

苏宁取经奥运志愿者 致力打造奥运服务标准

10月12日,苏宁电器邀请四名北京奥运会服务的优秀志愿者,与公司服务人员沟通交流,以此学习奥运志愿者的服务理念,打造奥运服务标准。在奥运会闭幕式上接受国际奥委会运动员委员会委员献花的北川女孩李菊也来到了苏宁。

12日上午,四位奥运志愿者来到苏宁电器店面、客户服务中心、物流配送中心、售后服务中心与苏宁的服务人员进行沟通,共同探讨服务中遇到的问题,交流面对不同服务对象时的经验和体会。奥运志愿者向苏宁的服务人员介绍了奥运服务的理念以及相关的培训知识。下午,苏宁电器上自总裁,下至普通员工的数百名听众共

同听取了奥运志愿者服务心得的演讲,亲身感受奥运志愿者的服务精神。一位苏宁员工听了志愿者的演讲后感触颇深,他说:他们的真诚和热情正是服务业需要和提倡的,他们为我们带来了高规格的奥运服务标准,并且与我们分享奥运服务心得。作为一名苏宁人,我会像志愿者一样,将奥运服务的标准以及真诚和热情带给广大顾客。”

苏宁总裁孙为民在演讲会致词时说:“奥运志愿者们们的服务精神,与苏宁所提倡的阳光服务是一致的。在如何更好地完善服务意识这点上,我们希望与奥运志愿者们有更深入的探讨。借助此次活动,苏宁希



奥运志愿者体验苏宁呼叫中心

望对延伸自己的一线服务理念和生成具有责任意识的企业员工文化有所帮助,将这股‘背

后的力量’引入苏宁,使之成为苏宁服务层面的发展的助力因子。” 快报记者 沙晨

大华锦绣华城金秋特惠 只花40多万,把景观三房带回家

拥有开敞的步行街入口,看不到压抑的建筑,满眼都是葱茏的社区景观;社区内有重点小学,区域内唯一一家区属幼儿园;拥有优雅的弧度和流畅的曲线,法式风情的建筑与景观小景随处可见,品质生活可以用心体验……走在这样一个充满异域风情的社区内,人们很难想象这里的房子优惠均

“当初选大华的房子,就是冲着它的品牌来的。”在该项目现场,购房者周先生说,他是该项目最早的一批业主,现在已经搬进新居。当初选房,他是看

中大华作为国内知名房产企业的品牌,现在看来,品牌房地产企业开发的产品在细节上做得很到位。据介绍,针对本次金秋特惠,项目不但推出了一期桂美颂保留房源,距离主干道与商业区较近的景观高层;还新推出二期榴美颂的几栋宽景小高层房源。其中一期24栋、25栋中的两房、三房产品,价格都在4000元/㎡以内;二期景观高层26栋推出了2-4楼3800元/㎡、5-7楼3900元/㎡,8楼以上4000元/㎡的一口价活动;27栋-29栋则可根据付款方式,优惠150-250元/㎡不等。“除了一口价的特惠活动外,项目还拿出了16套房源参加特价活动。”据介绍,这批特价房源分为3500元/㎡和3600元/㎡两种,购房者最低只花40万元左右,即可拥有一套119㎡的景观三房。

养生保健

生吃六种蔬菜可以让你极速瘦身

蔬菜能生吃就尽量生吃,这样可以最大程度保留菜里的营养成分。”凉拌菜越自然越好,能不掉的尽量不掉。”专家提示,以下六种蔬菜生吃可以瘦身。

黄瓜 黄瓜含有维生素C、维生素B族及许多微量矿物质。黄瓜皮所含营养素丰富,应保留生吃,为预防农药残留对人体的伤害,黄瓜应先在盐水中泡15-20分钟再洗净生食。用盐水泡黄瓜时切勿掐头去根,要保持黄瓜的完整,以免营养素在泡的过程中从切面流

