

# 资讯南京 Nanjing

最全面最及时的实用资讯

## 生活提醒

**停电预告:**1月19日7:00-12:00 停大桥1#线、丁山1#线,范围:石油大厦、中北大酒店、油运公司、悦达超市、大桥电影院、丁山饭店等;8:30-14:30 停唐公线部分,范围:四合菜管、张洼、山宝石料厂、鑫马、郑洼等。1月21日7:30-10:30 停龙江线,范围:南京电台、残联美变、向阳渔港等;7:30-11:30 停公教线,范围:公教一村、南空招待所、市级机关公用变等;8:00-14:00 停大圣线,范围:马集镇大圣地区;8:30-12:00 停练山线、新华线、红庙线、林场线,范围:马鞍山鞍地区(殡仪馆、平山部队、金江收费站)。1月22日7:30-11:30 停凤东线,范围:汇贤居2#、4#变等;7:30-10:30 停舸舫2#线,范围:宁工新寓、京西宾馆、南京军区籍变、中保大部队、银城开发等;13:00-17:00 停汇贤线,范围:汇贤居;7:30-16:30 停玉街线,范围:玉带镇街道、镇政府等;8:30-14:30 停双井线部分,范围:八百桥镇东部地区。

南京市供电公司

**停气预告:**1月19日13:00至17:00下列地区停气:军分区院内部分用户;新城市广场金吉鸟餐饮、华世庭餐饮等用户。

港华

## 巧用柠檬抑制 肌肤色素沉积

柠檬中含有维生素B1、维生素B2、维生素C等多种营养成分,还含有丰富的有机酸、柠檬酸及高度碱性,具有很强的抗氧化作用,对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等都十分有效。所以,食用柠檬能将我们从肌肤老化和色素沉着中轻松地解救出来。

柠檬具有高度碱性,被认为是治疗疾病的良药。止咳、化痰、生津健脾,且对于人体的血液循环及钙质吸收均能起到促进作用。在“重归大自然”的呼声中,西方妇女十分喜欢用柠檬汁作美容品,应用很广泛,方法也很多。但值得注意的是,由于柠檬中含有大量有机酸,对皮肤有刺激性,因此,切莫将柠檬原汁直接涂面,一定要稀释后或按比例配用其他天然美容品才能敷面。

## 缓解眼疲劳小窍门

现在越来越多的人感到眼睛疲劳。这是由于我们生活在科技空前发达的现代社会中,电脑、电视或录像把人们的眼睛紧紧地吸引在屏幕上,长此以往造成严重的视觉紊乱。而目前已有的一些保护视力的措施还远远不够。

以下为您介绍几点实用的小方法,帮助您缓解眼部疲劳:

用水浸泡药用小米草或母菊花,搁至水温适宜,然后将毛巾浸湿,敷于眼部10到15分钟。

经常眨眼20分钟,因为眨眼是眼部的天然按摩师。

闭眼小憩片刻,能够预防眼部紧张或疲劳。

## 黄光裕出席美国CES,介绍家电零售逆向经营法

# 国美力推“用户定价”模式

日前,国美集团董事局主席黄光裕参加美国纳斯达克一年一度的全球规模最大的国际消费电子产品展(CES),并向欧洲、日本、美国等地电子连锁零售商介绍国美独有的“为用户省钱”的零售连锁发展模式。黄光裕称,“为用户省钱”模式实际上是一种逆向经营方式,即由“制造商定价”模式改为“用户定价”模式,国美借助全国上千家零售网络广泛收集消费者对电子产品的价格需求和功能需求,然后通过业界最领先的信息化平台系统将终端需求信息传输给制造商,厂家再依据“用户定价”和功能需求信息进行准确的产品设计和价格制定,而国美与厂家达成取消中间流通环节的采购协议,这就砍掉了多级经销商的加价链条,将真正的实惠完全提供给消费者。

**全面托管大中 国美完成“两点一面”布局**

自国美全面托管北京大中电器后,中国最大的前五家

家电零售连锁企业已有三家整合到一起,这种整合模式的成功实现,是中国家电连锁格局产生的巨变。

2007年底,国美成功收购大中,被业界称为国美完成全国布局的“收官之作”。分析人士认为,收购大中的最大意义在于:国美由此完成对全国市场的“两点一面”布局。“两点”即北京和上海,“一面”即全国市场。这个布局实际上是一个“无缝隙覆盖”式布局,使国美在全国及重点区域的特殊优势地位获得了强化。

全面托管大中电器,意味着国美“外延式扩张”阶段已经结束。国美上下游优势更加凸显:对上游供应商来说,门店数量和网络完整性意味着销售力巨大;对下游消费者来说,门店数量和网络规模意味着购买方便、价格实惠。

