

七大品类家电产品促销力度不减

苏宁发力节后市场

节后的第一个双休日,苏宁电器的七大品类产品都将推出精彩的促销活动,尤其是空调、冰箱等制冷电器。本周日也是母亲节,苏宁电器特别推出了多项相关的活动,为天下的母亲送上最真诚祝福的同时,也给她们带来更为实惠的家电产品。

苏宁电器七大品类活动好戏连台

五一节后的第一个周末,苏宁的促销依然延续之前的势头。据悉,苏宁的7个事业部均将充分利用自身的促销资源,给消费者全方位的优惠——彩电、手机、数码、电脑等消费类电子产品将在价格上给予顾

客最直接的优惠,其中彩电将直降500—5000元;手机、数码和电脑等产品将采取折扣的形式让利,如苏宁的手机产品,最低将5折出售,购这三大品类的产品,还有大量的相关礼品相送,如手机的原装电池、相机的三角架和包、电脑的正版杀毒软件等;生活电器产品的价格将进行高达上千元的让利,套购抽油烟机、灶具、热水器等产品的顾客还能享受进一步的优惠;空调、冰箱等制冷电器在加大特价机和定制包销机投入、下调产品市场价格的同时,还将进行价格直降和礼品赠送的双重优惠,如苏宁空调本周价格就将

直降200—1200元;冰箱方面,将有大量的礼品相送,包括电磁炉、电烤箱、小冰箱和液晶电视等超值礼品。

苏宁电器推出母亲节特别活动

针对母亲节,苏宁特别推出一系列的优惠活动,双休日来苏宁套购家电满一定金额即可享受折扣优惠,最多可享受8.6折的优惠。在苏宁电器购物的女性消费者,单件商品满2000元,即可在各种优惠基础上再优惠100元。在苏宁电器三家旗舰店购物的前100名顾客,还会获赠苏宁奉送的康乃馨及母亲节大礼包。

快报记者 史丽君

生活贴士

高考生一日三餐巧安排

高考即将来临,家长们为了让自己的孩子精力充沛、营养充足,想方设法地给孩子补充能量,但是,一定要按照人体营养摄入的膳食原则进行(均衡营养、清淡为宜),切不可大量进补蛋白质和一些所谓提高学生智力的保健品,以免好心办坏事,这里给家长们提几点建议以供参考。

1.吃好早餐:复习、考试期间,血糖是大脑直接利用的惟一能量。如果不吃早餐或早餐吃得不好,上午第三、四节课时血糖水平就会降低,产生饥饿感,反应迟钝,从而影响复习效果或考试发挥。

2.摄入充足的食物:高考前后由于天气热,加上考前复习紧张,考生的食欲会降低,此时主食应以富含维生素和矿物质的杂粮、豆类为主。这些食物可以促进食欲。

3.保证优质蛋白质的摄入:可选鱼、鸡肉、猪瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等,尤其是鱼肉,含有丰富的DHA,可

以提高大脑功能,增进记忆。

4.每天要保证蔬菜和水果的摄入量:这些食物可以帮助消化,增进食欲,并起到补充水分和防暑的作用。

5.有些食物不可以吃:第一是油炸类,这类食物会抑制大脑神经的兴奋;第二是刺激性类,如韭菜、辣椒、芹菜等也不宜考生食用;第三类是甜食,会引起胃管反流、反酸;第四类是饮料,考试期间天气热,补充水分至关重要,但是饮料不能替代水。

6.女生要多吃含铁食物:女性较男性而言身体更需要补充矿物质,尤其是铁。女性体内的铁含量轻微不足时,思考力和记忆力会有所下降,所以,备考的女生应及时补充铁等矿物质,以保持大脑思维的活跃。含铁较多的食物有猪肝、海带、黑木耳、鸡、紫菜、菠菜、芝麻、红枣、豆类等,女生不妨多吃一点。在吃含铁食物的同时,也要吃一些富含维生素C的水果及蔬菜,以帮助吸收铁质。

