

● 最全面最及时的实用资讯 ●

苏宁迈皋桥店周六重装开业 全城二十店同庆,提前启动五一攻势

和往年的五一黄金周有所不同,今年的五一只有三天假期,为了减小假期“缩水”所带来的购物压力,许多商家都通过提前释放促销资源来分流五一黄金周消费高潮。4月19日,苏宁电器在南京城北的主力店面——迈皋桥店将迎来重装开业,届时苏宁全城二十店将同时进行大规模的促销让利活动,五一让利提前揭幕。

迈皋桥店首次重装,城北家电市场再升级

苏宁迈皋桥店于2006年12月16日正式开业,是苏宁进驻城北家电市场、进军迈皋桥商圈的主力门店。迈皋桥店开业后,即以流动人口和周边的居民为主要经营对象,销售业绩一直在南京城北各家电商场中稳居第一,牢牢占据了

城北家电市场的主导地位。

为改善店面环境,提升服务的质量,苏宁迈皋桥店进行了开业以来的首次重装,目前该店正在进行最后的闭店装修,将于19日重新开门营业。据悉,本次重装开业,迈皋桥店将进一步扩大手机和空调的销售面积,加大产品的出样数量,为顾客提供更多的购物选择。而彩电方面,迈皋桥店本次也将引入索尼、东芝、LG等合资品牌,满足各种顾客的需求!随着苏宁迈皋桥店的重装开业,整个城北家电市场也将迎来升级!

本次重装开业,苏宁迈皋桥店推出了一系列的优惠活动来回馈广大消费者,开业期间有几十款惊爆机、特价机供顾客抢购,如名牌1G内存MP3仅售1元,名牌电磁炉、

彩屏手机仅售99元,399元的洗衣机、499元的名牌冰箱、999元的1P空调、3880元的32英寸液晶等。同时还有购物返利金券、送礼品、送打车费、抽奖赢液晶彩电等活动。截止到18日,前500名的顾客还可在迈皋桥店参加订金翻倍使用优惠活动。

苏宁全城二十店同庆,提前启动五一促销

借助迈皋桥店的开业,苏宁电器本周开始将会提前启动五一黄金周市场,全城二十店联合推出大规模的促销让利活动。

据苏宁电器南京地区总经理陶京海分析,五一放假天数减少后,消费者多年来养成的五一黄金周购物的习惯却并不会立即随之改变,今年的五一黄金周销售将会

比往年更加集中、更加火爆。为了缓解五一黄金周期间的购物压力,苏宁本次特意提前启动五一市场,分流黄金周的消费高潮。

苏宁此举也是得到了众多厂家的大力支持,诺基亚、索尼、宏口、松下、三星、海尔、海信、LG等全球500大家电品牌均将为五一准备的资源投入到本周预热当中,全面拉低产品的价格。随着苏宁五一商战的提前打响,家电产品的价格将进一步下调。据苏宁透露,本周末,苏宁手机3折起售,数码产品1折起售,彩电最高直降4000元,空调最高直降1500元,冰箱、洗衣机最高降幅达30%,消费者此时购买,即可享受和五一期间同样的优惠。

快报记者 史丽君

■养生保健

常吃山药南瓜等食物可养胃

饮食习惯是消化系统健康的关键,胃部长期不适的人,更该慎选食物种类,以减轻症状、加速恢复元气。常吃以下五种食物对胃有好处:

- 1.南瓜:含大量果胶,可保护胃壁,减少溃疡。注意:南瓜皮不好消化,消化不良的患者食用时最好去皮。
- 2.木瓜:含木瓜酵素,有助于分解并加速蛋白质吸收,可缓解消化不良和胃炎,木瓜也是健脾胃、治胃痛的好食物。注意:木瓜偏寒,不建议空腹食用。
- 3.山药:健脾胃、益肾气,

可促进消化吸收,黏稠质地也有保护胃壁功效,还能促进食欲,胃部长期不适导致食欲不振的患者可多吃。

4.姜:促进血液循环,可缓解天气寒冷造成的胃痛;生姜在中药中也用于治疗恶心、呕吐,对胃病患者很有助益。注意:胃溃疡、胃食道逆流患者少用。

5.秋葵:含多种营养成分,果实间有果胶和糖类组成的黏液,可保护胃壁,还可促进肠胃蠕动、防止便秘,是健胃润肠食材。

萝卜有四种 个个有“强项”

中国是萝卜的故乡,栽培食用历史悠久,早在《诗经》中就有关于萝卜的记载。人们常说“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保健康”,萝卜的品种也有很多,我们常见的主要有红萝卜、青萝卜、白萝卜和水萝卜。可是消费者却犯迷糊了,既然是萝卜,到底哪种更好呢?