**志存高远 国美未来几年潜心修炼内功**

未来的国美将以修炼内功为主,进一步提高服务水平,实现和供应商的和谐发

## IT培训新增一支生力军

### 劳动保障部领导视察华育国际南京校区筹备工作

1月16日,国家劳动保障部教育培训中心副主任汪春慧和培训处刘福平处长专程来宁视察华育国际南京校区的筹备工作,并鼓励华育国际利用自身的好机制为南京、为江苏培养更多的IT人才。

华育国际是中外合资,政企合作的大型国际化教育集团,与国家劳动和社会保障部

合作启动的“国家高端IT紧缺人才培养工程”,已与数千家企业签下近万份订单,并提供岗前实训,使众多优秀青年拥有了改变生活的机会。

据悉,参加华育国际网络工程师培训,不仅可以获得国家劳动保障部提供的600元政府补助,也可以通过微软国际认证,获微软千元奖学金。培训结束后,所

有合格学员将直接进入企业。作为全国劳动保障系统分管就业培训的主要负责人,汪春慧在对位于中山路的华育国际南京校区进行实地考察后,充分肯定华育国际南京校区筹备工作,并鼓励他们在南京、扬州、苏州发挥品牌优势,力争让更多江苏有志青年高薪就业。

快报记者 张曦

记者了解到,目前国美集团的竞争力结构,与全球洗化大王宝洁有几分相似。宝洁旗下飘柔、潘婷、海飞丝、沙宣四大洗发水品牌,既竞争又合作,对外竞争,对内合作,赢得了占据市场的广阔空间。正因为有此一比,黄光裕才能豪气万丈:“只有国美自己能打败国美”。

国美的战略已经非常明显,产业的发展必须有竞争,既需要外部竞争的刺激,也需要自身内部竞争的挑战,这就构成了国美多品牌“自竞争”的格局。

快报记者 杨坤

## “点亮生命”大型社会公益活动启动

100万元援助基金,20人免费手术治疗,由南京电视台教科频道、南医大友谊医院联合举办的2008“点亮生命”大型社会公益活动日前在南京正式启动。全省各市县泌尿外科、妇科等疾病患者即日起可拨打:025-84631234,或到南京市龙蟠中路338号南京电视台2号门报名参与活动。

2008“点亮生命”大型社

会公益活动历时一年,主要目的是运用高新医疗技术,帮助特别需要帮助的贫病患者。

此次活动报名病种范围为:1、前列腺增生(肥大)、肾结石、输尿管结石、膀胱结石、包皮包茎、精索静脉曲张、辜丸鞘膜积液等各种泌尿外科疾病。2、子宫肌瘤、卵巢囊肿、多囊卵巢综合征、输卵管粘连堵塞、盆腔粘连、不孕症、宫颈

糜烂等各种妇科疾病。3、鼻窦炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、肥厚性鼻炎、声带息肉、扁桃体肥大、鼾症(俗称打呼噜)、喉癌等各种耳鼻喉科疾病;4、各种原因引起的食道狭窄、贲门失弛缓症、食道气管瘘、胃息肉、肠道息肉等消化内科疾病。5、手汗症、疝气、胆石症、胆囊息肉、甲状腺肿瘤等普通及微创外科疾病。

阳光

## 建国男科医院被评为“三信三优”单位

日前,南京建国男科医院被秦淮区三信三优评委会评定为“三信三优”单位。“三信三优”的评定标准是:价格、质量、计量信得过,以及优质服务、优美环境、优良管理。

为做好“三信三优”工作,南京建国男科医院成立了“三信三优”工作领导小组,全院员工还进行了培训,具体措施还远远不够。

## 下肢静脉曲张、脉管炎好治疗

这一医学难题。这种疗法的名称为“超微创静脉介入疗法”,直接介入静脉曲张的病变部位,使曲张静脉迅速纤维化,然后被机体慢慢吸收,同时促成静脉形成一套新的侧股循环系统,这时下肢静脉曲张消失,

老烂腿也自然愈合。这种疗法不须开刀,治疗时间短,病人无痛苦,同时采用多种纯中药治疗脉管炎、静脉炎、糖尿病足等血管疾病,深受患者欢迎,已先后治疗众多例下肢静脉曲张患者,不但疗效可靠,而且十分安全。

董林

## 获奖网友赶紧去领德基手袋

“我领到德基购物袋啦,真挺时尚又环保的呢!”网友“二凸”在快报“上江苏都市网发言 获环保时尚的德基手袋”活动中获奖,昨天她去德基广场领到了心仪已久的购物袋,开心地说:“感谢快报和德基举办的此次活动,它不仅让更多的人注重环保,还能得到这么时尚的手袋!”目前像二凸这样领到德基手袋的网友已经超过40多位,记者在此提醒获奖但还没去领奖的50多位网友,

赶紧去德基领手袋吧!当然,别忘记我们的暗号。

考虑到大多数网友周五要上班,我们特别将领奖时间延迟至下周一。所以,接到版主信息及暗号的网友,赶紧于今、明、后三天去领奖。机不可失,时不再来哦!没有获奖的网友也不要失望,我们以后还会举办更多这样的活动,只要积极参与,关注“江苏都市网”(www.js.cn)的动态,总有获奖机会!

