



世界杯来了 你准备好了吗?

1 看世界杯曾被网友评为“夫妻感情大杀器”，吸取往年看世界杯的经验教训，不少夫妇已经提前做好了准备。先透露一点，关键词是“理解”。再透露一下，热门赛事期间，南京不少酒吧的位置已经订出去了，预订要趁早哦。
现代快报记者 朱蓓 郝多

世界杯伤感情？看人家怎么“维和”

翁婿俩结伴看比赛

小梅和老公小张刚领证，两人在装修新房时就考虑到看球赛的问题了，“当时他就说要世界杯，得买个高清电视，最后买了46英寸的。”小梅告诉现代快报记者，小张还专门开通了高清频道和付费的体育频道。

小梅的爸爸也是个铁杆球迷，曾经因为通宵看球跟小梅妈妈吵过。小梅说，今年爸爸看球赛有伴了，“他跟小张两个人为了支持的球队能争论半天，两人不仅打赌还去买体育彩票。我爸支持英国队，老公支持德国队。”

小梅不会阻止小张看球，她只是心疼小张熬夜看球睡眠不足。

老婆给球迷老公“粮”

今年的世界杯，球迷小刘得“悠着点”看了。小刘初中时就因为通宵看球鼓掌大喊被父母揍过，四年前的世界杯，他又因为看球太吵被老婆抗议过。“今年老婆怀孕了，都7个月了，我可不敢太嚣张了。”

说到老婆，小刘喜滋滋的，“她给我买了不少水果和吃的。”虽然老婆觉得他看球吵，但对他的爱好还是支持的。小刘说，今年看球必须克制，老婆怀孕辛苦，他不忍心打扰老婆休息。

通宵看球，上班会迟到吗？小刘说，他之前看世界杯有经验了：看完比赛，洗个澡就去单位，睡两个小时正好到上班时间。

世界杯来了，酒吧“沾光”

迎接世界杯，南京的酒吧也已经“准备就绪”。

南京宝莱纳啤酒花园经理顾敬东告诉现代快报记者，目前开幕式和热门赛事当天的预订情况都非常火爆，“差不多每晚都已经订出去100个座位了。”

“为了保证全场无死角，几个月前我们又添置了8台电视。”顾敬东说，目前室内有一块LED高清大屏，3块投影，15台46英寸高清液晶电视，室外的两块投影也已经架好。

顾敬东说，“4年前世界杯时店里人满为患，很多人席地而坐。这次我们提前做好了准备。”

2 世界杯足球赛明天就拉开帷幕了，在未来的一个多月里，如何最大程度地减少熬夜带来的健康损害？听听专家们的建议吧。
现代快报记者 刘峻

世界杯夜战即将开始

怎样减少熬夜带来的健康损害？

排毒：喝深色果蔬汁

熬夜看比赛，不少球迷会喝咖啡或浓茶提神。这些饮品刺激性强，其实并不适合在夜间饮用。南京市中西医结合医院副主任中医师王东旭说，夜间开空调看世界杯，适合喝些温补的饮品，如热豆浆、热牛奶。此外，熬夜不利于肝脏的解毒，蔬菜中的叶绿素、水果中的叶黄素和花青素对排毒和改善视力有帮助。建议球迷喝些果蔬汁，如黄瓜汁、猕猴桃汁、苹果汁等等。

护眼：指刮眉弓按睛明

世界杯期间，球迷长时间看电视，眼睛疲惫如何调节？试试南京市中西医结合医院眼科专家夏承志副主任医师推荐的护眼功吧！先用双手大拇指指腹按住双侧太阳穴，食指弯曲，着力刮上眉弓8次，再用食指指间关节顶按睛明穴10秒钟，然后用食指刮下眼眶8次。双手搓热空心掌捂住双眼（闭眼），待温热感下降后再重复2~3次即可。一天可做数次，有健眼明目的良效。

