

# 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, 工程技工(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)J2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. 头部保暖。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. 耳部保暖。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. 颈部保暖。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. 腰部保暖。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. 背部保暖。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. 膝部保暖。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. 脚部保暖。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. 餐食保暖。寒冬可常食牛、羊肉御寒,牛羊肉质温而不燥,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. 居住保暖。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(含美术与设计学类、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](http://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](http://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)