

微卷首

爱上格子间

□韩爽

办公室新调来不久的同事颖,标准美女一枚,随办公桌,电脑一起入伙的还有一张灰色三屉小搁桌,堪称Office Lady实用百宝箱,上面整齐码放着一堆花花绿绿的瓶瓶罐罐——三只造型迥异的杯子分别用来冲泡咖啡、麦片和茶;提神醒脑的雪菊、红茶、咖啡、花果茶和加班时拿来充饥的芝麻糊、奶茶、麦片粥一应俱全;保持完美形象的电吹风、卷发棒,以及用来吹干刘海、睫毛膏的手持迷你风扇放在触手可及的地方……完全是把半个家底都搬来的节奏,惊呆了桌上除了办公用品“一穷二白”的同事小伙伴们。如此一来,坐在后面的我尽享近水楼台之利,平时柚子茶、曲奇饼没少蹭,常常在码字的时候,呵欠刚刚打了一半,眼前“啪”地飞落两包炭烧咖啡或是燕麦巧克力,前面那位头也不回:“来点提神儿的”。上周颖出差,大伙儿毫不客气地把她桌面上的零食扫荡一空,再先斩后奏发微信通告,颖回:“真是我的亲同事啊,千万别客气!我桌子下面那两兜也请尽情发挥吧,顺便问候你们即将茁壮成长的肉肉,哇咔咔!”看到最后一句,欢欣雀跃的吃货们默默缩回了刚刚伸出的黑手……

“蹭吃蹭喝”毕竟不是长久之计,来而不往非礼也,大家纷纷自觉充实起办公室里的零食储备,什么苏打饼干啦,杏仁酥啦,华夫饼啦,五香豆干啦,人人抽屉拉开就有惊喜发现。紧张工作之余,交换各种零食和八卦谈资成了办公室里一段轻松快乐的时光,连不谙人情世故的美编小帅哥也受到感染,批发了一大箱咪咪虾条逮谁送谁。稿子写到一半没灵感了,冲杯咖啡,吃点零食“脑补”一下,互相打趣一番,即刻便会精神抖擞,给疲惫的身心加满油。说来也怪,在这种office零食文化的带动下,一天的时光过得飞快,办公氛围好得让人“不想回家”。

其实,很多忙碌的办公族的生活状态说白了就是“两室”:上班办公室,下班回卧室。一天中有八到十几个小时,我们都要跟同事脸对脸背靠背地度过,除去晚上睡觉,每天我们在办公室里的时间比呆在家的时间要多得多!这样想一想就会觉得,眼前这个朝九晚五的格子间,真的应该好好花心思打理和经营一番,往小处说,它直接关系到我们一整天的心情好坏、工作效率和生活品质,往大处说,还体现着职场智慧、人际关系学。所以,一些聪明的老板懂得在格子间里做文章,不仅装修风格走温馨路线,还特别设有茶水间,全天候提供免费饮品甜点,让员工对公司产生家的依赖感,也可以成为与客户轻松洽谈、展示企业文化的处所,这种情况在外企和创意型公司尤其常见。一位在韩国车企供职的朋友经常带着小小的炫耀心情,在微博里晒出自己的工间餐,今天是奶茶加牛角面包,明天是咖啡配葡式蛋挞,公司冰箱里常备十几种饮品和甜点,部门动辄还来个丰盛的“下午茶果餐”……引得一众苦哈哈的屌丝朋友纷纷流着口水“求跳槽求转行”,在大家的想象中,在这样充满人情味的公司工作,哪怕加班也是一种幸福吧!