助睡眠：热水泡脚搓涌泉

比赛要看，觉也是要睡的，有人吃完晚饭就抓紧睡一会儿，夜里再起来看球。推荐给大家一个“睡前微运动套餐”：热水泡脚+搓涌泉穴。用热水泡脚，有助于加速血液循环，能解乏、安眠，利于机体排毒。临睡前取仰卧位，微屈小腿，以两足心紧贴床面，做上下摩擦动作，每日30次，也有利于安神助眠，促进全身气血循环，加强新陈代谢。

野生蜂蜜并不比普通蜂蜜更营养 雪莲花蜂蜜、苹果蜂蜜是在“玩概念”

野生蜜蜂采百花蜜，风险高

据报道，6月6日福建泰宁有18位村民吃了野生蜂蜜后出现中毒症状，已有3人死亡。专家怀疑导致中毒的原因可能是蜜蜂采集了有毒的雷公藤花粉。现代快报记者查询资料发现，除了雷公藤、钩吻、毛茛等植物的花粉也有毒性。

现代快报记者拨打南京某养蜂基地的电话，销售经理说，花蜜和花粉是两个概念。“能做成蜂蜜的花蜜，一般是不会有毒的。”据了解，蜜蜂不慎采集了有毒花粉后，会大量死亡，整群蜜蜂停止产蜜一段时间，这时候是收集不到蜂蜜的。但蜜蜂在采蜜过程中，一些有毒的花粉沾在蜜蜂身上被带了回去，从而造成蜂蜜的毒性。因此，养蜂人选择地点很重要，要保证花源的安全。

据这位销售经理介绍，“国内大规模人工养蜂场所，选择的基本都是意蜂，这种蜜蜂的特点就是只爱采大片区域的某种特定花卉，比如紫云英、洋槐等等，只要养蜂人避开有毒花源，意蜂基本不会去采集别的花蜜。”而在野外，中蜂是比较常见的采蜜蜂，擅长采集杂花蜜，各种零星的花朵，“东采采西采采，带到一些有毒的花粉也是难以避免的”。

野生蜂蜜比普通蜂蜜更营养？只是心理作用！

很多人觉得，野生蜂蜜比“非野生”的营养成分更高。“这只是大家的心理作用。”江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东表示，野生蜂蜜酿制时间比较长，浓度高，蜜蜂采的是百花蜜，口感上可能会与普通蜂蜜有差别，但功效上差别不大。而且因为野生蜂蜜是“百花蜜”，含有毒性物质的风险也提高了。

颜晓东说：“购买蜂蜜应选择知名品牌，农贸市场上的块状野蜂蜜卫生难以保证，来源也很难说。”

雪莲花蜂蜜、苹果蜂蜜多为“噱头”

昨天，现代快报记者在购物网站搜索，看到了各种“野生蜂蜜”，销量靠前的，一个月能售出几千件。所谓的“玫瑰蜂蜜”、“苹果蜂蜜”，价格比一般的蜂蜜贵了不少。

“这都是噱头，不能相信的。”南京某养蜂基地工作人员告诉现代快报记者，“玫瑰基本不产花蜜，而苹果花蜜很少，根本不可能做到批量销售。”对于一些商家宣传的“雪莲花蜂蜜”，这位工作人员表示：“雪莲花生长地的海拔很高，普通小蜜蜂根本飞不上去。”这些新型蜂蜜，大都只是在“玩概念”。

迎青奥 工行全面提升服务品质

6月10日晚，工商银行江苏省分行营业部举办了青奥服务培训示范网点过关测评暨表彰会议。此次共有3个网点参加，分别来自雨花支行、江宁支行以及直属营业部，现场以服务竞赛的方式进行检验，雨花支行凭借用心的策划，完美的演绎获得优胜。至此，核心网点全部通过测评。

据了解，早在4月21日，工行就启动了青奥服务专项培训，面向行内1876位一线员工。培训以素质提升与能力培养为核心，通过具体优化制度、7类主题集中培训、18个核心网点分层进驻辅导的方式，实施有针对性、实用性、可操作性的系统培训，全面提高员工业务技能及涉外服务水平，打造工商银行服务“新形象”。核心网点进驻辅导分6个批次，每次3个示范网点，对网点员工进行全方位仪容仪表、行为规范、涉外服务等培训，采用一对一现场跟踪辅导，

