

天文

今天 18 时至 19 时 木星月球相约黄昏

昨天,记者从江苏省天文学会了解到,11月4日夜幕降临后,就南京地区而言在晚间的6时至7时之间,半个月将从木星边上掠过,在西南方的浩瀚夜空中上演“木星合月”的美丽天象。市民抬头仰望天空时会发现,木星与月亮相依相伴,星月争辉。大约在晚间8时左右随着木星的西沉,此幕景观将不复存在。

通讯员 马伟宏 快报记者 安莹

美食坊

鸡蛋怎么吃 最有营养?

鸡蛋最好蒸着或煮着吃,蒸鸡蛋羹、荷包蛋、带皮煮鸡蛋、炒鸡蛋都是很好的吃法,煎鸡蛋则会使营养素有一定损失。此外,鸡蛋最好和面食如馒头、面包一起吃。

另外,不同年龄段的人鸡蛋的吃法也有差异,零岁至1岁的婴儿适合吃蒸鸡蛋羹或蛋花汤;一两岁之后可以吃煮鸡蛋,两岁后可以吃炒鸡蛋;老年人尽量少吃煎鸡蛋。蒸鸡蛋羹或炒鸡蛋时还可以依个人口味加些韭菜、青辣椒、虾米等。(新华社)

招聘

六合区政府 信息中心要招人

记者昨日从南京人才市场获悉,南京市六合区政府信息中心面向社会公开考试录用1名工作人员,年龄在18周岁以上,35周岁以下,计算机网络管理类、通信工程专业。报名时间:11月10日—11月14日,报名地点:南京市六合区人事局公务员管理科(六合大厦1628房间)。

明天 有三场招聘会

明天上午,南京市职业介绍服务中心在水西门大街61号举办物业、酒店、餐饮专场招聘会。江苏省劳动和社会保障厅职业介绍中心在鼓楼街5号举办综合性人才专场会。南京人才市场在北京东路63号举办IT、通讯(信)、机械专场人才招聘会。

快报记者 项风华

这个月,你要当心呼吸道传染病

11月南京已进入深秋,气温进一步降低,空气寒冷、干燥,昼夜温差也较大,呼吸道疾病进入多发季节。昨天,南京市疾控中心发布本月传染病注意事项,提醒市民重点预防流感、流腮等呼吸道传染病,同时5岁以下儿童仍要对

轮状病毒腹泻保持高度警惕。该中心副主任陆小军介绍说,从疾病监测情况来看,虽然10月份流感样病例数量与9月份变化不大,但其中流感病毒毒株分离率却上升较多,提示流感发病率正在上升。此外,10月份流行性腮腺炎报告也比9月份上升三成多,提示市民特别是中小

学校要及时加强流腮的预防控制工作。陆小军提醒说,对于流感,由于目前还没有特别有效的治疗手段,因此最有效、安全、经济的预防方法就是及时

接种最新流感疫苗。而对于流腮,有条件的市民可以带小孩到就近的计划免疫接种点,自愿自费接种麻腮风疫苗,可以有效预防流行性腮腺炎疾病的发生。

通讯员 范华锋 快报记者 刘峻



西双版纳 国家级自然保护区 50岁了

以热带雨林和亚洲象闻名于世的云南省西双版纳国家级自然保护区,近日迎来建区50周年生日。保护区内分布有国家重点保护植物31种,国家重点保护野生动物114种。图为热带雨林中的花卉和蝴蝶

新华社记者 秦晴 摄



健康

吃慈姑图省事 容易铅中毒

又到慈姑上市季节。喜欢尝鲜的市民会买回慈姑做上一道慈姑烧肉或者慈姑全鸡汤……南京农业大学蔬菜学专家提醒市民,吃慈姑一定要认真加工,千万不要图省事,免得大快朵颐之际吃进过多的铅等重金属。

