

随时健身

你不会想窝在棉被里看书、或是吃零食、及看电视呢?这样可是会发胖的呢?你不妨花点小小时间来做个运动,活动活动筋骨,不要给自己借口不做!这样子脂肪只会堆积愈来愈多,若过了一个秋冬,结果变的很胖,那么夏天的你又要减肥了。所以不如在这时控制好自己体重。

这些运动都是站着运动的,请你把脚打开与双肩同宽。然后,把右脚踏起大约45度,维持6秒钟。双手就让它自然的放着。要轮流15-20次,这样可以帮你提臀。

把你的左脚往前踏一步,接着你的右脚不动支撑着左右轮流15次,每次停16秒,这样可以让你大腿内侧肌肉减少肥肉。

把手叉腰然后其中一脚抬高到腹部的位置,往前伸再伸展维持5秒左右,脚轮流各15次,这也是提臀的功用。

把你的身体面对墙壁,然后用右手把右脚踏起来停留5秒,把左手按在墙上,换左脚做。大约5次。也是可以让你大腿内侧肌肉更结实。(丹丹)

健身

美丽的职场女性,其职业能力常常处在一个尴尬的境地:当她们事业有成时,人们总是将成功归功于她们的容貌,她们的工作业绩在人们的眼里会因为长得美丽而大打折扣。

因此,职场美女想在事业上成功,会因为美丽而付出更多的代价,在办公室里她们也会有更多的禁忌。

职场美女三大处事哲学

第一,不要给人以爱“闹性子”的感觉

在事情忙不过来的时候,人们通常都会闹情绪,女性更是爱“闹怒”。这其实是一种很坏的习惯,就因为“闹怒”,同事会认为你做事缺乏统筹安排甚至会怀疑你的工作能力。而美女务必要注意,即使工作再忙,也要注意说话的态度,不要让同事误认为你倚仗美丽而“爱闹别扭”。

第二,降低说笑音量

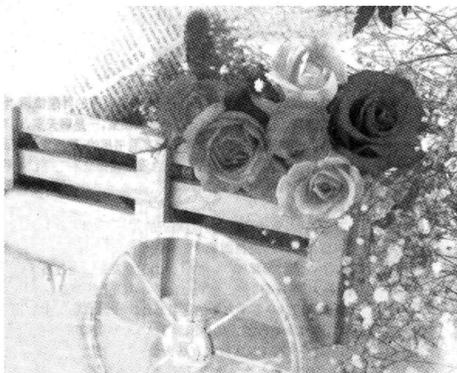
在办公室里,很多人对美丽女性说笑时发出的尖锐声和娇嗔状多有反感,因为他们会认为你是借此引起人们对“美丽”的注意。他们即使口头不说,内心也会看不起你。因此,职场美女应时常注意自己是否有这样的不足,应努力做到“有则改之,无则加勉”。

第三,不要给人以“花瓶”的印象

美女的工作能力通常都被打折扣,因此,作为职场美女的你适当地展现女性温柔的一面外,千万要想办法展示你理性、坚强的一面。特别要让你的男同事和上司明白,除了美丽,你还有聪明的大脑和完全可以胜任工作的能力。(贵广利)

温馨提示

存一张人脉存折



一位朋友到处打听,要为儿子找一所“人脉”的小学,不论多贵也不论多远,因为他想给他的儿子存一张黄金人脉存折。

关于人脉的说法实在太多了:人脉是金、人脉就是钱脉、人脉是一个人最重要的资产、有钱比不过“有人”、事业从“人脉”开始、人脉造就命运、人脉是无形的存折,等等。

经由人际关系而形成的人际网络谁没有呢?问题是看你如何派人脉的用途。于是又有了一大堆:有人脉就有机会、建立人脉找到好工作、把你的人脉、如何更好地运用人脉关系、怎样维护你的人脉、互惠互利结牢人脉、开发你的人脉金矿、在人际网中提升自己、直至打造黄金人脉组合、经营人脉,就是经营成功。

为就读小学的儿子寻找人脉倒颇有新意,拳拳之心令人动容,这比给孩子留遗产要高明,假若有人把它作为广告创意,说不定又是一个高价学校的“卖点”。这是另一类“别让孩子输在起跑线上”,立足点自然比“又弹琴、又识字、又下围棋、又学速算,还去画画”,以及“学英语,越早开始越好”来得高。没错,靠黄金人脉吃一辈子的眼下有人在,“好风凭借力,送我上青云”,问题是这么久远的存折是否保险有效,将来会不会是刻舟求剑的拷贝?