发现问题，即时纠偏，营业终了，对一天的服务情况进行点评，提出改进方案。每批次都会进行过关测评并表彰，最终还将评选出40位“青奥美天使”，使其成为青奥服务一道靓丽的风景线。

在提升服务水平及标准同时，工行还注重员工阳光心态塑造，从阳光心态、认知服务、认识客户、职业认知、团队意识等多角度渗入，全面提升员工职业素养，展现一线员工青春、活力的风采。
(倪滢)



首付10万起，为女儿买套商铺做嫁妆 8%稳定租金回报，回购更享16%年化收益

“我就要12号楼C343A的那套商铺了”，当大多数看房人还在专心致志等现场置业顾问讲解项目时，李女士已经直接找到案场经理现场下定了。从下看房班车到选房、交定金，整个过程仅仅花费了3分钟。这让现场的其他购房人都看得目瞪口呆，连开发商的工作人员也大吃一惊。李女士对此倒显得不以为意，表示自己对项目已经轻车熟路，“这次来就是为了下定了”。
首付10余万 给女儿买套会增值的嫁妆
“前天我就来看过项目了”，李女士告诉笔者，早在下定前，自己已

经拉着全家人对项目进行了全面考察和解析，今天就是专门来下定了的。而为了买到自己之前就看中的12号楼C343A商铺，她更是一下看房车就领着女儿一个箭步冲到认购表前下定，“还好这套铺子没被卖掉”，抢到商铺后她不禁松了口气。转身，她把把票递给了身边不过10多岁的女儿，嘱咐她好好保管。她笑言，自己之所以会在滁州1912买下这套铺子不仅是为了投资理财，更是为了以后能留个铺子给女儿，“10年后她要是嫁人了，我这铺子也能算是个陪嫁吧？”
对比市场上其他的理财产品，李

女士坦言自己更中意滁州1912，“就算我用10万元来理财，10年后的增值幅度也很有限”，但是滁州1912作为产权商铺，除了开发商承诺的每年8%的稳定租金收益之外，产权本身的增值空间也无可限量。在她看来，南京1912的今天就是滁州1912的明天，“10年后，这套商铺就远远不只是这个价格了，这可是份会增值的嫁妆！”她告诉笔者，等年底滁州1912正式开业后，她打算领着女儿再来实地认自家铺子的具体方位。
做1912房东 轻松享16%最高年化收益
据悉，滁州1912采取的是终身

包租的形式，前十年，每年固定回报给购房人8%的租金收益。第十年的时候，购房人可以选择将商铺回购给开发商，则将享受到最高达16%的年化收益；也可以选择继续交给1912集团包租，则集团将按照当时租金的90%继续回报给购房人。“只要10年后滁州的零售租金能到今年南京1/2的水平，预计十年后滁州1912的租金回报一定会高于8%”，有业内专家如此分析。

从价格上来看，目前项目在售商铺的总价多在30万元左右。以李女士为例，她所购买的12号楼C343A商铺总价就是30.1万元，前三年的租金直接冲抵房价后，首付5成，她仅支付了约11.65万元就做了滁州1912的房东。而按照8%的年租金收益来

算，她每年仅租金收益部分就能达到2.4万元。
平价的投资门槛、高额的回报以及1912集团的商业运营能力都成为滁州1912吸引投资客的法宝。而本次滁州1912也只是拿出了20%的产权商铺对外销售，而据相关负责人透露，目前这批产权铺已经销售了1/3，“剩下的商铺比较有限了，尤其是小面积的铺子，基本上出来一个就被秒杀一个”。
独家优惠
凡现代快报读者，下定即可享独家特别优惠及精美礼品一份；您可乘坐现代快报周末免费看房车前往售楼处，或自驾前往（自驾读者可享受交通补贴）。
24小时报名热线：96060