

# 这个12月,是我能网“年度倾情回馈月” 逢“双”送礼 10000积分等你来拿



进入2012年最后一个月,网友们纷纷响应我能网“有奖征集年度感悟与收获”活动的号召,回顾自己一年来的心路历程。

为了给网友更多的鼓励和回馈,我能网“年度倾情回馈月”,上演年度盘点大戏——12月逢“双”送礼,10000积分倾情放送!即日起,4日、6日、8日……每逢“双”日,我能网都将向网友们提供一个有奖互动话题,所有参与回复的网友即可直接获得20个积分奖励,回答精彩和互动活跃的网友更有机会当选“抢分能手”,最高可获得100积分奖励。积分可累计,能够兑换相应便民服务。

详情请登录我能网(www.wonengw.com)查看。

## 今日话题

### 聊聊今年最让你“上瘾”的连续剧

你正在看什么电视剧?今年荧屏上的宫廷大戏《甄嬛传》,都市情感剧《大男当婚》、《媳妇的美好宣言》……你有没有“狠追”一把?我能网逢“双”话题,今天请大家聊一聊:2012最“上瘾”的连续剧。

网友只需要在今天跟帖分享本年度自己最爱看的一部连续剧,说明分享理由,即可获得20积分。此外,互动话题将评选最有创意的三个“抢分能手”,分别获得30、50、100不等的积分奖励。

具体参与方式:登录我能网(www.wonengw.com,新浪微博用户和腾讯微博用户可免注册直接登录),申请能人,搜索官方认证能人“成长智多星”,查看相关官方活动帖,直接跟帖回复即可。

咨询电话:58598123

### 蔬菜礼盒、即热水龙头 积分随心换

近日,网友“蜡笔小新”发帖“求帮助”,问怎样才能快速获得我能网积分?积分又该如何花?其实,除了“发博文”、参与“求帮助”等日常互动外,网友参与互动话题,即可获得一定的积分奖励。此外,我能网现已全面开启12月“积分随心换”活动:满150积分即可兑换便民服务85折兑换券、满400积分可兑换灶具维修、满1500积分可兑换蔬菜礼盒、满2500积分可兑换厨卫电器购机100元现金抵用券、满4000积分可兑换价值395元的即热水龙头一个……更多积分兑换服务和内容请登录我能网查看。

尹欣 宋新晨



4000积分即可兑换价值395元的即热水龙头

## 寻专业催乳师 找快报我能网便民服务

母乳不足,新妈妈着急。有的新妈妈产后还出现了双乳胀满,硬结、疼痛,甚至出现乳腺炎等。快报我能网便民服务的产后催乳服务项目开展以来,专业催乳师得到广大产妇及乳病患者的认可。如果您有这样的需求,一定要拨打快报我能网热线96060,找专业催乳师上门。

宋女士产后三天还没有奶水,全家人都很着急。朋友给她介绍了一位催乳师。催乳师在宋女士胸部又揉又按,按摩了1个小时左右,她的胸部开始胀痛,后来奶水就下来了。但没想到的是,当晚,宋女士乳房刺痛,乳汁中竟混杂着血液。宋女士到医院检查,发现得了乳腺炎。

健康管理师、高级营养保健师李红萍介绍,像宋女士这样为了下奶盲目按摩乳房的新妈妈并不少。“催乳不是揉揉乳房那么简单。”李红萍解释说,产妇出现下奶困难原因有多种,有些是受情绪影响,有些是由于自身身体状况造成的。催乳师一定要先做必要的检查,排除病理因素,然后根据病因

治疗,方法也不是一味地按摩。如果是乳管堵塞,有的适合手工按摩,有的需要药物治疗,还有的可以用物理方法等。乳房毛细血管丰富,如果按摩手法不正确,很可能按出乳腺炎,导致疼痛、出血。所以,年轻妈妈一定要慎重行事。产后乳房保健应找专业人员来解决。

如果您也在为哺乳而烦恼,可随时拨打96060,或登录我能网(www.wonengw.com)请专业催乳师上门为您服务。

钱坤

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。



## 20国佳丽“比基尼人体美学秀”激情上演 ——施尔美荣膺“世界旅游小姐全球总决赛唯一指定美丽机构”

近日,施尔美“大·自然”美胸臻品尊享推介暨“世界旅游小姐”20国冠军佳丽“美丽展演”在江苏施尔美整形美容医院华丽上演。活动以“让美与世界同步·尊享自然之美”为主题口号,前来南京参加“2012世界旅游小姐全球总决赛”的冠军佳丽出席了活动,并为现场观众和媒体献上了一场包含“礼服秀”、“比基尼秀”等多个环节的视觉盛宴。