有一位卖场营销高手,到上海不久,考上了一家名校EMBA。她这样说:“在上海读EMBA,不是找关系,也不是撞生意,应是不断寻找比你更优秀的人,去向他们学习,才能不断进步。上海毕竟是一个大都市,各类素质人才完备,是个具有国际视野的地方。”我想对这个孩子说:“把这个告诉你的孩子,会不会更好一些?”(沈全梅)

好男人倒贴也要追

女人嫁老公时一定要挑个好男人。如果他是“绩优股”,即便倒贴都要追到手。先付出没关系,后半辈子便可坐享其成了。

何谓好男人?好男人无处不在:“好男人不是鲜花王子,也不是青蛙王子;好男人既要衣食无忧,又不能富得流油;好男人既不是二百五,也不是诸葛亮;好男人既不是西门庆,也不是武大郎;既不能太有钱,又生活得比较体面……”

将好男人概括为:人品不错;有自己的事做(并不一定事业有成);长得不至于让人吐血(太漂亮的男人总让人感觉不安全)。

选准目标主动进攻

靓女阿敏,从前有男人追她,但她不喜欢,就让人家买这买那的。最近,她遇到了一个“潜力股”,马上判若两人:出钱给人家买很贵的衬衫;帮他找更好的工作。有人笑她犯贱。她却一点儿都不生气。自言他长过关系,收入不少,家境又殷实,对她和父母都很细心。这么好的男人,我愿意倒贴……

所谓女追男隔层纸,其实这张纸并不是想像的那样薄。建议女仔倒贴前可要权衡好值不值得投资呢!

他可以没有房子,但心态必须健康,不会因为你不赚钱比他多而有心理障碍。这时,你可以大手笔一点买个房子,以后房价没准会上涨呢。

他的家教不错,人品上没任何问题。这时,你无需害怕为他花钱。但他花钱时,数量不要太大,别吓着他。

他长相中等,收入中等,但修养和为人上等。这时,你一定要紧紧地抓住,不要放手。

提醒很嫁的美眉:没有一个好男人面面俱到,只要你不再苛刻,十步之内必有芳草。也许最初看上去他并不太起眼,而且,他也不刻意向女人讨好,恰恰,他就具备好丈夫的潜质呢。(李萧)

婚姻家庭

人体的各种功能都需要不断地运用,而且是合理的和适度的运用就是对人体功能积极的、有益的锻炼。但遗憾的是,许多人却不注重“适度”二字。他们往往习惯于在书本、报纸以及一些所谓权威指导下进行锻炼,养成了一种所谓“好习惯”式的运动。

其实许多“好习惯”式的运动,太重复习惯性动作,对平衡人体机能少有益处。如:多数人自打学会走路,基本上都是两眼盯着路往前走,很少倒退着走,侧着身走。

同样,一些公务员、公司职员、司机等,工作中总是长时间地重复一个动作,颈椎、腰背、脊柱等部位就容易难受或得病,这也是所谓的“职业病”。对此,我们要有意地去改变,包括习惯的姿势、动作和心态。

健身专家警告说,习惯锻炼无分好坏,关键是不要被它长期控制和左右,不要“从一而终”,沉溺其中不能自拔。(张丽)

锻炼方式别「从一而终」



第四者,即男女情感的第四种状态。这个话题的讨论已有时日,可是,近日世界出版社和长江文艺出版社出了两本书,书名均叫《第四者》,所以,第四者再次成为读者关注的话题。中国式的爱情在经过了以婚姻为目的的有计划爱情时代,从相恋到分手的程序爱情时代之后,也进入行动至上的体验爱情时代。面对时下盛行的“第三者”、“婚外恋”、“一夜情”、“试婚”,我们的爱情该往何处去?有人优雅地站出来发言:如果你想珍惜,并且不希望始乱终弃,请体验男女关系的第四种状态:徘徊于友情和爱情之间,比友情多一些,比爱情少一点的男女之情。

台湾作家苏芩曾有这样的笑谈,婚姻如同炒股,宜短线操作(三五年),或当日冲销(一夜情),甚至买空卖空(玩一玩不用当真)。若还想长期持股等着分红,早晚会发现人去楼空,手上的股票正如结婚证只是废纸一张。

因此,带来的情感体验呈两极分化,一部分离经叛道者绝尘而去,一部分传统者破口大骂。中间的一部分人不知所措。他们被炸昏了之后再回过神来,发现自己已经免除了“情感审美疲劳”。他们既不提倡激进的暴饮暴食的情感来肢解自己的生活,也不愿意完全把自己圈在二人世界里,于是,“第四者”话题在这种背景下应运而生。谈论这些最核心的人群,是注重生活品质并且相信爱情但在情感上又有所追求的白领。此类情感不能算是纯粹的爱情,却又超乎普通的友情,纯粹者可达知己程度,有人称之为情感中的上品。第四者们同时奉行一句也是要圆满的口号:你的家庭要圆满,我的家庭也要圆满,我们俩还得圆满!(文清)