红萝卜也叫胡萝卜,含有大量胡萝卜素,还有丰富的丙氨酸等九种氨基酸和钙、磷、铁等矿物质。红萝卜中含有的胡萝卜素对保护视力、促进儿童生长发育效果显著。红萝卜生吃养血,熟吃补身。其中的胡萝卜素是脂溶性物质,用油爆炒是最好的食用方式,其营养物质可以充分被吸收。胡萝卜洗净削皮剥成块与鸡或猪骨煲成汤,营养倍增。

白萝卜中含有蛋白质、脂肪以及丰富的钙,还富含大量的维生素和磷、铁等矿物质,

《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。白萝卜生吃促消化,熟吃补气。生吃时其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠机能,还有很强的消炎作用,也可止咳。跟鸡肉、猪肉、羊肉等炖着吃,可补气顺气。

青萝卜淀粉酶、蛋白质、钾等矿物质的含量都很高,具有健脾,祛痰,防治口干舌渴等功效。每100克水萝卜中含有8克蛋白质,45毫克维生素C以及丰富的膳食纤维。具有利尿、消食等功效。这两种萝卜一般生吃,甜辣相间,爽脆宜人。

其实,四种萝卜营养都不俗,各有各的“强项”。从中医角度讲,白萝卜可以补气和顺气;红萝卜可以补心、活血养血,心脑血管患者可以多吃;青萝卜可以清热舒肝,而水萝卜的利尿功能特别好。大家可以根据自己的体质,选择最合适的一种。

菜肴加点醋 营养更健康

平时炒菜时,好多蔬菜中本身富含的维生素经过高温加工后,造成流失,如果在炒菜过程中加点醋,可以起到保护维生素的作用。比如维生素C,本身就属于弱酸性,在酸性的醋里会增加稳定性,不易被高温破坏。

大家平时可以做点糖醋豆芽、醋熘土豆丝,以及各种加醋烹制的绿叶蔬菜。炒锅快达到最高温时,适当放点醋,然后快速翻动,让材料充分与醋接触。最后再大火烹调,这样就可以让做完的菜品里还保留大量的维生素。

在炖煮肉、骨、皮类的食物时,最好多加一点醋。这是

因为,醋不仅能使这些食物快速熟透,还能促进其中大量蛋白质充分分解,让炖煮熟后的猪蹄、肘子、五花肉里的优质蛋白质吸收得更充分。

加醋还有助于骨细胞中的胶质分解出磷和钙,使营养价值增加。比如,炖大棒骨的时候可以加些醋。但是要注意,最好在锅里的水还没煮开时就放醋,用小火煮沸,这样就可以把肉中蛋白质和骨中的胶原蛋白分解得更充分了。

还可以试试“蘸食法”。比如大家可以把鸡翅、排骨等先白煮(在炖煮时也要放醋)。吃的时候,把食物放在装着醋汁的小盘里泡一会儿再吃。

南京市房产管理局拆迁公告 宁拆公字(2008)8号

碑亭巷地块危旧房改造项目经我局审核许可实施房屋拆迁。现将有关拆迁许可等有关事项公告如下:

房屋拆迁许可证号:宁拆许字(2008)第008号

拆迁范围:玄武区:碑亭巷9号、9号-1、21号-49号(单号)。其中碑亭巷25号砖混六层房屋不在此次拆迁范围内。[以上门牌均含附号,拆迁范围以地字第320102200810036号规划用地红线为准]

拆迁期限:2008-4-29—2008-7-28

不服上述拆迁行政许可的,可在法律规定的期限内,提起行政诉讼或行政复议。

拆迁人:南京圣祺项目投

资管理有限公司 拆迁人联系电话:86235210

拆迁实施单位:南京创盛房屋拆迁有限公司 拆迁实施单位电话:83604308

拆迁实施单位法定代表人:张玉兰

拆迁评估单位:江苏汇知土地房地产评估咨询有限公司 拆迁评估单位电话:84463939

请上述范围的单位和居民做好拆迁准备。

拆迁监督单位:南京市房屋拆迁管理办公室 投诉监督电话:84706449

特此公告
南京市房产管理局
2008年04月15日

■生活小贴士

巧克力蜂蜜等不用放进冰箱

为延长贮存时间,一些人把馒头面包、鱼肉蛋奶、蔬菜水果、饮料点心、零食糖果、蜂蜜茶叶等等都放入冰箱,这样做其实是不科学的,因为有些食品放在冰箱中反而会缩短保质期;还有一些食品不放在冰箱里,也可长期保存。

具体来说,饼干、糖果、蜂蜜、咸菜、黄酱、果脯、粉状食品、干制食品等,都是无需放入冰箱的。它们或者是水分含量极低,微生物无法繁殖;或者是糖和盐浓度过高,渗透压很大,自由水分很少,微生物也无法繁殖。放入冰箱,如果密封不严,反而会使冰箱中的味道和潮气进入食品当中,既影响风味,又容易生霉。