施尔美荣膺世界旅游小姐全球总决赛唯一指定美丽机构

### 时尚性感,丰盈自然 “秀”不停

端庄华丽的礼服配上佳丽们的S形身材,将丰盈曲线之美诠释得淋漓尽致。在精彩的“比基尼人体美学秀”环节,佳丽们踏着令人振奋的音乐节奏,手捧精美的水晶托盘,性感出场,将施尔美“华东最大乳房假体库”的数十款高端乳房植入体一一展示,性感火辣的身材在比基尼的衬托下更显丰盈圆润、凹凸有致,现场更加热烈沸腾。

施尔美刘道功副院长表示,世界旅游小姐大赛倡导“热爱大自然,崇尚大自然,体验大自然”,这与施尔美一直努力践行的“大·自然”美胸理念不谋而合,就是为了宣扬“尊享、安全、自然、自信”的健康求美理念。

### 大·自然,完美无痕 “再”获奖

为保障“世界旅游小姐全球总决赛”在南京顺利进行,组委会通过严苛的考察和评判,决定授予江

苏施尔美整形美容医院“全球唯一指定美丽机构”的殊荣。而组委会给予施尔美整形美容医院的任务,就是利用施尔美强大的专家团队和医疗美容科技,为各国佳丽提供全方位的形象设计和美容护肤服务,以帮助她们在世界总决赛的舞台上绽放出最耀眼的光芒。

伴着热烈的掌声,施尔美整形医院汪涌副院长还和佳丽们一起展示了被誉为国际隆胸领域“诺贝尔奖”的“曼托 Frank Gerow 大奖”。作为世界上研发和生产乳房植入体历史最悠久,规模最大的公司,美国曼托对临床合作机构一直有着近乎苛刻的考评要求。而《2011-2012曼托全球监测和趋势年报》表明,通过对全球近千家临床合作机构监测数据的全面分析,江苏施尔美整形医院“分层式动感丰胸术”在包括“手术效果、疼痛指数、安全度、恢复时间、并发症”等多项指标的“手术满意度综合评价”排行榜上,位列全球三强。

张弛

## 冬季养生 补肾为先

入冬后,很多人会出现怕冷、手脚冰凉的情况,尤其是中老年人,腰酸、尿频等烦恼也都“找”来了,这些症状多数是肾虚的表现。肾虚在中医上分阴虚和阳虚两种,过度怕冷意味着身体中的阳气不足,属于阳虚。阴虚和阳虚是相互依存的,随时会因病变而转化。所以补肾一定要特别注意,要针对实际情况进补。

冬季气候寒冷,肾虚者可以通过食补和运动的方法改善。在饮食上要注意避免进食性寒的食物。羊奶就是一种适宜在冬季饮用的营养品,它性温,具有较好的滋补作用。我能网养生能人“一品农庄”提醒大家:民间有种说法叫“吃啥补啥”,很多人误以为多食猪腰、鸡肾等食物就能补肾。事实上,肾病患者反而不宜多吃动物肾脏,因为动物肾脏的胆固醇含量偏高,过量进

食不仅不能补肾,反而会加重肾脏负担,使肾功能进一步恶化。

另外,我能网养生能人“一品农庄”还给出温馨提醒:肾虚患者在冬季还可吃一些性温的食物和药材,比如芝麻、豇豆、鲈鱼、栗子、山药、枸杞子等,来帮助补肾养肾。您还可以在睡前用热水烫烫手和脚,既能御寒又能促进局部血液循环。

若想了解更多有关乳品的知识,您可以登录我能网(www.wonengw.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

## 分类启事

### 遗失公告 寻人寻物

#### 遗失

遗失 刘书颖遗失江宁万裕龙庭水岸86栋1303室房屋首付款发票,发票代码为04029616,金额298691元,声明作废。  
遗失 郭义荣监理工程师执业资格证书,批准时间:2007年5月,编号:0104961,管理号:0721324210632021,声明作废。  
遗失 唐明磊身份证,412826198209155655,声明作废。  
遗失 南京市玄武区叶克孝通讯产品经营部营业执照正本、副本,注册号:320102600193659,声明作废。  
遗失 南京广播电视集团进出门卡陆慧,特此声明。  
遗失 南京云翰酒家个体工商户营业执照正副本,注册号:320105600177880,声明作废。  
遗失 东南大学王俊学生证,14A09233,声明作废。

