

# 办公室里“跪”风日盛

## 原是自创消食法,减肥效果虽不大,倒增加了不少乐趣

### »职场轶事

#### 单位福利用不着 上网打个折卖了

快报讯(见习记者 孙利侠)网友“wszhangxiao”昨天上午在网上发帖,免费转让公司的体检福利。帖子里说,“由于出差没时间去,想免费转让给有兴趣的朋友。”这位网友还留了手机号。

免费送福利的有,网上打折转福利的更多。记者发现,转让公司福利已经成为一种风气。开始,大家多是转让一些单位发的生活用品,有被子、食用油、月饼、酱油、醋等,大部分网友转让这些物品是因为家里人根本用不了,也没地方放。而且这些东西都是有期限的,过期就没用了,不如便宜转让给需要的人。后来,各类消费卡和券、买车补贴、福利房都拿出来转让了。做汽车配件的卫先生称,他们单位每年都有购车名额,一般员工只能打九折,经理级别可以打八五折。经理不可能年年买车,他们一般都会把名额转让给需要买车的人。买车人省了钱后,会返给他们几千块。可笑的是,网上居然还有人发帖说,“福利房转让后现在后悔,想请教下怎么要回来,现在可以通过单位向被转让人要回房子吗?”

与一般市民的转让相比,更可怕的是大量的卡和券已经成为送礼的礼品,这无疑给收受礼金卡券的人员提供了受贿变现的便利。资深媒体评论人苏小和将这种奇怪的现象上升到文化的高度,他认为这滋生了腐败文化,“这些转让的卡和券,几乎都是行贿的新形式,收礼者拿到卡后,低价转让出去,变成现金,由此催生了一个新行业。”

推门走进一间办公室,却发现所有办公人员齐刷刷地跪在办公桌前,你会不会被吓到?别误会,他们不是在“受罚”,更不是集体自虐,这是他们自创的白领“下跪消食法”,当然膝盖下还垫着“跪得容易”。



“跪”着办公 快报记者 洪波 摄

小朱说,不过跪了几月下来,大家已经习以为常,见怪不怪了。目前来看,减肥消食已经是次要的了,关键这已经成为了办公室独特一景,也能增加饭后大家的乐趣。

#### 这种方法减肥效果不大

白领自创的“跪式法”到底有没有用?鼓楼医院内分泌科专

快报记者 赵丹丹

在消食呢。”小朱大谈自创的消食法,同事们才恍然大悟,“你跪得不疼吗?”小朱拿出靠垫往膝盖下那么一垫:“你瞧,我还自备了‘跪得容易’。”

#### 成了办公室的独特一景

第二天午饭后,在小朱的带领下,“下跪”立刻在女同事中风靡开来。几天试下来,大伙都说效果不错,“感觉赘肉没那么多了,跪完了还有点累,是不是起到健身效果了。”美女小葛心满意足。

没过几天,原本对女同事嗤之以鼻的男同事们也放弃了“男儿膝下有黄金”,加入了“下跪”的大军。

“不就是跪吗?没啥大不了的。”男生小王往小朱对面那么一跪,“哎呀,你跟小朱拜天地啦。”办公室话题不断,笑语不断。

可冷不丁那么一跪,还真雷人。领导一推门吓得退后一步,“你们干吗呢?”打听完忙说:“可以平身了大家。”客户中午来拜访,吓得到了门口又退出去了,“你们膜拜电脑啦?还是单位罚你们啊?”

**圈新闻**  
物以类聚 人以群分  
你有结识一群志同道合的人吗? 你有加入某个有趣的小团体吗? 一起来吧! 让你的故事让大家“开开心心”。

#### 为消食,美女毅然下跪

昨天午后走进某文化传播有限公司企划部,记者吓了一跳:六个人齐刷刷地跪在办公桌前,“干啥呢?”“罚跪了!”有人开玩笑地说。

原来,这是他们自创的消食法,首创者是办公室的小朱。小朱80后,美女是也,她称像他们这样的办公室人士一坐就是一天,坐得是腰圆臀肥。中午午饭后,再往那儿一坐,肚子上的赘肉立刻堆积,腰部“呼啦圈”越来越大,所以饭后就坐绝对是禁忌。“可是中午好容易休息一会,多想趁机上网聊聊天,看看网页,或是‘偷个菜’‘做个饭’的。”小朱说站着可啥也做不了,灵机一动,她想到了跪。她扑通一声往地上那么一跪,别说,一跪下来人收腹挺胸了,上网也不耽搁。

不过,这一跪可把同事们吓得不轻,“小朱你椅子坏了?小朱你遇到啥难事了?和我说说。”一进门见跪在地上的小朱,同事们纷纷来扶她,已经做好了安慰她的准备。“慢着,我

**写字楼**  
方寸办公室 一样大世界  
道尽繁杂工作中的酸甜苦辣, 分享你的职场故事。  
欢迎提供新闻线索, 电话96060或 邮箱:bbs@dsqq.com

# 啥时跳槽 白领各揣“小九九”

“又一个,这个月都第三个了。”某企业人事部主任接过员工曹某的辞职信,摇了摇头。这家企业去年一整年才走了3个人,但是眼下4月还没过半,就有3个人跳槽。如此扎堆跳槽,是偶然还是必然?职场人心里都藏着什么小九九?

