

社区短视频大赛开启报名

为热爱生活的你搭建平台 潮影生活等您记录

报名时间:7月20-8月19日

三里屯是备受瞩目的时尚街区,更是拥有历史文化底蕴的和谐城区。现在,行动起来!快来参加潮影生活·三里屯社区短视频大赛。

本次大赛,将为您搭建

展示自我的平台,更有机会赢得大奖。

无论您是擅长创意拍摄的抖音达人,还是玩转花式剪辑的艺术大拿,不要犹豫,快来参加本次大赛,展示您的魅力吧!



“码”上报名

●活动时间

报名投稿:2020年7月18日-8月19日(满足报名条件即可参加)

初赛投票:2020年8月24日-8月30日(报名作品中审核通过的100个作品,方可入围初赛)

复赛投票:2020年9月2日-9月4日(初赛投票票数排名前20的作品,方可入围复赛)

复赛直播:2020年9月8日(由领导评委团线上直播评选各大奖项)

●报名人员

三里屯社区居民及辖区单位人员。

●作品要求

- 1.作品时长30-60秒,MP4格式;
- 2.命名格式为小区(单位)名称+作者姓名+作品名称;
- 3.每人限提交1件作品参赛;
- 4.作品内容要求原创、健康、积极向上。

●投票规则

- 1.关注“爱尚三里屯”公众号,打开活动页面,观看参赛作品,选中参赛者直接投票;
- 2.每个手机ID用户每个赛段每天可投3票;
- 3.禁止刷票,后台发现刷票,立即取消参赛者的评选资格。

●活动奖项

本次活动设置七个评选奖项,分别为星光普照奖、最佳人气奖、最多播放量奖、优秀表演奖、优秀拍摄奖、优秀创意奖、优秀音乐奖。

线上奖项

- 最佳人气奖:5名
(线上作品得票数前五名)
- 最多播放量奖:3名
(线上作品播放量前三名)
- 星光普照奖:80名
(成功入围初赛且没有获得其他奖项的作品)

线下奖项

- (决赛线下直播时由评委评选)
- 优秀表演奖:3名
- 优秀创意奖:3名
- 优秀拍摄奖:3名
- 优秀音乐奖:3名

联系方式>>

组委会联系人:韩璐
18515886972



伏天来了靠吹空调过日子?

记住这三点 舒服过伏天



伏天到来,最高气温达34摄氏度。未来40天里,36-38摄氏度将是正常水平。面对热浪来袭,很多人尤其是年轻人喊出了“靠空调‘续命’”的口号。一味贪凉真的能顺利度过伏天?本报为您送上伏天攻略,请您查收。

1 三伏贴并非包治百病

冬天的病,夏天来治。近日热浪来袭,传说中包治百病的“冬病夏治三伏贴”也备受推崇。

但是,贴三伏贴并不是一劳永逸的治疗方式,更不可能包治百病。

据介绍,“三伏贴”是中医冬病夏治的一种治疗方法,选用一些对皮肤有刺激作用的药物,贴敷在人体的穴位上,利用药物的刺激作用起到治疗作

用,治疗的时间是每年的三伏期间,所以称为“三伏贴”。

中医学观点认为,在一年中最热的三伏贴敷,可以治疗多种反复发作及过敏性病症,如鼻炎、气管炎、咽炎、哮喘等。连续贴敷三年以上,上述疾病大多能够明显减轻症状,减少发病率。“三伏贴”是中医“冬病夏治”的一种治疗方法。

2 天越热,越不能贪凉

由于伏天时天气炎热,易出汗,很多人会增加洗澡的频次。此时气温较高,就会有人用凉水洗澡。通常,在身体条件允许的情况下,用凉水洗澡对健康有益,但伏天时节,洗凉水澡则需要格外注意。天气热的情况下最好要洗温水澡,水温最好在35℃-37℃为最佳。这个温度比皮肤温度高,却比体温低,很适合消暑散热。

除了洗凉水澡,喝凉水、吹凉风成了青年人过夏天的“时尚”。但从医学

角度出发,这样的生活习惯并不可取。长期泡在空调房里身体的调节能力会失衡,会出现多种不适的情况,特别是一些孕妇、老年人等要格外注意。

另外,开空调的时候温度不宜过低,以26℃为宜。

夏季吃过多的生冷食品或者是果汁等会造成肠胃功能受损,引发肠胃炎等。

吃冷饮时最好等到食物的温度接近体温时再慢慢咽下。

3 多补水,为身体储存水分

伏天想要养生,补水是重中之重。水是人体中必须的一种养分,人体时刻需要水的滋润。

特别是在三伏天期间,不做什么大的运动也会出一身汗,人体中缺少水分,就会产生口渴的感觉。所以,切记,夏季不要等到口渴再喝水,要学会主动喝水,补充水分。其中白开水和淡淡的茶水是较好的选择。

除了多喝水,人在各个场合都需要水分滋养。

伏天时天气炎热,人们常常会感觉到四肢无力,发困、浑身油腻,吃东西胃口不好、不消化。这时候,除了喝一些可以祛湿的茶饮,泡脚当属是最好的选择。但需要注意的是,泡脚须用热水。热水泡脚可以通过刺激足阳明胃经等穴位,起到健脾、除湿、通经、利水的作用。

复工复产 9岗位“职”等你来



招聘单位:北京渝信紫龙餐饮有限公司第二分公司
行业:餐饮
经营地址:北京市朝阳区幸福一村西里甲5号
联系人:程小香
联系电话:13718200991

招聘工种	人数	性别	学历	年龄(岁)	用工形式	月薪范围(元)	户籍性质	工作地点	其他说明
服务员	30	不限	不限	不限	全职	3400-3700	不限	北京	租房补助 600 元 - 1000 元/月,奖金+提成,工龄工资 50 元-600 元/月,每年有两次工资上调机会
传菜员	15	不限	不限	不限	全职	3400-3700	不限	北京	
收银员	10	不限	不限	不限	全职	4000-4500	不限	北京	
迎宾员	5	不限	不限	不限	全职	4000-4500	不限	北京	
保洁员	20	不限	不限	不限	全职	3000	不限	北京	
后厨师傅	10	不限	不限	不限	全职	4400-不封顶	不限	北京	租房补助 600 元 - 1000 元/月,奖金+加班工资,工龄工资 50 元-600 元/月,每年有两次工资上调机会(半年一考)
后厨学工	20	不限	不限	不限	全职	2950-3650	不限	北京	
后厨小工	20	不限	不限	不限	全职	3250-3500	不限	北京	
工程部	5	不限	不限	不限	全职	面议	不限	北京	