

陈老板把自己的籍贯改成广东,我则被他包装成海归

6



李子悦 著
国际文化出版公司友情推荐

内容简介

告别大学生生活后,我来到南京。不久后,我进了一家网络公司,老板姓陈,也是80后,他让我负责搞影视。慢慢地,我周围汇聚起一些人:纯真可爱的苏小嘉;为了能进男朋友家显赫的大门刻苦准备公务员考试的乌朵灿;为了梦想从小城市逃逸出来的十朝;曾经是我的初中同学、现在已嫁为人妇且腰缠万贯的张晴念……

上期回顾

苏小嘉接受了我的邀请,但是她明白地表示,不会和她男友分手。我们一起去了一个书吧,我一觉醒来,发现苏小嘉被她男朋友叫走了,她随叫随到。这时候,乌朵灿找上了我,我大喜。为了能够靠近苏小嘉,我心甘情愿地当了乌朵灿的自动取款机。

都市情感

陈老板把我包装成了海归

随着在城市生活的成本的加大,陈老板的日子也不好过,他的日子不好过,直接说明了我们的公司也是风雨飘摇危在旦夕,于是为了生存,陈老板在残酷的现实面前抛弃了那点自尊决定不要脸面,也拉着我们不要脸面,跟随他一起对公司进行了大张旗鼓、彻头彻尾的改造。

陈老板首先从他自己的身份上进行了正名或者改造,就因为他会唱几首《红日》之类的粤语歌曲,他就把自己的籍贯从生他养他的贵州改在了暴发户聚集的广东。他说一个老板的出身对公司的形象很重要,在出身这一点上,我们不应该输在起跑线上,我说你是不是改个书香世家聚集的省份更合适呢?这样显得更有文化啊,陈老板不乐意了,说我多嘴,他说:你难道不知道我是美术学院毕业的?不是书香世家能考上美院吗?即使考上了,也上不起吧。我连连称赞陈老板的良苦用心,我说不错,一箭双雕啊。只是后来,在见客户的谈话中,陈老板见机行事地一会儿说他是中央美院的,一会儿说是南艺的,有时候他甚至说他是北影的,所以,他到底是哪儿毕业的至今还是个谜。

他周奇伪造造成对外经济贸易大学的学历,要赵常伪造成南京大学计算机学科的,陈老板的老婆由于没有具体的工作职责,只是买个菜,烧烧饭,所以暂时也就给她定位成上海交通大学的,以期达到晏子使楚的效果。

我是创意总监,他不知道我这个职位该属于哪门学科,所以

相关学校也无从挑选。本来他说我是北大中文系的,可想想学中文的给人家写广告显得还是不够专业。于是他改口让我讲,见到小企业就说我是 Univ. Chicago USA 毕业的,见到大客户就说我是 Univ. Edinburgh UK 毕业的。只是我一下子变成了海归,我的英语还不好,所以这两个学校我常常记不住,常常说错,客户很不满意,老板很生气。

员工改造完了,陈老板就开始着手美化公司。他给一些大公司推销广告的时候发现,几乎所有的有点规模上点档次的公司,其电话,都会有个总机做呼叫转移,而且开场白常常是个女低音在说:欢迎致电,××××,请拨分机号,查号请拨零。陈老板迅速吸收并转化了这个成果,花了一百多块钱,在公司里安装了五个分机,等于一人一个。我们的座位靠得如此之近,有时候电话响了,都不知道是谁的,所以常常串响,放眼望去,很像中国电信的声讯台。这样还不够,陈老板还模仿分众传媒的业务员,学起了手机集团彩铃,这样,只要有人打我们的手机,他将不得不被迫听到我们公司的小广告。苏小嘉常常说我:你手机都那么敬业,你是不是做公司的股东啦。

我们集体出动的时候,总会被命令穿上工作服,戴上文化帽,我们的话筒也印上了公司的名字,颜色和图案很像凤凰卫视,陈老板说,越做越好。

最后改造的是我们公司的机器,陈老板从旧货市场上买来一些被淘汰的老式手电筒和录音机等一堆废铜烂铁,用电焊等器具,拼装成一台丑陋

无比的摄像机,由于索尼和东芝太常见,陈老板索性给他们起了一个叫 DAIGAOLE (戴高乐) 的名字,说是法国进口的,和戴耳属于同一个公司的不同品牌,我们常常把 DAIGAOLE 扛出去震慑场面,因为客户觉得只有那么大的摄像机才能拍出他们要的效果来,才能符合他们所付出的价格。联想的电脑被我们老板张贴上他自己设计的 LOGO, 盖上联想的 LOGO, 说是 80I (八旗) 高清采集机,另外他还私自发明了 SAISHANG (塞尚) 调色卡、LUSUO (卢梭) 监视器之类虚乌有、极具后现代意识的商业品牌,总之越洋气越好,最好别人听不懂。这样,他才会感到肆无忌惮的心安。