#### 瞄准时机型

##### 年初跳槽对升职有利

职位:行政秘书

小付年纪不大,却是一家小贸易公司的元老,做经理的行政秘书已经五年,“最近这一年,都是在混日子。”眼看同在南京打拼的大学同学,有人已经在企业里有了二官半职,买房都能付得起首付,她却还和同事合租蜗居。

“对公司很失望,呆在这里没什么前途可言。”小付说,去年这岁,她就想跳槽,可是当时金融危机肆虐,实在不敢冒这个险。眼下风平浪静,小付也权衡过跳槽时机,“现在还算年初,到其他企业还有大半年的参与期,对升职应该更有帮助。”

专家点评:对入职五六年的成长期职场人来说,年后跳远比年前跳要好。企业通常都是在年底进行人事变动,如果你初来乍到,只能被动适应,甚至糊里糊涂地被调得惨不忍睹。

#### 死扛到底型

##### 拿到年终奖再走人

职位:宣传总监

老张的离职是有预谋的。去年年底,他所在企业的竞争对手向他抛出橄榄枝,不论是职位还是薪酬,都比原单位丰厚。可是回家后他跟老婆一商量,老婆立刻提出“年终奖拿到手再动身”。

最终老张以跟原单位合同约定年底到期,否则要赔付为由延长了报到期。

专家点评:年底的奖金和红包,对每个职场人都是很现实的东西。但是在跳槽的问题上,一定要全面系统考虑。不然,你也许得到了大红包,同时也得到了职业发展的沉重的包袱。

#### 水深火热型

##### 一刻也不能多待了

职位:文化经纪人

在前一家文化公司,豆豆用一年时间,度过了初入职场的青涩期,各项事务都能应付自如。整天出席光鲜亮丽的社交场合,从宣传做到类似经纪人的角色,在外人看来是在美事一桩,但是豆豆却渐渐承受不了:“每天晚上做梦都是工作的压力,每天早晨不想起来。”尽管老板再三挽留,豆豆还是义无反顾地选择了离开。

专家点评:处于职场学习期的人,首要任务是选对一个与自己禀赋匹配的优秀企业。如果匹配,就踏踏实实干它五年以上,其他是次要的。快报记者 王凡

#### »相关链接

##### 跳槽三原则

首先,不要为现阶段的工资待遇、人际环境、老板的风格、组织氛围而跳槽,应该从职业生涯规划的角度去决定是否跳槽。

其次,不要盲目跳槽。不少求职者的跳槽经历简直就是“跳蚤”式的。一会想用所学专业求生,却找不到工作乐趣;一会想搞外贸,仍不合适;最后居然想做起电脑平面设计来。这样的跳槽不仅本身失败,还把青春和时间搭了进去,得不偿失。

最后,在决定跳槽时,大公司还是小公司并不重要,重要的是该企业能否给你带来下个阶段你必须积累的工作经验。

### 专家呼吁:高血压、心脑血管、糖尿病

# “吃树叶,啃树皮”

每天喝两杯热腾腾的野生全松茶,被认为对高血压、心脑血管病的康复非常有利。并能大幅减少药物的身体的损害。全球很多健康组织已开展全民动员。号召高血压、心脑血管多吃野生全松。

有人形容吃野生全松就是“吃树叶”“啃树皮”,因为野生全松的主要成分,是五种寿命超过千年的寿星树的树叶和树皮,后来又加入了西藏独有的野生黄芪、洋参、麦冬和无糖枣。野生全松具有极为独特的生物活性。其对血液和血管免疫有不可替代的作用。

野生的全松能溶解血管里的脂肪和胆固醇,能解开红细胞与血小板的聚集,让红细胞变年轻,血液轻松畅快的在血管里流动。他还能让坏死的毛细血管“起死回生”。给高血压、心脑血管患者带来意想不到的改善。

野生全松的主要是血管免疫:其实绝大部分疾病都是从血液和血管的病变开始的。高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、冠心病、肾病、肝病、胃病,甚至妇科病、男人的前列腺病都与血液和血管病变引起的。

