



如果您有疑问需帮忙，可在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问；或微信关注“宁波晚报”提问；还可以发送邮件至wom-enln@163.com提问。

职工医保在药店购非处方药 每次不能超过100元

董小姐：我参加了职工医保，有时候会去定点药店买些非处方药备用，但药店跟我说每次不能超过100元，有这样的规定吗？

我们来帮您：记者从市人力资源和社会保障部门了解到，职工基本医疗保险和外来务工人员医疗保险参保人员可以用个人账户资金，在定点零售药店直接购买规定范围内的医保非处方药，每次购买总额应不超过100元。

此外，职工基本医疗保险和外来务工人员医疗保险参保人员门诊(不包括特殊病种治疗)就医后，处方要求外配的，由定点医院通过医保计算机系统登记，并加盖处方外配专用章后到定点药店购药，外配处方的有效期为3天，结算待遇和出具处方的定点医院门诊待遇一致。

需要提醒的是，在医院就医或药店购药时参保人应出示本人的《医保证(历本)》。

罗湘波



售票大比武

近日，宁波市首届汽车客运站服务员职业技能比赛上，来自全市的50位售票“高手”进行了一次大比武。比赛分为理论考试、实际操作、普通话测试三大部分，其中实际操作分为电脑售票、检票行李两项。

吴明京 余明霞 斯幼俊

微健康

痛风、高胆固醇等人群吃蟹要谨慎

进入9月，又到了蟹肥的季节，鲜美的蟹深受宁波市民的喜爱。最近，因吃海鲜时饮酒，引发过敏的市民多了起来。医生提醒，吃海鲜不宜喝酒，对痛风、高胆固醇、发热、腹泻、孕妇等人群来说，吃蟹更要谨慎。

近日，长了一身红疙瘩的李先生来到龙赛医院就诊。“很痒又不敢用手抓，怕抓破了留下疤痕，都好几天了，还没退下去。”李先生说，前几天晚上，他跟朋友一起在大排档吃了海鲜，喝了啤酒。谁知第二天早上起来，发现手臂上长了一圈红红的小疙瘩，不抓也痒，一抓更痒。

“对海鲜过敏的人，对蟹过敏的可能性非常高。之前没有过敏史的，若饮食不当，也极有可能引发过敏症状。”内分泌科医生丁佳介绍说，“过敏”，简单地说就是正常人对于某种物质有排斥

现象。当正常人吸入或者摄入这些过敏原后，就会因身体不耐受而产生过度反应。李先生身上的小红疙瘩，可能是食用了过量未充分煮透的蟹，因蟹含有的天然蛋白质引起过敏。

“最近，吃蟹喝啤酒导致痛风发作的病例也挺常见。吃海鲜不宜喝啤酒，若出现过敏症状，不太严重的可服用抗过敏症状药物，否则就要第一时间到医院就诊。”丁佳提醒说，痛风患者尤要注意，吃蟹1只以上，饮用啤酒1瓶以上，就容易导致痛风症状的爆发。

此外，医生还提醒，蟹含有高胆固醇，胆固醇高的人不能食用。发热、腹泻以及脾胃虚寒者也不宜吃蟹，孕妇应避免过量食用。一般人吃蟹每餐不要超过半斤，也就是1只为宜，别超过3只，且一周内不应吃3次以上。

周科娜 刘春霞

微发布

宁波联通开启双4G组网

宁波联通“双4G双百兆”组网近日启动，用户可不用换号使用FDD LTE和TDLTE两种4G网络模式。

目前国内使用的4G有两种制式，分别是FDDLTE和TDLTE。

宁波联通方面表示，目前联通4G网络已经覆盖宁波老三区及下属县市的城区，热点地区将形成FDD+TD+

WCDMA三网叠加的独特网络，用户在使用4G时可根据不同网络自动切换两种模式，而在4G信号不够理想的地区，即可自动切换到3G网络。

据介绍，联通3G老用户无需换卡换号，只要拥有一部4G手机，办理4G相关套餐后就可使用4G网络。

吴明京

宁波市人力资源市场信息

用工动态监测企业招聘信息发布专版

宁波市鄞州本一机械设备有限公司
钣金制图 2名 24岁以上 大学 三年以上工作经验 月薪5000元以上,有工作餐
折弯工 2名 20-35岁 高中 三年以上工作经验 月薪4000-6000元,有工作餐
学徒工 男 2名 20-25岁 高中 月薪2000-3000元,有工作餐
焊工 2名 40岁以下 高中 氩弧焊为主,5年以上工作经验 月薪4000-6000元,有工作餐
联系人:陈小姐 联系电话:87508448/13065817885
地址:高桥南路315号