失。另外,凉拌菜应现做现吃,不要做好后长时间放置,这样也会促使维生素损失。

西红柿 西红柿中维生素A较丰富,维生素A对视力保护及皮肤晒后修复有好处。凉拌西红柿不撒糖更好。此外,肥胖者、糖尿病人、高血压病人都不宜吃被称为“雪漫火焰山”的加糖凉拌西红柿。

柿子椒或尖椒 辣椒是蔬菜中维生素C含量最丰富的食物。维生素C可提高人体免疫力,帮助抵御各种疾病。

芹菜 芹菜富含粗纤维、

钾、维生素B2、尼克酸等成分。夏季天气炎热,人们易上火,造成大便干燥。同时,天热时人们失水多,容易造成钠钾失衡。芹菜可帮助人们润肠通便,调节钠钾平衡。维生素对人们的皮肤、神经系统和食欲都有影响,如果人体缺乏维生素B2,就容易引起疲劳乏力和口腔溃疡。芹菜叶所含的营养素比茎多,弃之可惜,可焯一下凉拌吃。

大白菜 大白菜中的膳食纤维和维生素A含量高,阳光刺眼的夏季多吃新鲜的大白

菜,对护眼、养颜有益。不过,不要吃储存太久、营养素损失过大的大白菜。另外,消化性溃疡者也不宜生食大白菜,以免粗纤维的剧刺激胃肠道创面。

茄子 茄子所含硒较其他蔬菜要高。将鲜嫩的圆茄子削皮切成丝,加适量盐和香油凉拌。硒具有抗氧化作用,能保持人体细胞的正常功能,提高免疫力,对人体有防病、抗衰老作用,通过体内代谢,还可以发挥抗癌作用。

两招轻松辨别蜂蜜好坏

蜂蜜的好坏如何辨别?专家建议,首先应从产品外包装鉴别,只有符合新国标定义的方可称为“蜂蜜”和“蜜”;蜂蜜产品的标签中必须明确标出产品的配料,如颐园牌紫云英蜜、颐园牌益母草蜜等;蜂蜜产品还应获得批准;蜂蜜类产品还必须符合GB18796这一标准方可生产、销售;资格认证,只有通过QS认证的企业,产品标签上才能有加印QS标志。其次是从蜂蜜产品鉴别:看颜色,优质、未结晶蜂蜜看起来色泽清亮、有

透光感,颜色由水白色、琥珀色到特深琥珀色变化,假蜂蜜没有透光感,一般呈浅黄或深黄色;看形态,真蜂蜜呈黏稠液体,挑起可见柔性长丝,假蜂蜜有悬浮物或沉淀,黏度小,挑起时呈滴状下落;闻气味,真蜂蜜气味纯正、有淡淡的蜜源植物的花香,假蜂蜜闻起来有刺鼻异味或水果糖味;品滋味,真蜂蜜香甜可口,有轻微的淡酸味,假蜂蜜仔细品尝有苦涩味或化学产品怪味,无芳香味;看杂质,蜂蜜中不能混有杂质,瓶底不得有黑色沉淀产生。

南房置换 NAN FANG ZHI HUAN

房源电话无应答时,请拨打企业总机52001008,查询电话所属门店!

聘 店长 经纪人 高底薪+高提成+社保福利等 电话:84707546张小姐

诚信重于金,置业好伙伴 南京市市民最放心房产中介

红花地 71m ² 6/7 78万 精装双南五小学区 84525153	大地豪庭 140.98m ² 13/15 128万新空毛坯急售 84702661	首中路紫金城 80m ² 4/5 92万 07精装全设不含税 84868537	宏图香榭里 140m ² 6/7 137万精装正 观跃层拎包入住送3露台 86291501	龙江舸舫园 79m ² 2/7 67万 低价急售 85612676	宏景公寓 119m ² 2/7 130万 精装宽敞阳光好 83370779
莫愁花园 142m ² 2/6 116万 双南全明精装 84471667	江南名府 174m ² 1/7 158万 豪装地下室60平 86407617	明月港湾 106m ² 1/6 69.5万 新空送院子30平 52156355	旭日华庭金棕榈 79m ² 26/26 35万 地势佳可办公 58491385	花红园 41m ² 3/5 39万 精装成小 84515105	富丽山庄 63m ² 2/6 53.8万 双南全明交通便 84817863