餐后吃菠萝可以助消化

菠萝外表虽然不够“油光水滑”,却对身体健康有着相当多的益处。菠萝含有丰富的多糖、有机酸、维生素及钙、磷、铁、钾等元素,还有蛋白质、脂肪及食物纤维等。李时珍在《本草纲目》中也肯定,菠萝可以健脾胃、固元气。

当您吃得过饱、出现消化不良时,吃点菠萝能起到助消化的作用,还可以缓解便秘。菠萝之所以有助于消化,是因为其中含有的菠萝蛋白酶在起作用。这种酶在胃中可分解蛋白质,补充人体内消化酶的不足,使消化不良者恢复正常消化机能。由于纤维素的作,菠萝对便秘也有一定的疗效。

除此之外,菠萝富含维

生素B1,能促进新陈代谢,消除疲劳感;含有丰富的膳食纤维,让胃肠道蠕动更顺畅。新鲜菠萝中含有的蛋白酶,可以分解食物中的蛋白质,因此餐后吃些菠萝,能开胃顺气,解油腻,帮助消化。正因为这些作用,菠萝在烹调中经常作肉质嫩化剂,菠萝咕老肉、菠萝牛肉就是两个例子。

生活中,有人会因为吃菠萝而出现过敏等各种不良反应。其实,只要在吃菠萝前将它放在淡盐水中浸泡10分钟左右,就可以破坏菠萝蛋白酶的致敏结构了。另外,菠萝虽好,但一次不能吃得太多,尤其是千万不能空腹吃,因为菠萝蛋白酶会伤害胃壁。

三类食物早餐之中不可少

早餐是大脑的“开关”,其能量来源于碳水化合物,因此早餐一定要进食一些淀粉类食物,最好选择没有精加工的粗杂粮并且掺有一些坚果、干果。这样的食品释放能量比较迟缓,可以延长能量的补充时间,如紫米面馒头、芝麻酱花卷、包子、馄饨、豆沙包、坚果面包、吐司、玉米粥等。

维持人体充沛精力和灵敏反应力的蛋白质也不能少,因为含蛋白质的早餐能

在数小时内持续地释放能量,使我们更“顶饿”。鸡蛋、酱牛肉、方火腿、通脊肉、辣鸡翅、素鸡豆制品等食物是早餐的上佳选择。

早餐一定要有些蔬菜和水果,如凉拌小菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等等。这不仅仅是为了补充水溶性维生素和纤维素,还因水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质属碱性食物,可以中和肉、蛋等食品在体内氧化后生成的酸根,以达到酸碱平衡。

新茶如酒易醉人

新茶上市,有人为了尝鲜,争相购买明前茶、雨前茶,其实“茶叶越新鲜越好”的观点是一种误解。并不是所有的茶叶都是越新鲜越好,如普洱茶、黑茶就是越陈越好,追求新鲜的茶叶则为绿茶,但即使是绿茶,也并非需要新鲜到现采现喝。

最新鲜的茶叶营养成分不一定是最好的,而且许多人饮用新茶后会出现头晕失眠、四肢无力、胃痛腹胀、便秘等一系列不良反应,称之为“醉茶综合征”。因为采摘下来不足一个月的茶叶,没有经过一段时间的放置,新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质含量较高,易使人的神经系统兴奋,对神经衰弱、心脑血管病人十分不利。

另外,新茶中未经氧化的多酚类物质、醌醇类物质含量也很高,这些物质对胃肠粘膜都有较强的刺激作用,胃肠功能差者喝了以后容易引起腹痛便秘、口燥咽干等不适症状。

购回新茶后不可急于饮用,更不能多饮,最起码要存放半个月后才能喝。待茶中的多酚类、醌类、醇类物质挥发或氧化掉一部分,咖啡因、生物碱或芳香物质的活性降低以后,饮用起来才比较安全,并且有益健康。