#### 野生全松现已得到证实的效果包括很多方面

1. 高血压能降压! 低血压能升压! 非常神奇的双向调压作用。
  2. 它是冠心病的最佳食品,缓解心悸,心绞痛效果明显,并能改善左心室肥大。
  3. 溶化脑血栓,改善中风偏瘫症状。
  4. 如果你有食欲差,胃口不好,或者有胃痛、肚子胀、打嗝等毛病。喝全松茶那是一喝就灵。很多人都说吃全松比吃药还管用,一是快,胃不舒服了。马上喝马上见效。
  5. 有些人一喝凉水胃就不舒服,多喝了酒杯酒更是打嗝泛酸不止。如果每天喝一杯热腾腾的全松茶,要不了多长时间,你会发现自己喝凉水喝点小酒胃也不难受了。
  6. 无论何种便秘,服用全松都能收到奇效。基本上是上午喝下午就通。晚上喝,早上就通。
  7. 尿频尿急夜尿多,男人多半是前列腺不好。喝全松就能让你撒尿舒服了。
  8. 现在你不用再再依赖安眠药了,也不用再吃什么中药偏方。用全松食疗的方法,你就能摆脱失眠痛苦,每天享受香甜的深睡眠。
  9. 如果你原来容易感冒,吃完全松后感冒就跟你绝缘了。有咽喉炎的,嗓子干、痒,发炎症状明显减轻。抽烟的烟君子们喉咙里的痰没了,也不咳了。平时老打哈欠、打瞌睡的,现在变得神采奕奕精神百倍。
  10. 改善糖尿病并发症,比降糖强百倍
  11. 安度更年期,比如全松缓解潮热、心悸、出汗、眩晕、失眠、易激动、性冷淡的效果就非常明显。
  12. 改善男性功能
  13. 胖子变瘦,瘦子变结实
  14. 白发变黑,各种色斑减少或变浅,细小的皱纹减少。皮肤由干涩苍老变得滋润光滑,脂肪肝,肝硬化一到两个月就能明显减轻。
- 很多人都觉得不可思议!每天吃吃喝喝全松,就能

液和血管病变引起的。诺贝尔奖获得者维森博士曾说:如果你的血管和血液始终健康,就意味着你能逃过大部分疾病,轻松的活过一百岁。全松正是这样一个保护血液和血管健康的全能战士。通俗的讲,全松对血管和血液有三个方面的作用。

1. 全松能溶解血栓血脂,是血栓、血脂的克星
2. 全松还能将沉积在血管壁上的各种“垃圾”中和溶解,使血液能轻松畅快的在血管里流动。
3. 全松能让硬化的毛细血管回复弹性

吴可教授曾形象地说,全松是清洁工,它能给血液和血管就定期做彻底的大扫除。全松还是交通警察,血管里哪里有堵塞,它就会在哪里出现进行疏通,全松还能随时制造强力壮的年轻人(新鲜红细胞),代替那些老弱病残(提前衰老的细胞)。有人计算过,只要血管血液里有足够多的全松,就相当于定期把血管洗干净,然后把变脏的血换成干净的血。这样,高血压和心脑血管疾病就会知难而退了。

赶走浑身上下这么多疾病和不适,第一次听到的人都不愿相信,不敢相信。但事实就是这样,这是美国、日本等二十多个国家、包括北京上海成千上万的消费者的真实体验。可以这么说,每个服用全松的人都是从怀疑开始,一点点体验它的好处,最终心悦诚服,成为全松的终身受益者和传播者。

有人计算过,如果所有高血压和心脑血管病人都能服用全松,每年光医疗开支就能减少2000亿元以上。鉴于它的有效性和天然性,诸多健康组织希望政府出面,号召高血压、心脑血管患者多吃野生全松,减少药物依赖。从而最大限度的以食疗的方法获得长寿和健康。

#### 惠民通知

本中心为自然疗法在本市的推广单位,现可为广大市民提供如下服务:

1. 免费赠送介绍野生全松的畅销书《从头到脚不得病》
  2. 平价供应上海同济大学监制的正宗的同济野生全松茶,免费送货,保证质量。
- 需要索取书籍和购买野生全松的朋友请拨打:  
**025-68890505 400-710-0299**

**恭喜** 经过认真评估, 国盛中央门大药房、省中医院对面大华中药店、马鞍山仁堂药店(文化宫对面)已获得正宗同济野生全松茶的销售权。

友情提醒:正宗野生全松茶含有(松树、柏树、银杏树、红杉、冷杉)五种原料,购买时请认准上海同济大学生产的同济牌野生全松茶。