公司的画册我们也做了,封面文案更是如火如荼地炮制,如我们曾获得的荣誉一行就写得这样:英国新气象广告片中国站一等奖,台湾时报金像奖华东区最佳创意奖,龙玺环球华文广告大中华区突破奖,总之怎么隐晦怎么大气怎么写。有时候,我都不想拿这个画册,我们又不是学院派,南京那么多的广告公司,为什么只有我们天天获奖。

我从家里带接线板贡献给公司

虽然公司看起来正规了,但陈老板的老毛病依旧根深蒂固,没有任何好转,所以只要一到开饭的时间,我们依旧争先恐后地跑下楼去,并迅速关上手机。我们最怕他让带盒饭,因为又是一顿白吃。这一切,陈老板看在眼里,急在心里,他决定把我们白天赚来的钱,晚上逼讨过来。晚

上他邀请直至强迫我们和他一起打牌,而且一把十块。他和他老婆的牌技都很好,有时候还串通起来造个假,所以赵常和周奇常常哭着回家。

在某一天的下班时刻,他突然站在公司的大门口,像狮吼功那样,大喊一声:站住!我吓得魂飞魄胆,转过头来,陈老板以笑脸相迎。“喂,柴柴,今天和我一块打桌球去吧!”我一想我的桌球也不好,再加上又是左撇子,这一去肯定又得被宰,我只好又实话实说我说也不会打桌球,他说那我们去打枪看看?我说我这个近视眼很久都没换镜片了,就这样去不公平吧?那去赛车?抱歉,我昨天晚上睡落枕了,疼。他气极了,脸色急剧变化,背后隐藏的东西,顷刻间全露了出来,他说你来公司这么久了,也总得给我贡献几个吧,言外之意,就是让我把白天领到的工资再重新交给他。

我说,陈总啊,那我把我家里的电插板带过来好吗,我发现公司里有个电插板坏了。陈老板心领神会,点了下头说,对了,公司那边的墙皮有点脱落了,你哪天有空带点漆过来吧,我说知道了。下了楼,我的心情不比输了牌的赵常和周奇轻松多少。

苏小嘉跳河后被我救了起来

走在下班的路上,我一点也不想回家。

前面,一条灰蒙蒙的长街,刮着阴冷风,我畏缩着脖子,走了进去。一片沉下来的天空,吞噬着斑驳的城墙,而城墙下的河水仿佛死了般宁静,只有偶尔驶过去的画舫,才能激起细碎的

水花,那些碎末状的水花打在岸垒上,反弹进河水中,像雨点一样密密麻麻。

突然,一个身影美人鱼般地滑落于水中,华丽的线条,像一张精致的网,织入水中。紧接着是第二声,扑通,我的第一反应是,有人落水了,第二反应是,我会水,我也要去救人。因此紧接着发出的第三声扑通声便是从我身上传播出去的。水面打疼了我的手和脸,还没等我游开,我的鞋子便灌满了水,异常沉重。我索性蹬开,往第一声扑通声传出的方向游去,一个女孩子的身影清晰地进入了我的视线,我一个猛子潜下去,正在挣扎着逐渐沉入河水的不是别人正是苏小嘉。我因此更加卖力,死死地紧跟她的节奏,然后双手用力地把她托起,但遗憾的是,我发现用双手托起她的还有另一个男人,那个发出第二个扑通声响的男人,那个在牛排馆住别的女人的嘴里塞牛排的男人。

一条河中,流淌着两个男人的生命,难道早已在冥冥中有了安排?幸亏苏小嘉主动活了过来,从而主动化开了我们的尴尬。她介绍了她的男朋友,我没有看他。

我只是说她为什么不不小心,太危险了。(当然我这句话可能还在无意识中,斥责到了那个男人,你为什么不好好自己最心爱的女人呢?至少是我心爱的女人。)

苏小嘉或许也看出来气氛的尴尬,说:太冷了,我们先走了。她的那个我们,当然指的是她和我。

她和他真的先走了,相互拥着,打了的。我浑身湿漉漉的,没有人温暖我。

女性补钙现在进行时



万芳 易磊 著
当代世界出版社友情推荐

内容简介

都市的快节奏生活,常常让事业占据生活的首位,忽视自己的健康,健康需要在点滴中呵护,本书着眼于生活的实际,没有高深的病理、药理知识的系统陈述,近乎一种常识,但却像感情丰富、内心细腻的伴侣一样,对健康的呵护无微不至。