巧克力放入冰箱,时间长了之后,容易发生脂肪结晶的晶型变化,虽然不会变质,口感却会逐渐变得粗糙,表面长霜,不再细腻均匀。

芒果、香蕉等热带水果适合在12℃左右保存,通常放在室温阴凉处即可。如果放入冰箱,反而会让它们受到冷害,提前变质。

馒头、花卷、面包等淀粉类食品如果一两餐吃不完,放在室温下即可。放在冰箱里,反而会加快其变干变硬的速度。如果要储藏3天以上,最好包好放入冻箱,吃的时候取出来微波化冻1-2分钟即可。

购物还能中现金大奖 苏宁商品批发市场抓牢市民眼球



这几天,位于河西的苏宁商品批发市场特别热闹!原来这里正在进行购物抽奖送现金的活动。刚刚抽奖获得500元现金的李先生开心地说:“我就买了100多块钱的东西,没想到中了500元现金!”记者了解到,从11日

活动开展到现在,已经有100多位顾客获得了200元、500元不等的现金。据悉,此次活动将持续到4月20日。

今年初开业的苏宁商品批发市场以极丰富的货品和低廉的价格吸引着河西甚至南京其他地区市民的目光,

成为河西首选百货购物市场。玉器、服装、装饰品……苏宁商品批发市场的货品一应俱全,并且价格透明有保障。此外市场的婚庆用品也到旺销季节,婚庆类商品的折扣也一步到位。冲着市场物美价廉而来光顾的消费者,最近还不断“遭遇”惊喜,因为只要购物满20元,就可以参与抽奖活动。全天分7个时段,每个时段(每个小时为一个时段)抽出3名获奖者,各奖200元,全天送出5000元。乖乖,这个中奖率还挺高的呢!值得一提的是,此活动连续十天,将于4月20日结束,所以,还没来得及去苏宁商品批发市场逛逛的你,要抓紧时间了,边淘边抽奖,说不定抽到现金大奖,就把你购物花的钱全部抵消了哦!

快报记者 史丽君

■生活提醒

停电预告

4月17日 7:30-11:30 停电料线,范围:尹家巷、花神庙、斯威特集团、亚雷公司、花木村猪场、中软华通信息投资公司、通灵翠钻、地铁共花竖井、灌车厂、源久房产、路灯机场路、花木村、深圳华为软件、毛家巷、宇城房产、塑料橡胶

厂、宁南小学等。
8:00-11:00 停汤山线,范围:铝型材厂、南大实验场、华鼎电子、汤泉西路、旅游公司、李家庄、欧峰公司、江宁路管处、新建村东村、道林石灰矿、汤山板板厂、新新木器厂、金宇橡胶厂、润涛机械、汤山村、肖庄等。

13:30-16:30 停东流线,范围:油烟机配机厂、麒麟埔、移动公司、东山下等。

8:00-12:00 停付湾线,范围:程桥镇竹程东部地区。

8:00-16:30 停城西线洪都支线,范围:马鞍镇彭云地区。

南京市供电公司

2008年全球通VIP俱乐部名家讲堂首场讲座即将开讲 中国移动邀请国学大师翟鸿燊 畅谈国学应用智慧

2008全球通VIP俱乐部名家讲堂首场讲座将于4月27日下午2:00在南京新华大厦7楼新闻发布中心举行。中国移动特邀著名国学大师翟鸿燊教授博士,被誉为中国当代最具价值的教育训练专家。4月27日翟鸿燊教授亲临南京,做客全球通VIP俱乐部名家讲堂,从儒家精髓、道家智慧及禅宗智慧与企业伦理阐释国学应用智慧。将儒家的进取、道家的无为、周易的精妙、法家的权谋、兵家的智慧运用到企业实践中,将古代智慧现

代化,西方智慧中国化,中西智慧全球化,将企业打造成有文化力、有思想力、有影响力的现代新型企业。

中国移动全球通积分兑票活动现已全面启动。所有全球通用户可以通过兑换积分参与活动。全球通客户可拨打12580,扣减全球通积分800分兑换1张入场券。VIP客户还可以拨打电话经理进行电话咨询。活动报名时间自2008年4月15日上午9点开始,报名截止时间为2008

年4月25日下午4点(额满即止)。名额有限报名从速。详情咨询12580。

全球通VIP俱乐部名家讲堂一直致力于集中名家大师智慧,服务商界精英为导向。除了文化名人、金融大师外,还将广邀商界领袖、家庭教育等业界精英,以传承经典、前沿的智慧精髓,提升心灵体验,为您带来“尊崇备至,享我所想”的尊贵感受,相关信息敬请关注中国移动全球通VIP俱乐部名家讲堂。