产品

预约/订购热线:96060  
网络预约 www.wonengw.com

明星产品	特惠价
空调清洗	40元起/台
彩电维修	60元起/台
洗衣机深度清洗	68元/台
专业水电维修	40元起
专业电脑维修	30元/台
阳台菜园/菌菇	50元起/份
正宗散养鸡蛋	55元/盒(45只)
灶具热水器以旧换新	价格面议

### 秋季流感多发期 专家坐诊我能网

秋季天气多变,昼夜温差较大,很多人还没来得及添加衣物,打喷嚏、流鼻涕、发烧等流感症状接踵而至。人体呼吸道黏膜受到不断变化的气温刺激之后,呼吸系统的抵抗力也会减弱,病毒就容易顺势侵入,引发流感。

流感是由流感病毒引起的一种常见的急性呼吸道传染病,由于流感病毒会快速变异,传播速度很快,在通风条件不好的空间里传播尤为迅速。秋季是流感的高发季节,无论小孩或是大人都是流感病毒的易感人群。我能网健康能人、江苏省中医院感染科副主任医师陈四清介绍:防止流感,关键要提前做好预防措施。即日起至10月25日,陈四清将坐诊我能网(www.wonengw.com),教大家如何防治秋季流感。

为大家更好地了解、认识到如何应对流感病毒,我能网健康能人陈四清在能网发布了题为《“围追堵截”感冒病毒》的科普博文,详细介绍了流感的病理,提出采用“围追堵截”应对流感病毒的四种方法。在秋季流感盛行时,只有积极采取科学的防控措施,才能有效预防流行性感冒的发生与蔓延。

#### 参与方式:

登录我能网(www.wonengw.com)(新浪或腾讯微博账号可直接登录),搜索“陈四清大夫”,浏览“TA的博文”或点击“问TA”,向TA求助,专家将及时给予回复。

若您有其他健康方面的问题,也可以登录我能网向“健康顾问专家团队”的更多健康能人求助。

吴慧慧

## 秋季护肝养肝 喝羊奶不错

随着年龄的增长,人体肝脏的重量逐渐减轻,肝细胞数目逐渐减少,肝脏的再生和解毒能力随之下降,很容易遭受损害。中医认为:肝脏掌管着人体的代谢功能,同时担纲供血、解毒和分泌胆汁的重任。中老年人由于油腻食物食用过多、睡眠不足、七情郁结、久坐不动等常年积累的不良习惯,会损害肝脏,引起肝硬化等疾病。

很多疾病都是因为心情低落滋生的,尤其是肝病,因而中老年人要保持良好的心情,避免孤独抑郁。我能网养生能人“一品农庄”建议大家:健康的饮食结构是有效预防肝病的关键所在。中老年人在平日的饮食上,除少食动物脂肪,避免食用发霉变质的食物外,更应多食用鸡蛋、鱼、虾、黄豆、大青豆等富含蛋白质、维生素的食物。此外牛奶、羊奶、马奶等众多蛋白质含量较高的奶类产品中,羊奶以其

富含能帮助肾脏排毒的天然牛磺酸,成为医学界的“护肝之宝”。它所含有的不饱和脂肪酸则更容易被肠粘膜细胞吸收,不易在体内形成脂肪堆积,减少引起“脂肪肝”的可能性。

另外,我能网养生能人“一品农庄”还给出温馨提示:中老年人在疾病治疗过程中需要长期服用的药物,可能有损害肝功能的副作用,因此有必要定期对肝功能进行医学检查。

“一品农庄”以绿色、食疗、养生为经营理念,主营乳制品、鸡蛋、蔬菜等有机农产品。若想了解更多健康知识,您可以登录我能网(www.wonengw.com)能人坐席“一品农庄”,或者拨打“一品农庄”营养热线:400-710-8258。您还可以通过我能网与更多的养生能人做进一步的沟通和交流,获取更多养生信息,掌握更多养生方法。

贾曼艺 颜艳

### 生活直通车

- 家政
- 疏通
- 家电维修
- 装潢
- 电脑维修
- 老年公寓
- 开锁服务

### 婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091  
枫情 白领、富豪相亲。66092289  
www.njszxy.com  
手挽手 婚恋。85551680

### 声讯天地

1-2元/分  
聊 1606503  
恋 1606505

### 家政

家旺 家庭、单位、保洁、擦玻璃、粉刷、打蜡、地毯、沙发。52307973  
家顺 专业保洁、满意付款。52253092  
诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821

旺晨 外墙、保洁、地毯。84868711  
四通 保洁、擦玻璃、洗地毯、沙发。85300578  
金凤 专业低价保洁。83374873  
凤凰 社区、保姆、点工。86556435  
田芳 保姆、保洁、点工。86434103  
温馨 保洁、保姆、点工。83285341  
凤西 保姆、点工。86652282  
龙江 保姆、钟点工。81619929  
小顾 保姆、点工。86513873  
全市 各环境保洁。13851673221  
吉顺 专业保洁。51570359  
菲特 保洁,满意付款。84230496

### 老年公寓

山西路养老院。84731195

### 家电维修

## 苏宁空调

专业移机、维修、免费搬运、一级资质  
鼓楼、玄武、下关 86434500 栖霞、浦口 85698089  
江宁、秦淮、雨花 52635517 建邺、白下 83203987