果蔬中有抗癌成员

番茄红素存在于西红柿、西瓜、樱桃中,对前列腺、肺与胃的肿瘤防治效果显著,对防治胰腺、结肠、乳腺、子宫的癌症也有一定效果。

白藜芦醇和逆转醇存在于葡萄中,可选择性地破坏癌细胞,阻止癌症扩散。

吡咯-3-甲醇和萝卜硫素存在于花椰菜等十字花科蔬菜中。这两种物质能够减少乳腺癌、胃癌与结肠癌的发病率。

苦瓜中含有苦瓜蛋白,可提高免疫力,对淋巴瘤有抑制作用。

胡萝卜、萝卜中含有的干扰素诱生剂,对防治口腔癌、食道癌和鼻咽癌有效。

β-胡萝卜素存在于胡萝卜中,可降低肺癌发生率。

木质素和糖化素萝卜中含有的木质素有提高吞噬细胞吞噬异物的作用,可增强人体抗癌能力。萝卜中的糖化酵素也能分解致癌物质亚硝酸胺。

香菇中存在的香菇多糖,是已被证实了的有效癌症抑制剂。

个性家电借“母亲节”发力

五星持续让利引爆后黄金周市场

五一“小黄金周”后的第一个双休日,五星将延续前期的促销活动。针对空调、冰箱、彩电等热销品类,五星投入新一轮的促销资源,“五一”期间销售提升较快的白色小家电,也将借“母亲节”发力。另外,5月11日来五星市区卖场购物的女性顾客,消费满500元还可获赠价值500元的美容美体卡一张。

五星空调领衔“后黄金周”让利

集价格优势、环保、高效、美观、优质服务各种特点为一体的“品质空调”将作为五星惠卖的主打商品,促销力度最大的将集中在国产品牌上。另外,五星彩电销售前三名的三星、夏普、海信将继续带领液晶、等离子推出直降、特惠等重磅促销措施,冰箱、洗衣机等产品也准备了大量丰富高档的赠品,随机附送,让消费者把惊喜体验进行到底。消费者只要在五星购彩

电、家影、冰箱、洗衣机、厨具、空调等大家电单件满588元就送300元(100元抵用券+200元礼品券),单件满2888元送500元(200元抵用券+300元礼品券),单件满12888元送1800元(800元抵用券+1000元礼品券)。

个性家电借“母亲节”促销让利

5月11日是母亲节,五星电器联合厨卫家电和3C主流品牌倾情让利,满足消费者送礼需求。另外,周日来五星市区卖场购物的女性顾客,消费满500元还可获赠价值500元的美容美体卡一张。五星还将联合苏泊尔品牌在山西路卖场进行以“让妈妈的手不再劳累”为主题的产品户外展示。活动当天,消费者购买苏泊尔不同系列的产品就有机会获赠康乃馨、清洁剂等礼物,甚至还可以享受全国范围内的“送温情”免费快递服务。 见习记者 王凡

AC米兰球星明天亮相

国美急调千张足球公园免费入场券等您拿

国美电器携手AC米兰俱乐部互动南京,“足球公园”明日就将在五台山体育馆正式与广大球迷见面了。连续几天以来,AC米兰的豪门魅力彻底点燃了广大金陵球迷前来领取,前期2000张免费门票,一天之内就被球迷“一扫而空”,国美电器为了最大程度满足广大球迷会见米兰巨星的需求,又紧急调拨1000张免费入场券等广大球迷前来领取,领取办法如下:

有意参加本次活动的球迷,请正确填写本报5月8日A36版图片或今日本版图片中AC米兰球员的名字,带上它前往国美电器新街店,领取免费入场券。

快报记者 杨坤

睡前喝杯牛奶有助孩子长个儿

武汉大学儿童发展研究中心主任杨健表示,在发育阶段的孩子坚持每天晚上睡前喝一杯奶,在一定程度上有助长个。

杨健说,孩子长个与其睡眠质量与睡眠时段有关。通常,晚上10—12点是脑垂体分泌生长激素最旺盛的时段,在这期间如果孩子睡眠不好,就会阻碍生长激素的分泌,从而影响身高的发育。而牛奶恰好有一定的助眠作用,所以在之前让孩子喝下一杯奶,能间接起到促进长个的作用。

