

# 小能人栖霞山“护枫”行动落幕

## “秋天的童话”本周五截稿,赶紧晒出你的作品

上周六,我能网小能人实践课堂再次开课,本次的课题是:担任栖霞山“护叶使者”。各位小能人不仅顺利完成“护叶”任务,获得游客及栖霞山风景区工作人员的一致称赞,有的还不忘忙里偷闲,顺便拍下几张“栖霞秋景”,并晒到我能网上,与网友们分享。

### 小能人“护叶使者”获好评

“阿姨您好,请您不要在拍照时摇晃树枝或采摘枫叶,谢谢!”一位游客正要采摘枫叶,小能人“护叶使者”王思岑立刻上前阻止并进行文明劝导。在担任栖霞山“护叶使者”的过程中,

小能人们积极劝阻采摘枫叶、乱丢垃圾等不文明行为。

栖霞山风景区新闻发言人李宏表示:“由小能人担任栖霞山‘护叶使者’这还是第一次。相对于成年人,小能人的劝导让游客们更容易接受,他们表现得非常出色。”不少路过的游客也对小能人们赞赏有加。值得一提的是,本次随队小通讯员衡

星也顺利完成了采访任务,欢迎登录我能网,搜索“菁菁校园通讯社”圈子,查看精彩校园通讯。

### 快上我能网晒作品

作为栖霞山的“护叶使者”,不少小能人忍不住充当起了摄影师,定格满山飘红的美景,记录下眼前最美的秋天。与此同时,我能网上也有不少网友以不同的形式晒出自己眼中的秋天,分享“秋天的童话”:小能人柏涵睿在博文《秋天的树叶》中用细腻的文字表达了对秋天的喜爱;小能人蔡雯希一组名为《科技馆的秋色》的照片吸引了不少网友的目光……

如果你眼中的秋天也有别样的风采,不妨以文字、照片等形式晒到我能网上来,与网友们分享,优秀作品有机会获得相应积分奖励。具体活动详情请登录我能网查看。

参与方式:登录我能网(www.woneng.com,新浪微博及腾讯微博账号可直接登录),进入“个人中心”,点击“发博文”,并在标题中注明“秋天的童话”主题活动即可,截稿时间:11月30日。

“写作小能人”官方群号:74214489。

咨询电话:58598123  
宋新晨 王香云

### 气温降低 谨防心脑血管疾病

天气渐冷,人的血管也跟着“脆弱”起来,脑梗塞、冠心病、心绞痛等心脑血管疾病进入发病高峰期。

对于心脑血管疾病患者来讲,合理的饮食很重要,平时可选择吃一些大蒜、燕麦、黑木耳、银耳等高纤维食物。在选择乳制品上,可适当食用些羊奶,羊奶所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物等十分适宜老年人的需要。羊奶中的脂肪球除颗粒细小均匀外,还含有一种粘多糖,能抑制肠道中大肠杆菌的繁殖,有效帮助消化吸收,避免脂肪堆积,控制血液胆固醇的升高。同时,老年人平时要注意少吃油腻食物,坚决戒烟、限酒,并提倡低盐低脂的饮食。加之适当运动,如户外散步、打太极拳、做气功等,对预防心脑血管疾病也有帮助。

另外,我能网养生能人“一品农庄”还提醒:情绪激动是心脑血管病的大忌,因而老年人,尤其是心脑血管病患者不要让情绪起伏太大,要注意避免疲劳、紧张和情绪激动。

若想了解更多有关乳品的知识,您可以登录我能网(www.woneng.com)能人座席“一品农庄”,或者拨打“一品农庄”营养热线:400-710-8258。“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。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。

吴慧慧 颜艳

## 选好按摩器,远离肩颈疼痛

快报我能网便民服务为广大读者和网友解决了不少生活难题。近日,便民服务最新推出了一款多功能按摩器,如果您正被肩颈疼痛困扰,想还自己一身轻松,现在起就赶紧拨打96060或登录我能网(www.woneng.com)订购吧!