房屋出售请拨打: 84710361
房屋出租请拨打: 84707845/84702643
房屋贷款、权证代办: 84706614

白下路 51.1m ² 6/7 45.5万 08精装地店住 84535085	俞家巷 42.6m ² 3/6 41.5万 新街口房型好 84525153	评事街 60.67m ² 6/7 55万 精装全明含税价 84471667	常府街 98.96m ² 3/9 80万 南北管气另有多套 84471667	光华东街 52.62m ² 4/1 76万 万精装新设施全 84471667	御道街 88.64m ² 4/1 76万 南北大生活便利 84471667	金奎大厦 181m ² 2/1 28F 115万办公低价 84525153	新街口门面 99.04m ² 1/7 30万 万环境好房型好 84817863	小杨村 51.34m ² 3/7 51万 万环境好房型好 84525153	金鼎湾 171m ² 11/1 8F 299 万精装高档小 84702661	香格里拉花园 135.5m ² 9/1 6F 165万 精装送地价款 84730689	游府新村 51.4m ² 2/7 64万 游小学区环境好 84525153	月牙湖 63m ² 2/7 53.5万 双南三室全明 84515105	御道街小区 54m ² 4/4 42.5万 双南可做阁楼 84817864	小行地铁口 57.94m ² 1/5 37万 南北全明25m ² 院 84471667	红花地 120m ² 5/7 130万 品牌豪装五小双学区 84525490	
朝天宫 65m ² 8/28F 56.8万精装全明 84515105	瑞金北村 69.84m ² 4/5F 60.8万瑞北学区 84525153	御水湾花园 125m ² 1/6 155万 三南全明30万豪装 84730629	月牙湖花园 80m ² 3/5 102万 环境好房型全明 84868537	大行宫科巷 75m ² 5/7 72万 双南精装房型佳 84525153	鸿福苑 120m ² 6/7 148万 经典精装好房 84471667	公园新寓 68.39m ² 5/14F 79万精装双南 84471667	蓝旗街 60m ² 4/7 52万 全明院20m ² 84817861	象房村 50m ² 1/6 38.8万 全明院20m ² 84515105	海福巷92号 49m ² 2/7 40万 精装小户型急售 84868537	梅花山庄 82.82m ² 1/7 98万 南北全明精装送设 84868537	华盛园 75.43m ² 3/6 55万 精装三室全明 84730629	朝天宫西街 77m ² 1/7 74.5万 双南三室全明 84535085	梅花山庄 87m ² 2/7 103万 双南精装全明 84730689	梅花山庄中苑 119m ² 4/7F 139.8万精装全明 84868593	五老村 58m ² 6/7 40.8万 生活交通便利 84525490	御道街 88.89m ² 1/7F 万环境好房型好 84471667
王府大街 88m ² 2/7 90万 双南精装市口佳 84868537	瑞金路民航 67.3m ² 3/7 66.6万 三室精装机关学区房 84868537	光华门低价 59.12m ² 2/5F 价值精装机关房 84868537	瑞金新村 47m ² 3/1 114.5万 精装两房好房 84471667	象房村 60.28m ² 4/4 42万 精装双南全明 84471667	定淮门11号 73.71m ² 5/7 59.8万 南北精装地势好 86291501	五十中旁 93m ² 7/7 78.8万 全明3房2厅低价 83370779	北京西路 83m ² 6/7F 102万双学区 84525153	镇江路 47m ² 5/6 37万 双南交通生活便利 83340819	镇江路 47m ² 5/6 37万 双南交通生活便利 83340819	丽晶国际 54.16m ² 1/2 5F 52.5万豪装送景观 83340819	腾飞园 80.03m ² 3/6 85.5万 精装送地下室宁海 83340819	圣淘沙旁 40m ² 2/7 39.2万 南北佳佳阳光好 83340819	沈举人巷 59.61m ² 2/6 57万 精装房型佳学区好 84730689	五十中旁 59.61m ² 2/6 57万 精装房型佳学区好 83370779	平安里 123m ² 1/10 11万 跃层设计采光好 83370779	天福园 100.2m ² 5/7 143万 双南豪装全明 83211566
