

国家体育总局发布“科学健身18法”

据新华社电 8月8日是我国第十个“全民健身日”，为宣传全民健身事业新发展新经验，推广科学健身知识，国家体育总局发布“科学健身18法”。

“‘科学健身18法’首次尝试与知名线上健身课程学习平台keep合作，可随时在线免费学习。”国家体育总局体育科学研究所副所长冯连世说。

在7日的新闻发布会现场，2016年里约奥运会男子跳水冠军林跃、2008年北京奥运会女子柔道冠军杨秀丽、2014年索契冬奥会短道速滑女子冠军李坚柔现场演示了“科学健身18法”的健身动作要领，该套动作由18个针对肩颈部、腰部、下肢关节和肌肉科学运动的小妙招组成，覆盖人群广、简便易行、功效显著。

“科学健身18法”旨在广泛传播科学健身新观点，积极推广“科学运动是良医”的全新理念，针对现阶段大众普遍存在的“不健身”和“不会健身”的问题，通过研发“一看就懂、一学就会、一练就有效”的科学健身小妙招，积极引导全民科学健身，倡导健康生活方式。

U20女足世界杯： 中国胜海地



当地时间8月6日，在法国举行的国际足联U20女足世界杯D组小组赛中，中国队顶住对手最后时刻的猛攻，以2:1险胜首次参赛的海地队。

图为当日中国队球员张琳艳（右）与海地队球员杜·约瑟夫在比赛中拼抢。
新华社记者 陈益宸 摄

《武动乾坤》开播 杨洋变身草莽少年

本报综合消息 由张黎执导，杨洋、张天爱、吴尊、王丽坤领衔主演的电视剧《武动乾坤》8月7日晚登陆东方卫视周播剧场。该剧改编自天蚕土豆同名小说，讲述平凡少年林动经历无数艰难险阻后，最终蜕变成为救世大英雄，并收获了爱情和友情的热血故事。杨洋在剧中一改往日的荧屏形象，变身为头发乱蓬蓬的草莽少年林动。

在张黎导演看来，《武动乾坤》原作中所拥有的阳刚气质令他非常喜欢，经过二度加工后，“通过剧中的人物和情节，这个气质更加凸显。”原作者天蚕土豆也对该剧的改编以及选角非常满意，“起初觉得杨洋太帅了，应该演不出林动的狠劲儿，但看了片花之后，真的是表现出了一个不一样的杨洋。（邱伟）



周口市人力资源服务之窗

关注民生 提供保障 服务就业 扶持创业

周口市人力资源社会保障咨询服务热线：12333 周口市劳动保障监察支队举报电话：0394—8222380 举报投诉信箱：zkldjcjb@163.com



姓名	年龄	民族	身高	学历	应聘岗位及个人能力	联系电话
韩女士	32	汉	175cm	中专	普工	17839428071
徐女士	22	汉	160cm	专科	文职类、教师	18737193918
苏先生	47	汉	170cm	初中	司机 A2	13939416800
彭女士	29	汉	158cm	专科	文员	15938601860

孙先生 29 汉 174cm 初中 传菜员、货车押车员	15290635004	张女士 21 汉 169cm 高中 平面设计、广告设计	15036849897
陈先生 36 汉 170cm 初中 保安	13949971663	朱先生 48 汉 170cm 初中 水电工、油漆工	13303873026
赵先生 35 汉 178cm 高中 司机 B2、销售	13523118111	李先生 25 汉 165cm 初中 司机 B2	13939492150
张女士 23 汉 165cm 本科 管理、行政	15650270740	徐女士 52 汉 158cm 小学 家政、保姆、护工	15890532065
赵先生 32 汉 178cm 专科 会计	18839402886	闫女士 50 汉 152cm 初中 销售	15239473207
王女士 44 汉 165cm 初中 保洁	15139476833	马先生 20 男 176cm 初中 夏假工	13939436697
韩女士 54 汉 164cm 高中 普工(半班)	13283004848	杜先生 53 汉 175cm 初中 普工	15893630293
李女士 25 汉 168cm 高中 饭店、超市收银员	13612941274	宋先生 56 汉 174cm 高中 普工	13643946424
刘女士 54 汉 165cm 初中 普工、业务、销售	15839489930	理先生 49 汉 170cm 高中 电工、司机 C1	0394-7897662
高先生 29 汉 180cm 专科 人事、采购、仓储、司机	15225752355	辛先生 50 汉 170cm 初中 普工	13939495727

新疆六师五十团招录职工

招录条件：1.非新疆户籍，思想政治好，品行端正，热爱祖国，热爱新疆兵团，热爱维稳戍边事业。2.初中及以上学历，身体健康(需提供体检表)，无残疾，自愿到团场连队工作，服从团场分配和管理，遵纪守法，诚实守信。3.年龄40周岁以下，招录职工随迁家属，年龄可适当放宽，必须参加当地社会保险。

电话：0394-8230906 13603948799

北京铁路局京铁列服公司

岗位：1.食品加工，男性，18~45岁，身高165cm以上，无犯罪记录；工作时间：上五休二；工作地点：列服基地(高铁动车基地)；待遇：3000~4000元，交“五险”，包食宿。2.食品配送分餐、库房管理，男性，18~45岁，身高165cm以上，无犯罪记录；工作时间：上24小时、休48小时；工作地点：北京站、北京西站、北京南站高铁库房；待遇：3000~4000元，交“五险”，提供工作餐，住宿500元/月。

电话：0394-8230906

周口德康健康管理有限公司

岗位：店长1名，待遇：3000元+提成；美容师数名，待遇：2500元+提成；中医调理师数名，待遇：2500元+提成；美容学徒数名，待遇：1500元+提成；前台1名，待遇：2500元+提成。以上岗位要求年龄18~40岁。

地址：川汇区观澜国际东门千年瑶池养生馆

电话：13523130859

洛阳卡乐多文化传播有限公司

岗位：幼儿男体育老师10名，要求：性格阳光开朗，有耐心，能吃苦，体育院校、师范学前教育毕业，待遇5000~7000元，每周双休，法定节假日休息。

地址：川汇区五一路亲亲美幼儿园五楼教务中心

电话：15838679730

商水县宜家建材商行

岗位：商场经理，待遇：5000~12000元+提成+资金+年终

奖+旅游+带薪学习；设计师，待遇：2000~10000元+提成+奖金+年终奖+旅游+带薪学习；营销顾问，待遇：2000~5000元+提成+资金+年终奖+旅游+带薪学习。

电话：15139483699



用手机扫描二维码进入中原人力资源网



用手机扫描二维码或添加微信公共号：

zkrlzyc



下载手机APP

以上信息由周口市人力资源市场提供（市行政服务中心一楼） 用工信息咨询电话：0394-8230906