宁波东港喜来登酒店
因公司发展需要招聘以下岗位:
中西餐厅服务员 1名 高中 男身高170cm以上,女身高160cm以上,形象佳,酒店管理相关专业优先。
西厨厨工 2名 中专 有一年以上星级酒店工作经验。
西厨厨工 4名 中专 热爱美食与烹饪,喜欢厨房工作。
西厨厨工 1名 高中 从事西厨制作,学徒工亦可。
客房服务员 4名 女 适应倒班,有一年以上酒店工作经验优先。
PA/PA技工 2名 男 细心细致,适应倒班,有清洁工作经验。
客房中心文员 2名 岗位要求:英语表达能力强,有亲和力,工作耐心细致。
空调工 1名 男 有2年以上酒店设备的维修经验,熟悉中央空调的维护和修理。
安保员 3名 男 高中 身体健康,适应倒班。
酒店地址:宁波市江东区彩虹北路50号 联系电话:0574-87688664

宁波美屋物业服务有限公司
公司因发展需要诚聘以下人员:
1.内勤:45岁以下,会电脑操作,略懂财务。
2.强电工:男,55岁以下,有工作经验,有相关的上岗证
3.弱电工:男,55岁以下,有工作经验,有相关上岗证
4.售楼处保安:3名,20-35岁,1.73米以上
5.保洁:男,30-50岁;
6.售楼处客服:1名,20-35岁;
7.长白班保安:10名,40岁以下,1.73米以上
8.保安:55岁以下;
9.医院清理工:女,55岁以下(工作地点:妇儿医院)
联系人:何经理 德小姐 电话:87221928 87223913
公司地址:宁波江东区会展路181号国际会展中心10号馆6楼E区

宁波市家家乐食品有限责任公司
1.店长/储备店长:32-48岁,高中以上学历,有商超工作经验2年以上。
2.装卸工:男,初中以上学历,身体健康,能吃苦耐劳,工作责任心强。
3.营业员:女,45岁以下,初中以上学历。
4.业务员:38岁以下,高中以上学历,懂一点财务,熟悉婴童用品销售网络
5.会计:女性,40岁以下已婚育者,宁波大市户口,高中以上学历,有会计上岗证。
6.营运助理:女性,28岁以上已婚育者,有商超模式实际操作经验1年以上。
联系方式:87625507 许小姐
公司地址:江北区环城北路东段473号

宁波市凹凸重工有限公司
CO2焊工 10人 20-45岁 男 要求:初中以上文化程度,CO2焊熟练,能单独操作,持有焊工上岗证者优先。
油漆工 3人 20-45岁 男 要求:初中以上文化程度,对金属构件涂装熟练。
电工 3人 20-45岁 男 要求:初中以上文化程度,能登高,有电工工作经验一年以上,会起吊机安装、维修。(有上岗证,能独立操作,试用期1个月工资2500-3000元,)(无工作经验试用期工资2000元)
焊工 15人 20-45岁 男 要求:初中以上文化程度,会气割、电焊、会登高,经常出外,持有起重设备安装资格证书。(钢结构安装工资3000元-6000元)。
普工 1名 20-45岁,勤快,能吃苦耐劳,服从工作分配。计件工资约2500-4500元,试用期1个月
免费午餐,五险一金,安排住宿,双休。
联系人:舒女士 联系电话:87499888
地址:宁波市鄞州区机场路3998号(机场路与鄞县大道交汇处)

宁波广天赛克思液压有限公司
数控,加工中心熟练操作工;2名
标准化工程师;1名
液压工程师;1名
减速机设计师;1名
研发设计员(液流方向);1名
财务专业毕业生;2名(本科以上学历)
普工:3名,能吃苦耐劳无任何经验即可
联系人:赵女士 公司地址:宁波市江北区华业街195号
联系电话:87629260、15857421315

宁波骏达汽车销售服务有限公司
客服专员、续保顾问、理赔接待,
地址:环城北路东段548号
简历投递:nbhonda@163.com

宁波市牛奶集团有限公司
1.农业技术人员:1名,男性,农学相关专业大专以上学历。
2.仓库保管员:1名,男性,45岁以下,一年以上仓库管理经验,本地人优先考虑。
3.面点师:主要制作中式面点,包子、馄饨及面点材料配料,早餐一餐。
4.业务员:1名,女性,35岁以内,有快消品从业经验优先,本地户籍优先考虑。
5.车修理工:1名,45岁以内,有两年以上柴油货车修理经验,以上人员一经录用,均缴纳五险一金及提供相关的工作福利。
联系人:吴先生 联系电话:87506416
公司地址:宁波市江北区江北大道洪盛路6号