天福园 105.85m ² 10/1 7F 140 万地势佳高档小区 83211566	佳盛花园 116.84m ² 8/1 6F 147万精装送设施 83340819	察哈尔路 48.7万精装全明 84817862	龙江汇贤居 112m ² 3/1 114.5万 龙好房高档社区 83211566	天福园 99m ² 6/9 140万 精装东南三期 83211566	观音里 56.3m ² 2/7 48.8万 价低适合老人住 84868593	马台街 61m ² 2/5 61万 精装送设双阳台 83370779	南大教授楼 82m ² 3/6 93万 全明精装环境好 84702661	和会街 61m ² 7/9 56万 精装学区拎包入住 86291501	虎踞北路 60.67m ² 5/6 43.5万 万生活便利房价优 84817862	中山北路 69.2m ² 5/5 58.8万 双南全明中静 84525153	马台街 81m ² 3/7 78万 92房双南50中 83211566	马台街 61.32m ² 6/7 57万 周边生活设施齐全 83211566	金川雅居 140.06m ² 8/1 5F 148万高档住宅 83211566	北四卫上 42.5万位置好 83211566	华荣大厦 132.47m ² 2/2 32F 116万精装双南向好 84702661	
左邻风度 112m ² 1/2 5F 145万 新空毛坯急售 84730629	腾达雅苑 106m ² 3/6 90万 精装全明急售 84817862	安家村 60.59m ² 2/6 46万 小区环境好楼层好 86426639	长虹路 99m ² 4/7 79万 地段好价格低 86407617	今日家园 64.2m ² 5/6F 50万全明价优 86409890	碧瑶花园 138m ² 1/8 117万 房型好环境好 84730629	旭日景城 121.5m ² 4/6 92.5万 万环境好 85612676	盐东街 52m ² 2/7 39万 装修南北价优 86291501	金陵小区 62m ² 2/4 64.8万 价格低老人居住 84730689	中央门 63.81m ² 4/6 45.8万 精装地铁口学区房 84730689	小市村 62m ² 4/6 46.8万 精装地铁口学区房 85612676	连家店 84m ² 1/6 106万 市口好人气旺 85612676	北苑之星 183m ² 10/1 0F 148万 新空跃层高档小区 84817861	佛心桥 53m ² 6/6 37.5万 南北全明价优 84817862	东大影壁 47.86m ² 5/7 46.5万 精装全新新采光 84535085		
樱驼花园 62.4m ² 3/6 48.5万 环境好地势急售 85500379	依云廊 78m ² 1/2 28F 90万 南精装全明采光好 84535085	太平桥南 64.39m ² 6/7 62.8万 双南精装成小 84535085	樱驼花园 70m ² 3/5 61万 景观房环境好 85500379	红山韵致居 80m ² 4/5 83万 精装环优地铁口 84530386	竺桥 83.36m ² 5/7 83.36万 双南大房新房急售 84535085	新村村 66.24m ² 6/7F 52万房型好 84817862	清溪村 112m ² 4/5 92万 交通方便生活便 84817864	富贵山 51.7m ² 3/6 41.2万 万双南精装小 84817861	半山花园 210.18m ² 1/2 185万 1跃2房型好 84868537	公教一村 77m ² 2/6 138万 北小学区环境佳 84730629	北门桥 67.3m ² 1/9 30 61万 双南全明房型佳 84525153	红山天然居 86m ² 3/6 85万 红山天然居环境 85500386	太平桥南 52.44m ² 3/7 51.5万 精装小户型 84535085	太平桥南 57.26m ² 3/6 52.2万 精装全明生活便利 84515105	李陵卫 58m ² 1/6 42.8万 新精装20平 84868593	月苑紫藤苑 77m ² 5/7 55万 南北精装 86291501