上期回顾

冬去春来,脱去厚厚的冬衣,爱美的人开始注重着装了,为了显示姣好的身材,各种修身服饰出现了,但这些衣服到底对健康怎样呢?它们无意中成了健康的杀手。比如塑身衣对腹部的捆绑性裹束,很容易使腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫。太小的文胸会使肌肉老化、手臂酸痛、胸闷气喘。高筒靴会引发“皮靴病”,如足癣、血脉不畅等。

健康生活

辟补钙之谣

就像人人都需要爱一样,人人都需要提升钙质的含量,补钙势在必行,正由于此,很多人或者捕风捉影乱吃乱喝认为什么都能补钙,或者被商家利用,成为一种推销宣传的新概念。辟江湖之谣言,正健康之“钙”念,显得迫切而任重道远。

(1) 骨头汤防治骨质疏松
骨头汤能补钙,这源于人们一种“吃什么就补什么”的朴素营养学观念,这种观念让很多人热衷于熬骨头汤来实惠方便地进行钙质的补充,其实这只是人们的一种美好的愿望而已。

从营养学的角度讲,骨头汤确实含有丰富的蛋白质和脂肪,对人体有着十分重要的补充作用,但对于补钙却显得有些力不从心。一项检测表明,骨头汤尽管由骨头熬制而成,但其中钙的含量却显得微不足道。因此,对此要有清醒的认识,当然,骨头汤仍不失为一种身体健康的补品,但对于钙质则不要寄予太高希望。

(2) 年纪轻轻根本不需要补钙

在很多人的眼里,年纪轻轻的有什么好补充的,整天都是补钙,不补好像也没有得什么软骨症,好像补钙是商家赚钱的概念性炒作。这里需要明确的是一个概念和一个态度。一个概念是指骨密度。骨密度是矿物质的含量,其中最为主要的元素就是钙,而且骨密度越低,骨质疏松发生的几率也就越大,反之,几率越小或者发生的时间越晚;一个态度是指对于人体补钙的认识,较为客观的态度是不要过度紧张补钙的缺失,但也不要放任其自流。研究表明,就年龄而论,钙与人体的关系存在这样两大规律:

规律一:补钙的规律
一般男性在 32 岁以后,女性在 28 岁以后,骨钙就以每年 0.1%~0.5% 的速度减少,此时就容易出现钙质疏松症。时间如流水,健康需要跨栏。如果过了 35 岁,人体整个机能就开始渐渐下降。因此,只有在青春前期到 35 岁之前进行补钙才是最佳时期,女性稍微要提前。而且在 30 岁左右的一段时间里补钙,男女都有更大的可能使钙物质在骨中的含量达到最高值。

规律二:钙的吸收规律
与补钙相对应,钙质的吸收与年龄密不可分,医学的研究证实,成年人对钙的吸收率约为 30% 左右,而成长中的儿童对于钙质的吸收可达成年人吸收的双倍还高,有的甚至高达 75%,而人到 60 岁后骨钙的减少在 50% 左右,因此,对于钙质的吸收老年人大多是入不敷出。因此,对于补钙而言,老年人可能已晚矣,换句话说,年轻时候如果你不理钙,不满足其正当的需求,那么,晚年的时候,钙就不理你,在你需要它的时候,就会毫不留情地匆匆离你而去。

女性健康新钙念

钙,作为一种矿物元素,更多的时候与营养有着千丝万缕的联系,当然,在一定程度上,它也掌控着健康的密码,不仅对于一些妇科病,在面临一些减肥问题的时候,也能小试身手。

(1) 补钙——为她成就好孕气

孕育宝宝是很多人的梦想,尤其是一些爱子心切的女性朋友,还有那些望眼欲穿的爷爷奶奶,但不孕症总也横插一脚,好像制造事端一样。不孕症的发生有很多的原因,但一个重要的方面就是,精子周围钙的浓度不平衡,

精子或卵子的活动性就显得不足,精子无法获取正确的信号而开始与卵子进行约定式的结合,或者就像在沙漠没有什么盼头而无精打采的行者,行动显得迟缓。相反,如果适当增加了钙质的含量,使其变得相对充足,钙离子就会催化精子变得活跃,从而使其顺利得到链接和结合。

