

# 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
陈先生	36	汉	170cm	初中	保安	13949971663
赵先生	35	汉	178cm	高中	司机 B2、销售	13523118111
张女士	23	汉	165cm	本科	管理、行政	15650270740
赵先生	32	汉	178cm	专科	会计	18839402886
王女士	44	汉	165cm	初中	保洁	15139476833
韩女士	54	汉	164cm	高中	普工(半班)	13283004848
李女士	25	汉	168cm	高中	饭店、超市收银员	13612941274
刘女士	54	汉	165cm	初中	普工、业务、销售	15839489930
高先生	29	汉	180cm	专科	人事、采购、仓储、司机	15225752355

张女士	21	汉	169cm	高中	平面设计、广告设计	15036849897
朱先生	48	汉	170cm	初中	水电工、油漆工	13303873026
李先生	25	汉	165cm	初中	司机 B2	13939492150
徐女士	52	汉	158cm	小学	家政、保姆、护工	15890532065
闫女士	50	汉	152cm	初中	销售	15239473207
马先生	20	回	176cm	初中	暑假工	13939436697
杜先生	53	汉	175cm	初中	普工	15893630293
宋先生	56	汉	174cm	高中	普工	13643946424
理先生	49	汉	170cm	高中	电工、司机 C1	0394—7897662
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:zkrlzysc

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