新世界中心 245m ² 1/2 25F 295万 办公装修地铺佳 84525153	卫岗25号 57.2m ² 4/6 45.5万 精装全明 84868537	东郊艺术苑 136m ² 5/9 160万 毛坯环境好采光好 84535085	李府街 56m ² 2/7 53万 精装全明 84817863	天泓山庄 91.5m ² 4/1 89.5万 双南含税景观佳 84702661	省农科院 110m ² 5/6 99万 精装全明送设施 84730629	后宰门西村 40m ² 4/7 35.5万 精装全明送设施 84817863	董董路7号 66.5m ² 6/7 67万 05精装全明 84868537	都市山庄 90m ² 4/6 89万 景观全明送设施 84868537	新世界花园 137.1m ² 3/6 245万 景观全明送设施 85506877	江岸水城 118m ² 5/1 1F 46万双南全明 58491385	旭日华庭 115.93m ² 1/1 48.5万 全明三南采光好 58491385	苏宁天润城 115.94m ² 5/1 148.5万 全明三南采光好 58491385	珍珠花园 77.3m ² 3/6 31万 全明户型好楼层佳 58491385	苏宁天润城 104.12m ² 5/1 148.5万 新空全明 58491385	天润城六街区 89.49m ² 5/1 148.5万 毛坯全明 58491385	
幸福城 83.04m ² 2/6 37万 新空毛坯急售 58491385	跃进新村 62.23m ² 3/5 20.2万 房款房可带户口 58491365	旭日华庭 138.69m ² 6/6F 63.8万精装急售 58491385	旭日华庭金棕榈 64m ² 2/5 26F 小区好交通便 58491385	华桥城 93m ² 1/9 45万 小房好交通便 58491385	旭日华庭金棕榈 88.8m ² 2/2 4F 40万 地势佳小区好 58491385	锦绣花园 130m ² 2/6 66万 银桂园环境好 84817864	南方花园旁 65m ² 4/6 47万 精装全明送设施 52156355	武夷南城 139.22m ² 10/1 2F 84万 精装全明送设施 58007301	碧水湾双拼别墅 184m ² 1/2 185万 景观全明送设施 58007301	明月港湾 134m ² 3/6F 77.4万新空价优 52156355	名嘉佳园 128.86m ² 2/6F 49万精装全明 52156355	碧水湾 66.05m ² 5/6F 49万精装全明 52156355	瑞景文华 184.4m ² 3/4 190万 精装全明送露台70平 52156355	天地新城天柱座 47m ² 5/1 8F 27万 精装全明送露台 58007301	南方花园C组 105m ² 3/6 65万 全明送露台至22平 58007301	
迈皋桥地铁口 64m ² 4/6 45.6万 无税双南地铁口 85500379	迈皋桥地铁口 80m ² 4/6 45.6万 精装双南地铁口 85612676	枫桥雅苑 103m ² 3/6 85万 双南全明地铁口 85500379	兰亭雅苑 90m ² 2/7 72.8万 双南精装地铁口 85500379	迈皋桥地铁口 103m ² 3/6 85万 双南精装地铁口 85500386	迈皋桥地铁口 52m ² 4/6 36.5万 地铁口价优 85500386	蔚蓝星座 134.43m ² 3/2 4F 116万双南-北新空 84594287	九龙龙苑 163.59m ² 1/10F 140万新空跃层 84594287	夫子庙连家店 80m ² 3/7 80万 精装全明送设施 84868537	夫子庙连家店 62m ² 1/6 79万 无业中院20m ² 84525153	扇骨里 50m ² 2/6 40万 环境好价优急售 84471667	仙鹤里 51.3m ² 7/7 42万 地势好生活便 86426639	能仁里 50.48m ² 2/7F 42.8万精装送设施 86426639	康盛花园 67m ² 3/6 59万 07年精装全明 86409890	花神美境 110m ² 1/6 85万 双南全明精装全明 84525490	阅城国际 117m ² 5/1 149.4万 双南环境交通 86409890	