快报记者 史丽君

## 福气食品 福气热卖

### 含羞草“金福”“银福”红包答谢消费者

随着春节脚步的临近,年货陈列架上的商品也越来越热闹了。许多市民都在为选购一些有新意的年货而烦恼。就此,笔者走访了苏果等几家大超市,发现今年的节令食品除了以“低价”促销吸引消费者以外,也推出了“送福运”等许多别有新意的促销手段。

在休闲食品含羞草专柜前,笔者看到,相当数量的市民正在挑选一款印有“金到银到福运到”字样、包装颇为喜庆的野山核桃产品。据促销人员介绍,购买该产品的消费者都能获得装有“福运卡片”的红包一份,并有可能会拿到“金福卡”赢取足金吊坠一枚,或是“银福卡”兑换银吊坠一枚,更有20万份“福运卡”喜获精美小礼品一个。

看来,含羞草食品的热销不仅为消费者送来了福气,也为商家自己打开了“福”源。

本次活动是含羞草品牌在高品质、好口味的基础上,专门为年货市场打造的“福”文化系列活动,活动横跨炒货、蜜饯等多个品类的几十种产品,对于节前需要大量采购年货的市民来说,中奖率相当高。

据了解,该产品在年货档一经推出,就博得了市民的广泛认同及好评。手里拎着6包含羞草野山核桃的李女士表示:“本来,野山核桃就是健身补脑的好东西,现在还能买到‘福’气,而且含羞草还被认定为中国驰名商标,当然就多买几包了。”不少在周围选购的市民,也都表示了相同的想法。

## 多点时间 多分精彩

### 飞利浦开展“轻松选礼 购购购”活动

2007年12月22日至2008年2月3日,飞利浦“轻松选礼 购购购”活动在全国各大城市同时举办,均安排在周六周日,精巧的路演展台布置在大卖场、商场和电器连锁大卖场,其内按照节日送礼的不同对象,分为父母、孩子、妻子/女友、丈夫/男友、朋友、家庭和客户七类区域,陈列了合适的飞利浦礼品。

有了飞利浦对节日礼物的精心分类后,消费者的选购过程变得格外简单:在相应的区域内轻松选购礼物,尽享飞利浦“精于心 简于形”带来的便捷和乐趣。现场购买产

品的消费者,还享受到了免费的礼品包装并获赠精美节日贺卡。参加幸运抽奖并有幸中奖的消费者,都获赠了飞利浦声波振动牙刷、DVD播放器和高档剃须刀等超值礼品。

飞利浦“轻松选礼 购购购”活动,充分体现了飞利浦“精于心 简于形”的品牌承诺,让消费者在节日选礼的过程中节省了宝贵的时间,从而给生活带来诸多精彩!在南京,飞利浦“轻松选礼 购购购”活动将于2008年1月19日至20日在南京市洪武路50号的五星电器新街口大卖场举行。

## 生活小贴士

### 平躺 思维的最佳姿势

进食的最佳姿势是站立,因为站立时人的腹部不会受压,血液畅通无阻,有利于胃肠的消化和吸收。这一点,几乎没有谁不清楚。但是下面的几点可能不是人人都知道的:

睡眠的最佳姿势——右侧卧位。右侧卧位有利于血液回流入肝脏,减轻肺对心脏的压迫,有利于血液流动。

思维的最佳姿势——平躺。平躺时人体肌肉和神经最为放松,情绪最稳定,心搏最为缓慢,因此脑细胞极易调整至最佳思维状态。行走的最佳姿势——

小快步。小快步行走可以增加肌肉活动次数,使腿部肌肉强健发达,还可以增加腿部血液循环,预防“腿先老”。

骑车的最佳姿势——身体前倾20°-30°左右为最佳。这样可预防和减轻颈部和下肢的疲劳。

服药的最佳姿势——站立。坐着或躺着服药,药物容易粘附于食道壁上,这不仅使药物不能达到最佳的吸收部位,而且粘附对食道壁是一种有害刺激。站立时食道呈垂直状态,有利于药物下行到胃里,充分发挥其疗效。