### 金陵便民服务网

(全市连锁、十分钟回复、凭回执单保修)  
专业空调、精修、移装、充气、保养  
精修彩电、液晶、冰箱、微波炉、洗衣机、热水器  
灶具、油烟机(洗、修)、太阳能精修、移机、升级  
水电、龙头、马桶、电路、短路、防水、疏通、保洁  
鼓楼、玄武:83372328 下关、栖霞:85525652  
建邺、白下:86621210 江宁、秦淮:52232231

### 天宇空调

专业维修、移机、免费上门检测、搬运、清洗  
鼓楼、建邺、下关 86535067 | 白下、玄武 84612098  
江宁、秦淮、雨花 52106571 | 栖霞、浦口 86512023

### 零距离便民网

专业空调精修、移机、太阳能精修、彩电、冰箱、洗衣机、微波炉、灶具、油烟机、热水器、水电、搬家、电脑、保洁、疏通  
鼓楼、玄武 85226311 下关、栖霞 85508843  
白下、建邺 86624840 秦淮、江宁 51678319

### 电脑维修

忠和 20精修(收)、电脑、彩电。全市连锁:85316971,86652816,52268361  
星级20元 修电脑、监控、回收。83026206

### 疏通

白下 通、改道、水电。84619536  
秦淮、通、改道、水电。58856953  
鼓楼 通、改道、水电。83202800  
白下 通、改、水。84592946(低价)  
白下 通改、钻(低价)。84606359  
迈皋桥 疏通。85422376  
鼓楼 疏通、钻孔、水。83608129  
河西 通、改、水。86403652  
建邺 疏通、水电、孔。86320109  
江宁 疏通。52106471

### 防水治漏

时代 防水补漏。13813867976  
厚斌 防水治漏。13062527966  
金屋 专业外墙防水。86303616  
友发 防水、治漏。83700570

### 装潢

社区 瓦、木、水、电、漆。84418492  
如意 专粉刷、漆、翻新。83901944  
好佳 公装、家装。84441681  
好邻居 家装、公装、店装,免费设计,送效果图。13151079983  
华庭 家、公、店装,免费设计、送效果图。13347808848  
宜居 装饰,瓦,木,水,电,漆。15850608215  
合乐 瓦、木、水、电、漆。15996244839  
靖江 瓦木水电漆。13851723953  
书艺术、瓦、水、电、漆。66921163  
腾马 装饰,先装后付,保质5年。52263295  
多帮 无尘磨地板、美容、翻新、修漆、打蜡。58784460  
戴胜 工程油漆梦工厂,木饰面,护墙板,平板门,正、侧面,木线条油漆全案快速处理。20元每平方米起。13776414386,陈老师。  
强得得(家、店、厂)装、改、翻新、搭2层,15150692892  
南艺 家、店装、拆装。13851458096

### 承接工程

泽友 现浇隔层。15805180884

### 生活直通车

## 搬家服务

### 搬家服务

喜顺 83433888 人、车多、厂、厢、长短途、全市连锁、特价  
喜临门 搬家、琴、搬单位、拆装。84230030  
喜顺 专业、搬琴、搬家。86455277 优惠价 喜顺 厢、30起、全市连锁。86653506  
喜顺 家、学校。84461508 拆装家具、空调、84233480 长途特优

喜顺 搬家、厂。86032666 特低  
喜顺 迈尧、下关。85503004 厢  
喜顺 鼓楼、河西。86278226 人多,价低。  
喜顺 喜庆 半价。85436939 长途、家  
喜顺 河西,鼓楼,86279339,人多,桥北。86279339  
喜顺 搬家、厂、河西80起、厢。86666942

喜顺 河西、鼓楼。86279827 人多、特低  
喜顺 厢、拆装、家具、空调、长途。86050222  
双喜 搬家,价低,长途、拆装。84299982  
喜顺 厢,拆装家具。83434208  
栖霞 下关、仙林。85318119 厢  
喜顺 免楼层。86612038 厢、优  
河西 龙江、奥体、鼓楼。86270339 家、低  
喜顺 鼓楼、搬家、优。86279888  
五星 150/元搬家,让您省心。66077975  
光华门 马群、厢、低。84490675  
喜顺 搬家、厂、起重、长途优。85329990  
喜顺 下关 家。58817553  
下关 58818039 包满意  
迈皋桥 栖霞 厢。85332209 低

仙林 尧化门、迈皋桥、下关、新庄。85300006 厢  
喜顺 搬家、拆装、人、车多。86475997 长途全国  
中央门 尧化门。85336058 厢  
栖霞 尧化、迈皋桥,下关。85333158 家  
下关 58806685 包满意。  
福临门 搬家。85380289  
秦淮(专业起重队)家、厂。85692985  
江宁 厢。52159499  
迈尧 栖霞。85432686 厢、优、低  
兄弟 搬家,专业拆装,长短途优,免楼层。66028078,13813361925  
南湖 鼓楼。86494881  
双喜 30起。52426462  
迈皋桥 尧化门、仙林、马群、家。85331216 优  
江宁 雨花专业琴、家、厂、起重。52415755

江宁 家、厂。52022388

### 福临门搬家

拆装、琴、起重、厂。85629290  
下关 搬家。58818165 包满意  
佳顺 搬琴、家、拆装家具,长途优。52652544  
秦淮 家。52621185  
卫岗、马群、麒麟门 厢。84272986  
益民 搬家。86222038  
益民 搬家。86669485  
下关 桥北、家。58808846  
专业搬家,长途优,家具拆装。84458819  
雨花 江宁、家、拉货。52404113  
江宁 家。52158321  
双喜 长途、家、厂、价廉、拆装。13912990679  
江北 家。58462767  
鼓楼 86276231 厢