第四类男女不上床

最新研究显示,血液中β-胡萝卜素水平较高的人肺功能会更好。β-胡萝卜素和维生素E还可以为吸烟者的肺部提供一些保护。

β-胡萝卜素是一种抗氧化剂,使含有β-胡萝卜素的食物如胡萝卜、甘薯和甜瓜呈橙黄色。一些绿色蔬菜如菠菜和甘蓝也含有β-胡萝卜素。

研究人员最近对8份研究进行分析后发现,β-胡萝卜素、维生素A、C、E和其他营养成分都不能减少吸烟者罹患肺癌的风险。

这一最新研究报告刊登在《胸腔》双月刊上。研究对象包括1194名年龄在20岁到44岁的成年人。

研究人员发现,在研究初期血液中β-胡萝卜素水平较高的人在接下来的8年里一秒内强制呼气量下降较少。在每天至少抽20支烟烟瘾很重的人中,血液中β-胡萝卜素和维生素E水平较高的人肺功能退化较慢。

据该研究报告的主要作者、法国卫生和医学研究所的阿梅勒·盖纳戈说,研究显示,非吸烟者和吸烟者一样,都应该在日常饮食中摄入足够的水果和蔬菜。

胡萝卜素让肺更“年轻”

医学专家提示:癌症的发生60%与生活方式有关。

肺癌与空气质量有关

统计显示,肺癌是发病率最高的一种癌症。最新研究发现,除了吸烟以外,还有一种无味、带有放射性的有害气体——氡,是引发肺癌的第二大因素。这种由自然腐烂物释放出的气体,通常出现在家庭厨房中。提示:注意厨房卫生,按时清扫房间,及时清除生活垃圾。如果出现类似颈痛、肩周炎、失音失哑等症状时,千万不要小视,应及时去医院检查。

乳癌与是否勤快有关

加拿大的一项研究表明,排除患乳癌的其他因素,勤于做家务的女性患此病的几率比那些很少自己动手做家务的女性减少30%。提示:家务活动与健身房强迫出汗有所不同,温和、有规律的家务锻炼是一种更加经济有效的运动,对降低患病风险,削减负面情绪都很有益。

胰腺癌与喜食腊味有关

腊味是一种容易致癌的食品,每天吃腊味的人患胰腺癌的概率明显增高。胰腺癌是一种死亡率高达67%的癌症,通常很难早期发现病症,所以预防重在调整不良的饮食习惯。提示:最好改掉吃腊味食品和其他腌制肉类的习惯。即使喜欢吃,也最好浅尝辄止。

胃癌与吞云吐雾有关

吸烟时烟雾会随着吞烟动作进入胃部,其有害物质尼古丁将直接刺激胃黏膜,使得黏膜下血管收缩、痉挛,胃黏膜出现缺血、缺氧的症状,进而导致糜烂性胃炎、萎缩性胃炎,这些都属于胃癌典型的癌前病变。美国癌症协会流行病学研究表明,美国男子和女子因吸烟导致胃癌死亡评估分别为28%和14%。提示:尽管过滤嘴能滤去部分有害物质,但大部分有害物质仍会通过过滤嘴进入人体。一项分析表明,香烟中70%-80%的尼古丁、90%的砷仍可通过过滤嘴达到胃部。(伊诗)

职场需求

求职

出纳 女 45岁
会计 女 50岁
门卫 男 50岁
文员 女 40岁
库管 男 45岁
弱电工 男 48岁

聘用

木工: 10名 男 40岁以下 工薪面议
贴木皮工人: 5名 男 40岁以下 工薪面议
打磨工: 5名 男 40岁以下 工薪面议
喷漆工: 3名 男 40岁以下 工薪面议
质检员: 2名 男 40岁以下 工薪面议
电焊工: 5名 男 40岁以下 工薪面议
下料工: 2名 男 40岁以下 工薪面议
喷漆工: 3名 男 40岁以下 工薪面议
弯管技工: 2名 男 40岁以下 工薪面议

联系地址:陕西省总工会困难职工援助中心
联系电话:029-87333924

春食大蒜好处多多

春天里,在人们享受融融暖意的同时,一些病菌也会卷土重来,在此建议您多吃大蒜。

大蒜不仅具有很强的杀菌力,对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎有明显疗效,还有促进新陈代谢、增进食欲、预防动脉硬化和高血压的功效。