张先生在能网“寻求帮助”上倾诉了这样的烦恼:“上班族整天坐在电脑前,保持着差不多同一个姿势非常累。我一天班上下来,肩膀和脖子都疼得不得了,严重的时候碰都不能碰。”众

所周知肩周炎、颈椎病是司机、办公室一族的职业病,此外老年人也是发生这类疾病的高危人群。我能网便民服务推出的这款按摩器是根据人体生理学,并结合现代人工作和生活习惯设计的,它能模仿真人手对身体各个部位如肩部、背部、颈部等敲击按摩,可以有效缓解肩背酸痛,促进血液循环。

据了解,这款按摩器能让您感受到高级按摩师的服务,除了体现在它能模仿真人手之外,它还运用了微电脑的自动控制程序

和多样的手动选择模式。双头强劲有力的敲击和深入的按摩,按程序设定的不同的按摩方式,会让您体会到意想不到的放松和舒适。此外九档的力度调节,让您更容易、准确地选择适合自己的力度,数码显示功能,也使得操作更加便捷。这款按摩器在缓解身体病痛的同时,还可燃烧脂肪,爱美的女性们可以用它来进行局部减肥。

还等什么,赶紧拨打快报24小时热线96060订购吧。

彭敏

安装微信客户端,用智能手机、平板电脑等终端扫描下面的二维码,成为快报我能网便民服务微信好友,可了解最新生活资讯、预约服务享受专属折扣。



# 博飞房地产

资质证号:001458

高薪诚聘:投资经理2名 83233103  
现金收购、代理主城房 83233111

<b>精品</b> 珠江路办公房 18F 18m <sup>2</sup> 18万 适合投资租金高 83230945	<b>金港大厦</b> 28F 115m <sup>2</sup> 102万 99年双南新精装 68930261	<b>鼓楼连家店</b> 1F 38m <sup>2</sup> 78万 宜投资 83233106	<b>夫子庙双南可开店</b> 1F 64m <sup>2</sup> 104.8万 白象公园旁双南可做连锁店 68930268	<b>大光路连家店</b> 1F 50m <sup>2</sup> 115万 大马路公交站旁适合各项生意 83230947	<b>夫子庙门面</b> 1F 57+57m <sup>2</sup> 178万 双南门面楼上楼下租金高 68930270	<b>水西正规门面</b> 1F 70m <sup>2</sup> 260万 十五米年租十五万 83233106	<b>和燕路晓庄门面</b> 1F 150m <sup>2</sup> 320万 五间门面连一起租金高 68930270	<b>龙江正规门面</b> 1F 108m <sup>2</sup> 358万 双门面门面宽十五米 83233106	<b>月苑门面</b> 1F 177m <sup>2</sup> 390万 楼上三层租金高主干道 68930270	<b>建康路正规门面</b> 1F 441m <sup>2</sup> 900万 租金40万主干道 83233106	<b>建设新村03年房</b> 1F 64m <sup>2</sup> 23.2万 精装2房1厅 83230841	
<b>建设新村</b> 5F 62m <sup>2</sup> 25.8万 简装2房1厅 83230841	<b>晓庄胜利村</b> 3F 47m <sup>2</sup> 40.8万 两房交便急售特价 68930268	<b>金陵一村</b> 2F 48m <sup>2</sup> 53万 两房小房交便 68930268	<b>盈嘉大厦</b> 7F 38.07m <sup>2</sup> 60万 三山街地铁口70年产权无税 83230941	<b>戴家巷</b> 1F 50m <sup>2</sup> 60万 简装全明适合老人住 83230945	<b>红山动物园</b> 3F 45m <sup>2</sup> 66.3万 01房地地铁口新精装 68930261	<b>晓庄47号</b> 1F 55+30m <sup>2</sup> 73.8万 豪装拎包入住带院子 68930265	<b>安怀村</b> 6F 68m <sup>2</sup> 73.8万 南北通透16平有门厅 68930268	<b>迈皋桥地铁口三南</b> 3F 58.18+20m <sup>2</sup> 74万 三南三阳台10平方平台加赠送 68930268	<b>丁家桥</b> 3F 52m <sup>2</sup> 75万 楼层好02年房龄 83230842	<b>湖南路高云岭</b> 6F 47.28m <sup>2</sup> 75万 房型好采光无遮挡 83230941	<b>迈皋桥地铁口98年小区</b> 5F 63.9m <sup>2</sup> 75万 南北通透15平实际面积大 68930268	