(2) 补钙——缓解经前综合征

一项对于夫妻关系的调查证实,很多夫妻吵架多是在女性经期阶段,因为从客观上讲,女性在月经前总会出现心情焦躁、沮丧、腹痛等症状,在这期间总也是心潮澎湃情绪涨潮落,因此,表现得反复无常,甚至判若两人地做出与平时相反的一些决定和行为反应。据最新研究表明,经前症候群可以在足够钙质补充的前提下减少 50%,因为钙质的补充可以及时调整荷尔蒙的分泌状况,从而达到缓解的良效。

(3) 补钙——让卵巢癌的发生减少一半

卵巢癌形成相对较为复杂,而且在早期发现的可能性很低,因此,治疗卵巢癌的机会往往是在人们的疏忽中流失了,一旦癌细胞发生了扩散,甚至到了末期其存活率就几乎只有 1/5 的可能了。如果每天补充约 1000 毫克的钙质,就可以让女性卵巢癌的发生率下降一半,因此,这同样是早期对于钙质补充的一个重要的方面。

(4) 补钙——补钙挤兑脂肪

钙,如何挤兑掉那些肥胖者烦恼的脂肪呢?这主要是对食欲的控制,在人体钙质不足的时候,血液中的浓度就会降低,身体不但不会分泌钙质,而且会从骨骼中释放出大量钙质,作用于大脑,大脑就会作出指令,发出来

求进行人体外补充的指令,从而产生一种饥饿感,食欲上升,自然就引发了满足身体的贪欲,最终造成了脂肪的堆积。相反,如果钙质充足,食欲就会降低。借大脑的指令,就会自然在一种饱足感中对于含脂肪的各种食物进行一定程度的拒绝或者延迟“进口”。

小心钙从口出

钙,尽管是人体必需的一种营养素,但却无法在体内完全证实自我生产。那么钙又如何会从口出呢?钙自然不会被生硬地吐出去,也不会被口水携带而去,这里主要说的是钙质可能在人们摄取食物的过程中,钙质的吸收受到了影响。

(1) 摄取盐分适可而止

研究表明,每天摄取的食盐如果在 2000 毫克的时候,骨质几乎变化甚微,而如果摄取的食盐每天超过了 3100 毫克的时候,人们的骨骼就会有较为明显的缩小,因此,人们对于盐分的摄取要把好进口关。

(2) 喜忧参半的饮料

适量的饮酒可以加强血液的循环,加速代谢的效率,咖啡和浓茶可以提神,而且三者都有利尿之功效,但三者也都有增加尿液钙质含量的不良表现。研究证明,酒精会直接攻击骨骼细胞,除此之外,还外结帮凶。酒精通过黏膜来挑拨肠子和脂肪的关系,影响肠子对于脂肪的有效接纳,而大量脂肪的堆积与钙拉帮结派形成了新的物质,造成了钙的流失。两杯酒可以使人骨的骨折率上升为正常人的两倍,而且成几何级的上升,喝 4 杯以上的则可能提升到高达 8 倍,这一点咖啡也有近似的表现,每天喝两杯,骨折率会提升为正常人的 1.5 倍,喝 4 杯则骨折率就会上升为正常人的 3 倍以上。

(3) 仗势欺人的磷

很多时候,人们对于吃肉不再那么新鲜和看重,一个重要的原因是生活水平的提升,肉变成了餐桌上随时可以介入的食物,很多时候尽管绿色食品的呼声高涨不断,但肉类食品在或烤或蒸或炖或炒的各种烹饪调制下并没有丝毫的失势的苗头。事实上,肉类所含的钙质很少,半斤瘦肉钙的含量不到 30 毫克,但却含有 200 余克的磷,长期过量吸收,必然造成钙质的吸收降低。此外,对于一些加工食品也应该适量摄取,比如日常生活中的香肠、火腿、洋芋片、方便面等加工食品含磷较高,应该少量摄取。

吃出好骨气

钙,是人体含量最多,同时也是需要量最大的食物。但对于这种体内无法自身完成的钙质而言,钙质的流失就像泼出去的水一样,走了很难再能补充上,因此,对于钙质预先挽留是一种明智的选择。

(1) 黄绿色蔬菜

黄绿色蔬菜比淡色蔬菜的钙质含量要丰富很多,同时还可以防癌。

(2) 豆制品

日常生活中的豆浆、豆干、豆腐和黄豆粉等都是补钙上好的选择。

(3) 海产品

与淡色蔬菜相反,淡水鱼所含的钙质较多,而小鱼的含钙量更是每 100 克高达 2200 毫克,此外,牡蛎、虾皮和虾米的含钙量也十分丰富。

(4) 海藻食品

此类食物含有丰富的钙质,以干海带为例,每 100 克钙含量为 750 毫克左右,其他如昆布、黑海带等都是很好的钙质补充的食物。

10