与其适应环境,不如改造环境,与其羡慕别人的公司文化,不如规划和经营我们自己的“温馨格子间”——首先,将桌上的那堆废纸和电脑机箱上厚厚的灰尘清理掉,添上一点富有小情调的装饰,可以是绿植盆栽,卡通摆件,也可以是一套相框、几尾金鱼,再往办公椅上塞一个软绵绵的布艺靠垫,尽可能营造出家的感觉,让格子间瞬间变成你愿意呆的一方小天地。你也可以跟同事小伙伴一起动手改造一间充满人情味的办公室:这面墙上加个衣钩,那扇门后挂个飞镖盘或者留言板,在BOSS不反对的情况下,你们甚至可以模仿大公司的陈设,自造一处“茶水角”,把同事们带来的零食茶饮摆放在一处,茶歇时间大家自由取用。一个让人心情愉悦的格子间,除了哗啦作响的键盘敲击声,此起彼伏的电话铃声,还应该夹杂着同事间热切的讨论声,愉快的玩笑声……有时生活就是需要你善于发现乐趣,哪怕仅有一点点,也有可能释放你的全部潜能。

一个办公室,就是一个小团队,一个小圈子,能在一起工作着、快乐着是一种缘分。时隔多年后,也许我们依然可以回忆起自己曾与这样一群可爱的“小伙伴”共事过,依然可以回忆起我们当年一起吃过的零食,写过的稿子,加班赶出的方案,成功啃下的客户……想必会有一种别样的感动徜徉心头。

消费,
是一门艺术
消费,
是一种态度



本期主打>>
OFFICE大作战 D02-D08

微声态>>



@齐鲁晚报都市消费
山东,济南 已关注
五花八门各色消费
物语、败家宣言、生活
感悟持续搜罗中……

◎齐鲁晚报都市消费

【办公族七大索命恶习】①朝九晚五高跟鞋不离脚:致拇指外翻、足弓塌陷等病症。②手机挂胸前:紧贴胸腔,辐射大。③不卸妆就补妆:刺激皮肤,引发黑头、粉刺。④咖啡、浓茶等饮料喝太多而忽视白开水。⑤趴在开着的电脑前午睡:辐射超标。⑥工作时间戴耳机:音量过大致听力下降。⑦边敲电脑边吃东西:办公桌上细菌滋生。你占了几个?

◎证券资讯博览

【职场10大守则】1、先做人,后做事。2、不说或少说无聊的话。3、尊重别人的生活、表达和行为习惯。4、别太拿自己当回事。5、善于利用人脉和市场资源。6、不要成为圈外人,宽容、善意、理解地维持好人际关系。7、留意身边的每一次机会。8、少发牢骚少抱怨。9、聪明人都懂“吃亏是福”。10、注重决定成败的每一个细节。

◎梁山好汉CY

【办公族必备的5种健康零食】①欢愉食品:黑巧克力,富含多种营养素,特别是膳食纤维和生物类黄酮,属于优良抗氧化食品;②排毒谷物:燕麦片、糙米;③抗衰老饮品:绿茶;④营养坚果:花生、核桃、杏仁,随时补充有益脂肪酸;⑤护眼食品:枸杞、菊花,对计算机族的眼睛酸涩、疲劳、视力变差等有效果。

(以上言论来源于网络,不代表本刊观点)

中老年人健骨三法则:牛奶·运动·晒太阳

“世界骨质疏松日”刚刚过去,而对于骨质疏松症,许多人并没有足够的认识。人们通常都以为,人如果老了,身高当然会比年轻时要矮,骨质疏松或时不时地腰腿疼痛也是衰老的正常现象,而这有可能是骨质疏松带来的后果。

几天前,中国健康促进基金会联合国际骨质疏松基金会(IOF),与中粮营养健康研究院及蒙牛乳业一起举办了“2013世界骨质疏松日中国骨质疏松专家研讨会”,会上分享了目前骨质疏松的大环境状况:中老年人中的骨质疏松患病人数约为6912.6万,且每年有26.9万新增患者。

据权威专家介绍,直接影响骨质疏松的成分是钙与维生素D,基金会数据显示,中国大城市人群(20岁及以上)的维生素D正常的人仅0.67%,严重

缺乏者达到21%。营养专家指出,中老年人预防骨质疏松需遵循三法则——“牛奶·运动·晒太阳”。

中老年人健骨三法则:
牛奶·运动·晒太阳

法则一:牛奶。骨质疏松的根源紧密地与钙代谢相关联,生殖、病后等原因使骨组织中的钙含量丢失,造成骨再建失衡、骨空隙增加。牛奶中含有丰富的活性钙,比豆制品、海产品含钙量更高,居众多食物之首,是人类最好的钙源之一。