宁波利时日用品有限公司
因公司发展需要招聘以下岗位:
精雕操作工 1名 男 5000左右 有1年以上精雕工作经验者
加工中心操作工 1名 男 5000左右 1年以上CNC操作经验者
火花操作工 1名 男 5000左右 1年以上火花工作经验者
塑胶品质工程师 1名 4500左右 3年以上塑胶品质检测工作经验者
联系电话:55337173/55337162 联系人:吴小姐/周先生
联系地址:鄞州区投资创业中心诚信路518号利时集团,可乘坐158、138、177到启明路诚信路口(或宁波印刷公司)下车。

宁波信远工业集团有限公司
1.普工:若干名,男女不限,能适应加班、倒班。薪资:3000-5000元/月
2.品管:1名 中专及以上学历,理工科及机械类专业,制造业企业1年以上品管相关工作经验 薪资3000-4000元/月
3.生产计划员:1名,女性,中专及以上学历,机械相关专业,薪资2800-3500元/月
4.设备研发工程师:1名,大专以上学历,机械工程、机电一体化,负责项目的设计开发,机械制图,安装,技改等;
6.销售助理(主管):1名,30-45岁之间,中专及以上学历,5年以上制造业“同等职位”工作经验,待遇优厚,五险一金,带薪年假,节日福利,年终奖金等各种福利。
公司提供免费员工宿舍、食堂,发放传统节日礼品、结婚礼物等。
联系电话:87620586 联系人:曹女士、徐女士
工作地点:宁波市江北区兴甬路128号(本公司院内 812路公交站至工业园区站)如有意向,请携带身份证至我司门卫处报名。

宁波聚卿舫食品有限公司
厨师:若干名,宁波本地人,年龄60岁以下,精于烧宁波本地的口味菜,要有多年的食堂餐厅管理工作经历。
待遇:双休,上班时间在早上4:00-11:30,月薪4000元以上(奖金另计),缴纳五险,具体面谈。
联系人:支女士 联系电话:55012106、55012102
地址:江北区庄桥街道东部北228号(庄桥石材城附近),可乘坐331、332、335、4路公交车至东部站下车。

华华商集团有限公司宁波康庄南路店
管理岗位,收银员,理货员,收货员,防损员、生鲜技工/学徒。
公司待遇:餐补、交通补贴、工龄津贴、高温补贴、缴纳社会保险、享受各种节假日福利、享受带薪年假、享受各类带薪培训等员工福利。
联系人:周小姐 联系电话:0574-27871633
公司地址:江北区康庄南路72号

宁波科普瑞通信技术有限公司
因公司发展需要招聘以下岗位:
数控折弯技工 3名 高中 3500-5000 技术熟练
冲压工 初中 3500-5000 技术熟练
氩弧焊工 3名 男 初中 4000-6000 有焊工证,技术熟练
机电主管 1名 男 高中 5000-6000 有电工证,三年以上相关管理经验
保安 1名 男 初中 2500左右 170cm以上,退伍军人优先。
帮厨 1名 女 1800-2000 身体健康,工作认真负责。
保洁 2名 女 1800-2000 身体健康,工作认真负责。
仓管 1名 高中 2500-2700 熟练操作计算机,ERP
统计 1名 女 高中 2500-2700 熟练操作计算机,ERP
联系电话:15805745287、88169993 联系人:王小姐
联系地址:宁波市鄞州投资创业中心启明路88号

宁波恩博卫浴有限公司
1.统计:1名,男女不限,中专以上学历,有工厂车间统计工作经验
2.模具技工:1名,高中及以上学历,年龄28-40岁之间
3.检验员:1名,男女不限,20-30岁之间,中专以上学历
4.数控技工:1名,熟练操作数控车床
5.设备维修技工:1名,45岁以下,3年以上“五金、机械制造业”同等工作经验。
6.喷漆技工(主管):1名,30-45岁之间,中专及以上学历,5年以上同等工作经验
7.行政后勤主管:1名,男,30-45岁,中专或以上学历,5年以上“制造业”同等职位
8.数控工程师(数控编程技师):1名,中专及以上学历,年龄在28-48岁之间
9.财务经理:1名,男女不限,35-45岁,财会类大专以上学历;
10.生产工程师:1名,45岁以下,机械大专以上学历;
11.出口部经理助理(跟单员):1名,男女不限,年龄25岁-45岁之间;
12.出口部主管:1名,男/女不限,年龄25-40岁之间;
13.应届大学毕业生
联系人:袁小姐87527652 公司地址:宁波市江北区慈城工业园区新桥一支路1号

宁波朗科精工技术有限公司
因发展需要诚聘以下人员:
1.钣金下料:男,计件工资4500左右,
2.气保焊工:男,会看简单机械图,同岗位工作经验1年以上,
3.手工电焊:男,会看简单机械图,同岗位工作经验1年以上,
4.电子焊接:女,电子相关专业,会电子焊接,
联系电话:87233198
联系人:朱小姐
地址:宁波市江北区甬江工业区振甬路137号(河东村委会对面)