<b>吉祥山庄</b> 5F 83m <sup>2</sup> 75.8万 00房三室精装 68930261	<b>水关桥</b> 2F 67.5m <sup>2</sup> 78万 双南精装加送一间10平 83369509	<b>长营村小区</b> 4F 63m <sup>2</sup> 81万 地铁口2房精装 68930265	<b>迈皋桥地铁口</b> 5F 71m <sup>2</sup> 84.5万 三房精装正规小区 68930262	<b>东井一村</b> 5F 70m <sup>2</sup> 87万 装修南北地铁口 68930263	<b>精装黄家圩</b> 2F 68m <sup>2</sup> 87.8万 精装拎包入住 83230845	<b>新街口</b> 7F 55m <sup>2</sup> 89万 南北边户全明 83369709	<b>南塑新村</b> 4F 73.16m <sup>2</sup> 89.5万 双南边户房型好 68930263	<b>迈皋桥地铁口</b> 1F 59m <sup>2</sup> 90万 北一北18平精装正规小区 68930268	<b>湖南路(多套)</b> 3F 59m <sup>2</sup> 90万 南一般小区全明 83369749	<b>四条巷</b> 1F 59m <sup>2</sup> 90万 全明精装送院50平 83230945	<b>怡园小区</b> 6F 77m <sup>2</sup> 90.8万 房双南精装车位 68930266	<b>迈皋桥地铁口</b> 6F 77m <sup>2</sup> 90.8万 房三南全明精装 68930266
<b>迈皋桥地铁口</b> 7F 90m <sup>2</sup> 91万 三房毛坯急售 83369709	<b>茶南地铁口</b> 6F 70m <sup>2</sup> 93万 三房全明东拓园 83369709	<b>迈皋桥22号</b> 2F 78m <sup>2</sup> 93.8万 地铁口3房正规小区 68930265	<b>察哈尔路</b> 2F 76.12m <sup>2</sup> 95万 双南全明精装 68930266	<b>山西路机关房</b> 2F 63.09m <sup>2</sup> 99万 双南婚装地好 83369749	<b>长营村98号</b> 2F 79m <sup>2</sup> 99万 地铁口3房精装 68930265	<b>宏业村</b> 4F 70m <sup>2</sup> 103万 精装拎包入住 83369869	<b>湖南路送院30平</b> 1F 61m <sup>2</sup> 103.8万 有门厅 68930268	<b>迈皋桥地铁口</b> 5F 88m <sup>2</sup> 108万 97年双南新小区精装 68930265	<b>田园美居</b> 1F 105m <sup>2</sup> 116万 04房三南精装 68930261	<b>迈皋桥地铁口</b> 7F 128m <sup>2</sup> 117.8万 00年双南北全明精装正规小区 68930268	<b>中央北路</b> 6F 104m <sup>2</sup> 119万 南北全明精装小区 83230946	<b>锁金村</b> 6F 82m <sup>2</sup> 120万 厅大三房地地铁口 83230845
<b>安怀村</b> 5F 110m <sup>2</sup> 122万 新小区电梯房 68930263	<b>南师附中旁</b> 6F 84m <sup>2</sup> 128万 双南精装全明 83230946	<b>山西路虹桥中心</b> 10F 108m <sup>2</sup> 136.8万 豪装挑高商住 83230845	<b>地铁口胜泰新寓</b> 5-6F 163m <sup>2</sup> 155万 双南精装挑高商住 83230941	<b>迈皋桥地铁口</b> 2F 114m <sup>2</sup> 165万 00年三房全明精装 68930262	<b>大明路丽景华庭</b> 4F 118m <sup>2</sup> 188万 送100平露台精装挑高 83230941	<b>瑞金路天同苑</b> 4F 136.15m <sup>2</sup> 216万 有80平露台 83230941	<b>瑞金路天同苑</b> 9F 144.85m <sup>2</sup> 230万 采光好有露台 83230941	<b>瑞金路天同苑</b> 4F 158.48m <sup>2</sup> 236万 采光好有露台 83230941	<b>行知园</b> 6F 41.15m <sup>2</sup> 46万 98年精装全明送院 68930267	<b>燕子矶太平村</b> 5F 63m <sup>2</sup> 62.8万 00年精装全明送院 68930262	<b>迈皋桥地铁口</b> 7F 70m <sup>2</sup> 78万 01年房精装全明送院 68930262	<b>迈皋桥万寿</b> 5F 88m <sup>2</sup> 90万 01年房精装全明送院 68930262