据研究,大蒜还具有一定的辅助作用,其原因是大蒜可能增强维生素B1的作用,而维生素B1是参与葡萄糖转化为能量过程的重要辅助物质。另据最新研究发现,大蒜能抑制放射性物质对人体的危害,减轻由此带来的不良后果。

尽管吃大蒜对身体颇有裨益,但生吃过多也不利于健康。《本草新编》记载:“大蒜辛热有毒,生痰动火,散气耗血,虚弱有热的人切勿沾唇”,过多生食大蒜会使有机组织在强烈刺激下受到损坏,引起急性胃炎,并对心脏病、肾炎等疾病产生副作用,时间长了还会引起维生素B2缺乏症,形成口角炎、舌炎等皮肤病。因此,生食大蒜必须注意以下几点:不可空腹生食或食后喝过热的汤、茶;应隔日少食,每次以2至3瓣为限;肝、肾、膀胱有疾者在治疗期间应避免生食;心脏病和习惯性便秘者应注意少食,不可与蜂蜜同食。

此外,生食大蒜后,口里会有特殊的臭味,这是因为蒜瓣被嚼碎以后,蒜细胞中特定酶的活化作用,将蒜碱分解为具有特殊臭味的蒜素。消除口中的蒜臭简单有效的办法是嚼茶叶,然后用浓茶水漱口。(王娜娜)

防癌先改变不良习惯

茶叶蛋到底有没有营养

茶叶蛋是我国的传统食物之一,可以做餐点,闲暇时又可当零食,实用和情趣兼而有之。然而,这却是不恰当的食用方法,有悖于健康,也谈不上营养。

茶:茶中含有咖啡因,可提神醒脑,消除疲劳;含有单宁酸,能有效地预防中风;所含氟化物,能够预防牙齿疾病;红茶能有效防治皮肤癌,是美容养颜佳品;绿茶中所含的茶多酚,更是人们所熟悉的优秀抗氧化剂,可防癌抗癌、抗衰老、消炎杀菌等。适度饮茶有益身心。

鸡蛋:鸡蛋的好处无须多言,蒸、煮、煎、炸,吃法多样,其中含丰富的氨基酸、蛋白质和微量元素等,每天1-2个,人体可以充分吸收它的营养。营养分析:茶叶煮鸡蛋会影响健康。专家的解释是,茶叶中含有生物碱成分,在烧煮时会渗透到鸡蛋里,与鸡蛋中的铁元素结合;这种结合体,对胃有很强的刺激性,久而久之,会影响营养物质的消化吸收,不利于人体健康。

正确搭配:茶叶做饭是不错的选择。茶水烧饭、煮粥,不仅可使米饭色、香、味俱佳,而且营养物质不会损失,经常食用还有去腻、洁口、化食和防治疾病等益处。方法也很简单,取茶叶少许,先泡开,滤渣取水煮饭即可。

至于鸡蛋,西红柿炒鸡蛋、鸡蛋羹、芙蓉蛋等不但是传统佳肴,也很符合现代营养学,可以经常食用,简单而可口。(军军)



酸辣鸡丁

原料:鸡腿肉、柿子椒、干辣椒。做法:1.将鸡腿肉去骨削上花刀后切丁,用蛋清液、淀粉上浆。柿子椒切块。起锅放油烧热,投入鸡丁滑散,捞出控油。2.锅留底油,放干辣椒爆香,投入鸡丁及调料翻炒。淋上水淀粉、明油、香油即可出锅。

周末美食

签离婚协议应注意啥

离婚协议是夫妻双方同意离婚并就子女抚养、夫妻财产分割等问题达成一致意见的书面形式。

签订离婚协议应注意的问题:1.必须双方自愿。非自愿采用胁迫、胁迫手段签订的协议是无效的。2.应由双方亲自签署,不得由他人代签。3.协议内容不能违反法律的规定。如双方离婚,规定一方不得再婚、不得离家,即所谓的离婚不离家,这一条款违反了《婚姻法》的规定,干涉了另一方的婚姻自由,是无效的。4.不得损害他人的利益包括子女的利益。如有的协议中以抚养费为筹码,约定放弃探视权不付抚养费,这一条款损害了未成年子女的利益也应认定为无效。5.不得有其他违反公序良俗的条款。6.协议应该履行,协议具有民事合同的性质,一方不履行另一方可以向人民法院起诉要求其履行。经过法院认可,一方不执行的,另一方可以申请法院强制执行。7.对于离婚这种身份行为不得再附其他条件和期限。

(王景龙 王树生 付桂兰)