南京农大园艺学院蔬菜学专家告诉记者,慈姑富含淀粉、蛋白质、维生素及

便秘的人 多喝水和蜂蜜

女性压力大,工作节奏快,很容易患上功能性便秘,特别是目前气候干燥,功能性便秘患者症状会加重。医生建议功能性便秘患者应多喝水和蜂蜜,多吃

甘肃停售5种 广告宣传有问题药品

为确保公众用药安全,甘肃省食品药品监督管理局日前采取行政强制措施,暂停了5种广告宣传有问题药品在甘肃省内的销售。这5种药品是云南白药集团丽江药业有限公司生产的青阳参片、广州白云山和

微量元素,具有消炎解毒、生津润肺、补中益气的作用。但慈姑属于水生蔬菜,对铅等重金属具有较强的吸收、积累能力。目前铅已是环境中的重点污染物之一,水体中的铅等重金属含量越来越高。这样市民食用加工粗糙的慈姑就可能会导致慢性中毒,对健康产生较大的危害。

专家说,慈姑中铅残留量以球茎表皮最高,顶芽次之,去皮球茎最少。因此,为保证慈姑食用安全,加工时首先不要怕麻烦,认真去除表皮,其次不要怕浪费,要把顶芽掐掉。

通讯员 胡必强 快报记者 安莹

香蕉、粗纤维蔬菜,生活要有规律,不能熬夜,每天争取运动半小时,以额头微微出汗为度。遇事不急躁,保持愉快的心情和良好的心态,这样才能给肠道一个轻松、干净的环境和健康的状态。

通讯员 冯瑶 快报记者 安莹

记黄埔中药有限公司生产的复方丹参片、广东一禾药业有限公司生产的复方海蛇酊、哈尔滨欧替药业有限公司生产的蛇黄栓、吉林修正药业集团通化市制药有限公司生产的润肺止咳丸。这些药品在广告宣传过程中存在擅自扩大药品功能主治、绝对化夸大疗效等严重欺骗和误导消费者的行为。(新华社)



菜价

猪源充足 肉价跌破10元/斤

目前河南等养殖大省的货源充足,生猪收购价下跌,南京市场上的零售价也

快报记者 夏天

11月3日部分时令蔬菜、水产及肉禽蛋价格一览表

(单位:元/斤)

Table with 5 columns: 安怀村, 金宝天印山, 科巷, 进香河, 山西路. Rows include 青菜, 菠菜, 萝卜, 大白菜, 茼蒿, 鲫鱼, 鸡蛋, 后臀肉, 母鸡.

200克阳澄湖 母蟹卖到170元/斤

随着气温的不断下降,螃蟹、虾子价格出现小幅上扬,目前基围虾价格为48元/斤,沙虾的价格从17元涨到20元,而螃蟹的价格也比10月份上涨约10%。

天气转冷后蟹肉更加紧

通讯员 冯智勇 快报记者 夏天



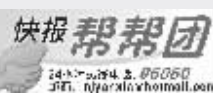
考试

自学考试成绩 月底公布

昨天,记者从江苏省教育考试院得知,江苏省2008年下半年高等教育自

学考试成绩将于11月底公布,届时,考生可访问省教育考试院网站(www.jseea.cn)或拨打热线电话16883939查询。另外,江苏省2009年1月份增考和4月高等教育自学考试报名工作将于12月1~7日开始。

快报记者 谢静娴



这是一个专门为您设置的平台,一人有难题,大家来出力!当然,如果你有什么牢骚话,有什么生活小窍门,不妨也来跟我们聊聊。

白下区的庞先生:还有人知道哪里有猫眼卖啊?我到卖防盗门的地方问过,去银桥市场转过,都没有。联系电话:13951941201

网友刘小姐:我想学习制作港式甜品,请问哪里有师傅愿意教授或可以到哪个培训点能学到?谢谢。联系电话:13057525783

鼓楼区李先生:不知道哪里能买到型号为YZ 20 RR的电工牌日光灯管?就是那种比较粗的灯管,现在一般商店里都没有卖了。联系电话:13770847729

历史上的今天

每年的11月4日为联合国教科文组织宪章纪念日。1945年11月,44国代表在伦敦会议上决定设立联合国教科文组织,1946年11月4日,联合国教科文组织宪章生效,该组织正式成立,总部设在巴黎。其宗旨是,不分人种、性别、语言和宗教,利用科学和文化来促进世界各国的团结,并以此对世界和平与安全作出贡献。(新华社)