宁波新兴气动工具有限公司
1.业务员:2名,国际贸易专业,女性,英语四级
2.业务员:1名,大专以上学历,办公软件操作熟练,有一年以上气动或电动工具销售工作经验优先。
3.检验员:1名,1年以上五金行业质检经验,会使用各种量具。
联系电话:13989374196,联系人:刘小姐
地址:宁波江北庄桥梅林(331.332.335和4路公交车梅林站下车)

宁波市康博瑞电器有限公司
因业务发展需要,本公司招聘以下人员:
1.材料会计1名:25-35岁,大专,会做生产成本账,单双休,月薪3000元左右,有餐补。
2.电子仓库保管员1名:25-45岁,大专,电子专业,单双休,月薪3000-4000元,有餐补。
3.行政/人事1名:23-35岁,大专,2年工作经验,单双休,月薪3000元,有餐补。
4.外贸业务员1名:女,20-35岁,3年工作经验,单双休,月薪2000-2500+提成,有餐补。
联系人:王小姐 联系电话:18268565517
地址:江北区通惠路456号

宁波市江东天港禧悦酒店管理有限公司
因业务发展需要,本公司招聘以下人员:
1.餐饮服务员工:18-30岁,初中以上,月休6天,月薪1800-2400元,提供食宿。
2.工程部管工:男,20-55岁,初中以上,月休6天,月薪2500-3100元,提供食宿。
3.网络管理:18-35岁,高中以上,月休6天,月薪2100-2900元,提供食宿。
联系人:张老师 联系电话:27699999/13777208465
地址:江东区凉驾路1088号

香格里拉大酒店(宁波)有限公司
因业务发展需要,本公司招聘以下人员:
1.客房服务员4名:28-45岁,身体健康,能吃苦耐劳,双休,月薪2000元,提供食宿。
2.管事部洗碗工4名:30-50岁,身体健康,能吃苦耐劳,双休,月薪2000元,提供食宿。
联系人:邵经理 联系电话:87997208
地址:江东区豫源路88号

宁波市嘉又佳品物业管理有限公司家具店
因业务发展需要,本公司招聘以下人员:
1.设计5名:25-40岁,大专以上学历,感知能力,平面设计专业,每周轮休一天,月薪2000元+提成+社保,提供住宿。
2.业务员10名:23-40岁,大专以上学历,能吃苦耐劳,勤学好问,热情团结,每周轮休一天,月薪2000元+提成+社保,提供住宿。
3.储备干部10名:23-40岁,大专,勤学好问,积极向上,能适应各个岗位,每周轮休一天,月薪5000元以上,提供住宿。
4.店长1名:25岁以上,大专以上学历,具有团队精神,管理能力强,每周轮休一天,年薪5万元以上+奖金。
5.前台店面销售20名:18-28岁,高中以上,能吃苦耐劳,思维灵活,勤学好问,每周轮休一天,月薪1700元+提成+社保,提供住宿。
联系人:凌经理 联系电话:15867897333
地址:江东区永达东2号

宁波新上海国际物业管理有限公司
因业务发展需要,本公司招聘以下人员:
1.主任1名:女,38岁以下,大专,本地人,形象佳,有单一业主2年以上物业管理经验,双休,年薪7-8万元。
2.万能工1名:男,55岁以下,初中,有电工证,会维修,双休,月薪2800元。
3.面点师1名:55岁以下,初中,会中式面点,身体健康,单休,月薪2900元。
4.会务接待1名:女,32岁以下,高中,形象佳,有较好的礼仪礼节,双休,月薪2850元。
5.高配电工1名:男,60岁以下,初中,有高配上岗证,会维修,做一休一,月薪2500元。
6.管理员1名:女,45岁以下,初中,电脑熟练,责任心强,双休,月薪2300元。
联系人:郑经理 联系电话:13858225749
地址:江东区百丈路166号会展中心大厦5A1室

宁波汉庭连锁酒店
值班经理、前台接待、维修工程、房主管/领班、客房服务员、安全服务员等岗位
以上岗位一经录用,缴纳五险;公司提供住宿;法定节假日提供3倍加班费或者有新休假;每年一次免费体检。所有员工享受过节补贴、高温费等福利;年底按公司规定提供年终奖;工作满一年后,提供每年5天的带薪休假;
以上职位安排包括但不限于宁波的汉庭连锁酒店(根据个人意愿,可安排至余姚、象山、慈溪、舟山等地)
联系人:金小姐 15924321525

人力资源大厦(兴宁东路市场);3路、903路、116-1路、801路在人力资源大厦(市巡特警支队)站下车,168路、291路、117路、639路、354路、158路、117-1路、350路、132路在星河晨光站下车后往东。