

徐汇区就业促进中心推荐近期岗位

岗位编号: 20220400345503, 网络工程师 (合同制), 3 人, 大专以上学历, 20-35 岁。

工作内容: 1. 企业(客户企业)内网建设和管理; 进行网络架构的规划、设计、调整、性能优化; 2. 网络环境的管理, 配置、排错、维护; 3. 网络设备的安装、配置、管理, 提供网络设备维护方案; 4. 网络安全, 网络质量及网络设备的监控, 生成网络质量报表; 5. 建立完整的网络系统文档; 6. 协助办公网络环境的维护, 终端设备的维护。

任职要求: 1. 计算机 / 通信相关专业; 2. ① 有 2 年以上网络维护相关工作经验优先; ② 有 cisco、H3C、华为、深信服设备维护经验及证书者优先; 3. 掌握各种网络环境搭建, 具备较强的技术基础; 熟悉网络设备调试、维护及计算机网络安全调试; 具备网络故障的分析、判断、解决能力; 4. 有较强的沟通协调能力及高度责任心; 5. 具有撰写技术文档和手册能力。

工作地点: 闵行区古美路
月薪: 6000-10000 元 / 月

岗位编号: 20220400345506, 商务助理 (合同制), 5 人, 大专以上学历, 20-35 岁。

工作内容: 1. 负责整理客户资料; 2. 负责客户交流维护, 解答常见问题; 3. 负责按月或项目周期制作账单, 与客户完成对账并处理账目异常问题; 4. 负责跟进财务发票开具、客户回款及清算中心还款执行工作; 5. 协助主管完善部门工作和操作流程与规范、做好销售的后台支持。

任职要求: 1. 熟练操作办公软件, 尤其是函数的使用; 2. 良好的语言表达及较强的沟通能力、有责任心、工作认真细致、逻辑清晰、执行力强、善于学习与创新。

工作地点: 闵行区古美路
月薪: 5000-6000 元 / 月

岗位编号: 20220400345482, 电商运营(合同制), 5 人, 大专以上学历, 20-35 岁。

工作内容: 1. 结合品牌需求及产品特性制定年度、季度营销推广目标和策略; 2. 负责店铺的日常运营和维护, 参与电商平台活动制定相应商品销售推广计划, 营销方案, 提高线上店铺运营能力, 完成运营目标; 3. 负责线上店铺推广, 提高店铺点击率和浏览量, 完成销售目标; 4. 定期针对广告及活动等推广效果跟踪评估, 负责统计、分析推广数据及效果, 不断做出优化方案。

任职要求: 1. 具有主流电商平台的运营经验, 有 IT 产品、电器行业运营经验者优先; 2. 熟悉京东等主流电商平台的运作及推广模式, 并能制定相关的计划, 能独立完成平台的产品管理流程, 较强的数据分析能力, 提高点击率和浏览量, 完成目标; 3. 熟悉电商平台特别是京东的操作和其各种营销工具的使用, 能不定期策划京东商城营销活动, 及相应广告; 4. 有文字功底和创意能够独立完成推广文案的撰写, 能主动承担富有挑战性的工作; 5. 沟通能力 & 执行力强, 有较强责任心, 对工作抱有热情。

工作地点: 闵行区古美路
月薪: 5000-7000 元 / 月

岗位编号: 20230400434929, 计算机运维工程师(合同制), 5 人, 大专以上学历, 20-35 岁。

工作内容: 1. 熟悉 WINDOWS 及常用办公软件; 2. PC 机软硬件故障诊断、排除、维修; 3. 小型办公网络的建立、维护、对客户技术支持相应、对基础网络及办公环境进行维护(如杀毒等)、对硬件故障进行诊断、排除; 4. 熟悉计算机的组装

和拆解。

任职要求: 具备微软或计算机维修证书者及相关工作经验者优先。

工作地点: 闵行区古美路
月薪: 5000-8000 元 / 月

岗位编号: 20230400433674, 工程技术(强电、空调)(合同制), 3 人, 高中及以上学历, 28-50 岁。

工作内容: 1. 每日巡视检查, 认真做好运作记录; 2. 掌握中央空调的基本原理, 操作方法; 3. 每天应严守岗位, 确保空调设施正常运行; 4. 必须按规定做好空调设施的维修保养工作; 5. 必须做好空调设施的日常维修工作, 及时处理租户有关空调设施事项的问题, 做到随报随修; 6. 完成上级交办的工作。

任职要求: 1. 持制冷操作及空调技术等级证书; 2. 有从事中央空调维修运行工作 2 年以上。



工作地点: 静安区恒丰路
月薪: 5500-6000 元 / 月

应聘以上岗位请登录上海公共招聘网(<http://jobs.rsj.sh.gov.cn>), 按相应岗位编号查询, 咨询电话: 24092222-3010。

徐汇区就业促进中心地址: 南宁路 999 号(近宾南路) 2 号楼 5 楼

“阳康”后最怕受寒 做好这“9 暖” 提高免疫力

从保健养生的角度来说, 要想健康度过寒冬, 必须做好防寒保暖, 而新冠病毒感染后的康复, 同样需要注重“保暖”。

“保暖”才能养正气

“在感染新冠病毒后, 人体发烧后身体会大量地出汗, 以及出现肌肉酸痛等其他症状, 导致人的正气受虚损, 也就是我们通常说的正虚。”湖北省中医院健康管理中心主任杨帆接受长江日报采访时表示, 中医上讲, 正气虚弱即身体素质差, 抵抗力和免疫力下降, 抗外界病毒等的入侵能力差, 很容易导致风寒湿邪侵袭, 诱发一些不适症状。