此外,骨骼生长最离不开

的就是钙。白天,孩子们有着三顿饭的正常饮食,血液中所需的钙质大部分能从饮食中吸收获取;可到了夜里,没有了饮食的补充,要维持一定的血钙浓度,就必会促使一些钙释放到血液中,导致钙质减少。因此,这时喝奶补钙更有助于它的吸收,促进长个。

杨健建议,年龄较小或是刚断母乳的孩子,可以选择儿童营养配方奶粉。因为它经过科学的配比,接近母乳的营养成分,更利于儿童的身体吸收,以帮助及时补充铁、钙等元素。

晒后护理应该天天做

UVB射线从4月开始步入照射量的高峰,从现在起,从一瓶全新的防晒霜起,培养防晒习惯很重要。以下规则(Rule)或许对您有帮助。

Rule1 涂化学性防晒剂前别用润肤露

化学性防晒剂必须要与皮肤接触才能发挥效力,因此在使用此类防晒剂前不要用润肤露,它会在皮肤和防晒剂之间形成一道阻隔,造成防晒剂失效,你只需要敷上一层化妆水就可直接上防晒霜了。

Rule2 防晒产品不是越厚越有效

尽管,防晒产品产生作用需要一定的厚度,但不表示涂得越厚效果越好,过厚的防晒霜不但会增加肌肤负担,还容易堵塞毛孔,引发痘痘等肌肤

生活提醒

停水、降压预告
5月9日1:00至23:00,水西门大街(纪念馆东路至虎踞南路)、纪念馆东路沿线两侧用户停水,周围地区降压供水。
南京市自来水总公司

停气预告
5月10日22:00至5月11日8:00下列地区停气:瑞金新村、瑞金北村、瑞金路10号、银通公寓、解放路68号鑫园、瑞虹巷5号、长发东村、瑞金大厦、瑞阳街1号、南京市土地管理干部培训中心、瑞金北村幼儿园、瑞金路小学、市工商管理局、苏果超市总部、瑞金路香之道餐饮、南京华世博纪大酒店等一片。
南京港华燃气有限公司

南京市房产管理局
拆迁公告

编号:200805006

NO.2007G77 地块开发项目(一期)

经我局审核许可实施房屋拆迁。现将有关拆迁许可等事

项公告如下:

房屋拆迁许可证号:宁拆许字2008第013号

拆迁范围:建邺区:江东南路8号、10号。(以上门牌均含附号,具体拆迁范围以宁规河西用地[2007]0006号规划红线范围内的国有土地为准)

拆迁期限:-2008-8-17 0:00:00

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:南京万达广场投资有限公司

拆迁人联系电话:86570711

拆迁实施单位:南京建邺房地产拆迁建设有限公司

拆迁实施单位电话:86492035

拆迁实施单位法定代表人:侯云光

拆迁评估单位:南京象仁土地房地产咨询评估有限公司

拆迁评估单位电话:84457081

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
2008-5-6 0:00:00

选择照明产品
不能忽视电磁安全

自从爱迪生发明灯泡以来,电力照明在人类生活中扮演的角色越来越重要——如果您是展柜设计师,您希望有更好的照明装备来“解放”灵感,同时让安全问题一劳永逸;如果您准备装修新家,您一定期待家中的吊顶、背景墙等狭小空间有独具匠心的照明效果……一个不容忽视的问题是,照明设备因使用时间长、开关频繁而面临老化的考验,照明产品的某些安装位置还可能给检修带来不便。因此,电磁安全成为照明产品的重要质量指标。基于此飞利浦推出集高效优质的T5光源、专用高频电子镇流器和易于安装的支架为一体的“如易”一体式支架。使用该支架,家用型灯体可以在背面接线,不露痕迹地壁挂安装;一体式的替换和安装过程,简单得犹如更换灯泡;串联型只需简单插拔就可以快速地联成灯带。

“如易”一体式支架采用双重绝缘设计,防电磁干扰达到CISPR15标准,在制作展柜时可做到即使展柜内放置的是数码产品也不受影响。