遗失 南京市玄武区锁金村1-1号1幢6室饮食营业执照副本,注册号:320102600163469,声明作废。  
遗失 东南大学郭煜学生证,04011140,声明作废。  
遗失 惠珂身份证,320113197602284818,声明作废。  
遗失 孔卫保险代理人资格证0020091232000001198,声明作废。  
遗失 房屋坐落白下区瑞金新村64幢205室,丘号286601-I-24,所有权人张学标,房屋产权证编号白转字第227694号,声明作废。  
遗失 张学标白下区瑞金新村64幢205室宁白200405640号土地证,声明作废。  
遗失 南京三豆生物科技有限公司税务登记证副本,号:苏地税字320102694634664,声明作废。  
遗失 河海大学郭子坤学生证,0907020125,声明作废。  
遗失 朱爱琴残疾证,32012119630208236343,声明作废。

遗失 房屋坐落建邺区爱达花园紫藤园01幢3单元202室,丘号494237-X-III-12,所有权人杨为民,房屋产权证编号建转字第231328号,声明作废。  
遗失 奥体新城海棠园第572号车位发票壹张,收据号码为00031465,金额为10000元,声明作废。  
遗失 南京亚港宾馆特种行业许可证副本一本,声明作废。  
遗失 陶安根道路运输经营许可证正本一份,证号320113305412号,声明作废。  
遗失 陈赵君就业证3201131012023653,声明作废。  
遗失 南京市白下区潘真才针织店营业执照正本:320103600189589,声明作废。  
遗失 南京市鼓楼区好人才百货店公章一枚,声明作废。  
遗失 张孝崎二级建造师印章,注册号:苏232050907862,声明作废。  
遗失 南京毕庄烟杂店营业执照副本,注册号:320113600184444,声明作废。  
遗失 戴群、叶红鼓楼区怡景花园12号401室,鼓转字第358002号房屋产权证,声明作废。  
遗失 江苏五环客运有限责任公司苏A74835,车型BH7183MY的车购税完税证明,11320694999,声明作废。

遗失 陈永胜就业证,3201151011052633,声明作废。  
遗失 陈亚兰身份证、驾驶证,320121197004231548,声明作废。  
遗失 南晓学号00921406,姓名朱文洲就业推荐表,声明作废。  
遗失 郭苗苗学生证,14A09207,声明作废。  
遗失 南京跃进汽车制动系统有限公司工会,开户许可证,证号为:J3010015526501,声明作废。  
遗失 叶晓宁中华人民共和国工商行政管理执法证,证号:1401020041,声明作废。  
遗失 南京热风鞋店人行开户许可证,核准号为J3010004499302,声明作废。  
遗失 房屋坐落栖霞区百水桥路9号23幢5单元410室,丘号880050-VI-41,所有权人陶兴杯,房屋产权证编号:栖转字第393321号,声明作废。  
遗失 陶兴杯栖霞区百水桥9号23幢5单元410室宁栖201200772号土地证,声明作废。  
遗失 邹厚道残疾军人证,苏军062090,声明作废。  
遗失 梅倩就业失业登记证,3201033011011422,声明作废。  
遗失 南京桂冠达汽车用品有限公司南京银行奥体支行开户许可证,核准号:J3010022812701,声明作废。

遗失 吕彬就业证,3201152011033432,声明作废。  
遗失 王忠华建邺区松花江西街59号奥城·听雨苑6幢3单元302室宁建201019909号土地证,声明作废。  
遗失 王蓉保代证00200811320000019937,声明作废。  
遗失 耿霖就业证,3201031011046944,声明作废。

#### 公告

解除劳动关系声明 致原演员公寓有限公司法人:单平,根据市文广新局2011年8月30日《会议纪要》精神,我公司应接收安置你的工作,或按当年73号文件规定发放改制补偿费。但自去年8月30日以来,我公司采用承诺书、法院调解、致函、当面邀等方式10多次邀请你来处理劳动关系,均未见回音。10月30日我公司再向你发函并登报。望你尽快给回复,并要求15日内如不来处理视同放弃安置,但至今未见回复,故今天正式告知,规定时间已到,根据劳动法相关规定解除我公司与你的劳动关系,特此声明。南京市金奕娱乐有限公司

#### 寻人

寻人 赵前忠,男,61岁,住大厂新华五队,上身深蓝色衣服,里面棉袄,下身黑裤子,黑皮鞋,1.72米,望知情者联系,当面酬,谢2万元。13914463569