“阳康”后在身体虚弱、气候寒冷时, 如果没有注意预防风寒, 再感染流感病毒或受风邪引发感冒, 不仅难受的症状“卷土重来”, 人体所需的恢复期也会进一步拉长。因此, 在疾病康复期, 做好防风保暖十分重要。

“阳康”后保暖怎么做?

- 1. 头部要暖。**帽子虽小, 却与人体的热平衡有着密切的关系。实验证明, 静止状态下不戴帽子的人, 在环境温度为 15℃ 时, 从头部散失的热量, 约占人体总产热量的 30%, 4℃ 时约占 50%, -15℃ 时可高达 75%。因此, 在寒冷的冬天, 一顶防寒保暖的帽子在外出时非常重要。
- 2. 耳部要暖。**中医认为“五脏六腑, 十二经脉有络于耳”。如不注意保护耳朵, 遇到寒冷刺激时, 容易引起感冒等疾病。老年人冬天外出时宜戴上柔软的防护耳罩, 并坚持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓, 每次约 5~10 分钟, 以发热为度。
- 3. 颈部要暖。**颈部是人体的“要

塞”, 上承头颅, 下接躯干, 既是脊椎中活动最多的部位, 也是神经中枢最重要部位, 更是心脑血管的必经之路。颈部受寒, 不仅会使原有的颈椎病加重, 甚至会诱发脑部疾患。

- 4. 腰部要暖。**中医认为, 腰为肾之府, 加上“带脉”又环绕腰部, 若腰部遭受风寒后, 易引起腰部冷痛, 造成肾虚。
- 5. 背部要暖。**中医认为, 背为阳中之阳, 为督脉和足太阳膀胱经之处。督脉总督为阳经, 太阳经在一身之表, 风寒邪侵人体, 太阳经首当其冲。倘若背部保暖不好, 风寒之邪就会通过人体背部侵入, 以致损伤了气而使旧病复发或诱发新病。
- 6. 膝部要暖。**三九时节, 持续寒冷天气, 膝部受凉可导致关节局部肌肉和血管的收缩, 引起关节疼痛。患者关节滑膜炎或骨性关节炎的中老年人, 更容易引起关节疾病发作或加重。
- 7. 脚部要暖。**科学研究证明, 人的脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系, 一旦足部受凉, 可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩, 纤毛摆动减慢, 抵抗力显著下降。因此, 冬天要注意足部的保暖, 最好每天睡前用热水泡泡脚, 以防受凉感冒。
- 8. 餐食要暖。**寒冬可常食牛、羊肉御寒, 牛羊肉性温而不燥, 具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效。怕冷的人还可多吃胡萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜, 以及紫菜、菠菜等含碘食物。
- 9. 居住要暖。**寒冷的冬天, 如室内温度过低, 老年人易受寒邪侵扰, 导致呼吸系统疾病与心脑血管疾病加重, 产生严重后果。有老寒腿病的人, 冬日也容易旧病复发。(综合自: 养生中国)

2023 年上海市普通高校招生 艺术类专业统考成绩公布

市教育考试院介绍, 2023 年上海市普通高校招生艺术类专业统考成绩公布。考生可于 1 月 13 日(星期五)上午 10:00 起登录“上海招考热线”网站(www.shmeea.edu.cn), 点击进入首页“成绩查询”, 进行相关专业统考成绩查询。届时, 市教育考试院在“上海招考热线”网站上公布美术与设计学类、编导类、表演类、播音与主持艺术类、音乐学类专业统一考试合格线及合格名单, 考生也可登录网站查阅。以上各类专业统考成绩通知单于 1 月 14 日(星期六)起通过邮政特快专递 EMS 寄送给考生。

凡参加 2023 年本市普通高校招生美术与设计学类、编导类、音乐学类专业统考的考生若需申请成绩复核, 可于 1 月 16 日(星期一)9:00-16:00 凭考生报名号或艺术类专业统考准考证号和身份证号码后六位数字(不含英文字母)登录“上海招考热线”网站(www.shmeea.edu.cn), 点击进入首页“成绩查询”, 提交成绩复核申请。成绩复核仅限复核是否存在漏评、加分错、登分错情况, 不重新评分, 不能查阅试卷。

复核结果将于 2 月 10 日(星期五)上午 10:00 公布, 届时考生可再次登录“上海招考热线”网站, 点击进入首页“成绩查询”, 查看成绩复核结果。

(综合自: 上海发布、市教育考试院)