<b>鼓楼店代理销售热线: 83230845</b>	<b>迈皋桥店代理销售热线: 68930268</b>	<b>商业部代理销售热线: 83201007</b>
<b>鼓楼区↓</b>	<b>教工新村</b> 7F 58+6m <sup>2</sup> 87万 正规小区双南 83233106	<b>天鹤文云</b> 10F 73m <sup>2</sup> 74万 办公中商业用收益高 83369749
<b>大方巷</b> 7F 50m <sup>2</sup> 70万 边户全明环境优 83230947	<b>金陵王府国际</b> 2F 197m <sup>2</sup> 680万 奢华装修帝王享受 83201007	<b>天津新村</b> 1F 54+16m <sup>2</sup> 98万 精装两房1厅 83230841
<b>定淮门机关房</b> 2F 67m <sup>2</sup> 108万 南精装全明 83230946	<b>康藏路小区</b> 4F 53m <sup>2</sup> 75万 毛坯两房1厅 83230841	<b>五条巷</b> 6F 60m <sup>2</sup> 93万 双南全明精装环优 83230947
<b>儿童医院旁</b> 6F 51m <sup>2</sup> 85万 精装交便小两房 83369749	<b>蓝山国际公寓</b> 11F 178m <sup>2</sup> 390万 复式房拎包入住送50平露台 83369509	<b>西桥</b> 6F 54m <sup>2</sup> 80万 南北精装急售 83369709
<b>凤凰和鸣</b> 11F 130m <sup>2</sup> 380万 精装送院20平 83369509	<b>名人城市酒店旁</b> 4F 62m <sup>2</sup> 120万 东边户精装全明 83230947	<b>星汉城市花园</b> 7F 150m <sup>2</sup> 355万 四房两厅电梯花园 83230947
<b>福建路</b> 7F 76m <sup>2</sup> 96万 双南全明小区房型好 83230946	<b>宁夏路</b> 3F 78m <sup>2</sup> 156万 赤小29中豪华装 83369869	<b>许府巷(地铁)</b> 7F 56m <sup>2</sup> 94万 南北全明精装全明 83230946
<b>富升大厦(湖景房)</b> 3F 50m <sup>2</sup> 99万 精装全明 83369509	<b>清凉门</b> 6-7F 118m <sup>2</sup> 240万 三室朝南湖边地下室 83230842	<b>裕华新村</b> 3F 110m <sup>2</sup> 228万 豪装车库 83233108
<b>高云岭</b> 5F 106m <sup>2</sup> 190万 双南+北边户环境全明 83230947	<b>清凉门大街</b> 7F 126m <sup>2</sup> 220万 四房精装全明 83369709	<b>东井村</b> 5F 56m <sup>2</sup> 61万 精装小区价低 83230842
<b>高云岭(100)</b> 5F 125m <sup>2</sup> 240万 三南全明精装 83230946	<b>萨家湾(电梯)</b> 9F 151m <sup>2</sup> 240万 南北全明精装 83230946	<b>合班家园</b> 6-7F 137m <sup>2</sup> 122万 地铁口新空毛坯 68930265
<b>高云岭(2000年)</b> 7F 126m <sup>2</sup> 220万 00年送80平露台 83369709	<b>三牌楼</b> 3F 50m <sup>2</sup> 76.5万 学区房精品两房 83230947	<b>和燕路小区</b> 1F 62+20m <sup>2</sup> 75.8万 两房带院子正规小区 68930265
<b>高云岭(多套)</b> 4F 70m <sup>2</sup> 125万 南北边户 83369709	<b>三牌楼(四房)</b> 4F 58m <sup>2</sup> 92万 南北全明精装 83230946	<b>华电三宿舍</b> 4F 56m <sup>2</sup> 67万 精装新房拎包入住 68930265
<b>工人新村</b> 5F 61m <sup>2</sup> 103万 地铁口环境好简装 83369869	<b>水佑岗</b> 6F 57m <sup>2</sup> 98万 赤小拎包住全明 83369509	<b>建设新村(多套)</b> 3F 64.09m <sup>2</sup> 26.8万 精装3房 83230841
<b>古平岗</b> 3F 64m <sup>2</sup> 88万 双南精装南师附中 83369509	<b>水佐岗</b> 6F 52m <sup>2</sup> 65万 双南简装学区房急售 83230947	
<b>鼓楼</b> 4F 162m <sup>2</sup> 350万 精装四房 83233108	<b>水佐岗</b> 2F 27m <sup>2</sup> 42万 简装29中学区 83230845	
<b>鼓楼地铁口学区</b> 6F 61m <sup>2</sup> 103万 南北精装东边户 83230947	<b>苏州路</b> 2F 27m <sup>2</sup> 42万 简装29中学区 83230845	
<b>河海大学教师公寓</b> 2F 77m <sup>2</sup> 138万 精装3房1厅 83230841		

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

迈皋桥地铁口

二手房小贴士:在办理二手房贷款时买卖双方应带哪些资料?  
答:身份证、户口本、婚姻证明、收入证明、银行帐单流水、外地人须带纳税证明和一年社保等。