美人计

三步 “擦”出无纹玉手

天气转凉,你的双手是不是越来越干燥粗糙呢?其实每天只需花费几分钟,你就能拥有一双细嫩的双手。

第一步:每天每次洗手后,都应涂上护手霜,保持双手的润泽。

第二步:白天用较清爽的含有SPF防晒成分的护手霜,夜晚用滋润性强的护手产品,纾缓绷紧软化净肤淡化干纹。可以在晚上睡前涂上较厚的手霜,然后戴上手套入睡,让双手完全在密封状态下吸收润手霜的成分。

第三步:要改善皮肤弹性及增加柔润度的话,可选用含有天然芦荟及胶原蛋白成分的护手霜。(新浪网)

邮储开办无抵押贷款 贷款对象:个体工商户、农户、私营业主(限经营性贷款) 贷款限额:上限10万元 贷款特点:门槛低,放款快,无需任何抵押 商务贷款 上限100万元 邮储银行贷款热线:025-84707926

五星新街口卖场五年:顾客满意度不断提升

“五星电器全国第一新概念旗舰店”——新街口卖场将于本周六迎来5周岁生日,本周六开始到11月10日,五星电器新街口卖场5周年庆典将持续3天的时间,届时五星将再次将南京家电市场的价格拉到低谷。

五年内四次升级: 顾客满意度达到98%

2003年11月五星电器正式进驻新街口商圈,消费者开始在新街口五星享受到优惠的

价格和优质的服务。在2005年的全面升级改造中新街口卖场率先引入体验式理念。VIP服务专区、网上冲浪体验区、高端展示专区……一个个全新的终端模式带给消费者极大的冲击。同年11月,新街口卖场开始了家电顾问服务的试点,成为五星系统中首批试行该项服务的十大卖场之一。

2006年,五星电器与百思买合资成功,百思买“体验式顾客服务”的理念全面渗透到五星内部。作为五星电器的旗

舰店,新街口卖场率先开始了“蜕变”:通道设计的通透性、展台的开放式格局、影音包间的专业化、家电顾问占比的提升……新街口卖场成为了五星在全国的“体验式样板卖场”和五星系统内店长学校的培训基地之一。

2007年的新街口卖场再次成为了五星电器“变革”的急先锋:在新街口卖场出现了南京首家iPod旗舰店,很多价值不菲的相机和名牌配件也出现在单反相机专区和数码配件专

区。商品的品类和品种不断得到充实和优化,“一站式购物”更加通畅。

2008年,五星新街口卖场进行了五年来最大规模的全新重装。升级后的卖场完全链接了国际潮流:在卖场中3C占地面积6000多平方米,3C产品的比重增加到50%;可以进行产品主题展示、消费者进行真机体验;组货模式依据商品或品牌受欢迎的程度来进行;上千种3C类配件分布在7个专门的配件墙和12个配件专

区;实行全员家电顾问制等等众多新概念和新模式不断植入。据统计,在近期对新街口地区的1350份调查问卷中,有98%的消费者五星新街口卖场的现有销售模式表示了认可。

5周年庆, 七大品类竞相让利

据了解,从本周六开始的五星新街口卖场5周年店庆,彩电、音响、空调、手机、数码相机、洗衣机、厨具、小家电的

全品类家电都有大幅度的让利优惠,五星将以此为契机引爆11月家电市场。五星新街口卖场店庆期间,每个品类均准备了海量普惠机型、特价机。A.O史密斯、西门子、长虹、海尔、春兰、东芝、格力等众多一线知名厂家还为新街口卖场准备了大量优惠价的畅销机型和特供机型。五星会将向厂家争取来的政策资源以价格让利的形式回馈给广大消费者,而且随着产品价位的提升,让利幅度也将越来越大。(方乐)