法则二:运动。研究显示,骨骼必须在负重状态下才能使钙质有效地吸收于骨组织中。因此,保持一定强度和频度的锻炼,增强骨骼承受负荷及肌肉紧张的能力,能够有较高钙补充的效果,防止骨质疏松。



法则三:晒太阳。因为阳光中的紫外线可使人体皮肤产生维生素D,可促进骨重新陈代谢,促进钙在肠道中吸收,有利于钙质的沉积。

践行“牛奶·运动·晒太阳”这一健身法则,中老年人身体才能真正健康享受“夕阳红”的美好时光,让年轻继续。

做教人生新开始
焕轻开启新的骨龄力量

为了更好地关爱中老年人,蒙牛乳业精心研发出了焕轻骨力牛奶,这是一款专门针对骨质疏松的骨量健康需求的牛奶产品,

能够进一步减轻骨质疏松的补钙效果。

中粮营养健康研究院就蒙牛乳业所做的一项骨质疏松研究结果,实验证明,焕轻骨力牛奶能够显著提高骨量,提高钙吸收率。钙吸收率由第一周28%提升至第六周的36%,并显著提高骨量。

牛奶·运动·晒太阳是中国骨质疏松预防倡导的健康理念,而广泛应用于中老年人群体。中国骨质疏松于2012年启动,由蒙牛乳业联合IOF、中国健康促进基金会共同举办,2013年,中国骨质疏松预防走进了重庆、成都、青岛、烟台、淄博、兰州六个城市的120个社区,开展活动280余场,直接受益26万人。同时,还对6747名20岁以上人群随机进行了骨量的骨密度测量,受到了广大居民的青睐。

UNIQLO(优衣库)发布2013高级轻型羽绒系列/HEATTECH系列商品

10月29日,国际著名休闲服装品牌UNIQLO(优衣库)在UNIQLO SHANGHAI(优衣库上海)最大、最新全球旗舰店内举行发布会,隆重发布2013高级轻型羽绒系列/HEATTECH系列商品。

在发布会上,生产部部长今村裕一先生和研发设计部部长横谷博先生分别向到场媒体介绍了UNIQLO(优衣库)2013高级轻型羽绒系列/HEATTECH系列商品的极具革新性的商品性能和基于顾客需求的开发设计理念。



2013高级轻型羽绒系列/HEATTECH系列商品延续了UNIQLO(优衣库)一贯的上乘品质,采用先进技术及精湛工艺,注重加强功能性,从面料到设计更加精益求精,在耐穿性、舒适性、透气性等基本性能上全方位升级,在带给消费者温

暖舒适的同时,提供了丰富的款式与色彩,让消费者在冬季也可享受更多乐趣。2013全新高级轻型羽绒系列/HEATTECH系列目前在全球14个国家与地区的店铺及优衣库官方网络旗舰店(www.uniqlo.com)进行销售,在不久的将来,还将有更多商品与消费者见面。

此外,在发布会现场,UNIQLO(优衣库)正式宣布将与国内知名公益组织“壹基金”开展合作,参与“壹基金温暖包”赠送项目。

济南洗染行业协会成立

10月29日,杂乱无序的济南市水洗干洗业终于有了自己的家了。一个由近40家水洗店单位组成的济南市洗染行业协会正式宣告成立。

新当选的协会会长贾泰山介绍说,随着城市居民生活水平的不断提高和旅游业的发展,济南洗染业出现了网点布局不合理,行业内部竞争激烈无序,洗染质量参差不齐时有发生,行业缺乏完善的监管与激励机制等一系列

不合人意的现象,引起广大消费者与政府部门的关注。为此,济南洗染行业协会的成立,得到了市委市政府的大力支持,并为协会的发展指明了方向。贾会长说,协会成立后,将全力把水洗干洗行业整合起来,加大沟通、交流信息,充分发挥好服务、监督、维权、协调、管理等作用,把会员企业捆绑到一起,朝着具有吸引力和发展空间的良好方向发展,让济南的天更蓝,水更清,衣更洁。