

# 应酬越来越多，老公与工作你要谁？



工作越来越繁忙，朋友圈越来越大，八小时之外的应酬越来越多！昨天，市民周女士拨打快报热线96060倾诉：下班后不应对酬，工作难开展；应酬后回家，老公给冷脸。

是将应酬进行到底，还是舍去工作保小家？周女士说，她很难取舍。

## 很困惑 应酬多了，老公给冷脸

周女士与老公是老乡，两人经过6年马拉松之恋才走上红地毯。“这一路走得很艰辛，尤其是背上房贷之后，感觉压抑得喘不上气。”周女士说，每每看到别人买了二套房，开上了小轿车，她倍感羡慕。

“为什么我不行？”周女士一直在寻找改变命运的机会。今年初，她舍弃了朝九晚五的办公室工作，申请调到了业务一线，因为接一单大生意，会有不少奖励。



资料图片

当然，业务并不是想象中那么好做。为了更好地打开市场，她只能在八小时之外加班应酬，常约客户一起吃饭、喝酒、唱歌……

起初，老公很大度，表示会给她一定空间。不过，才半年下来，老公显然没有了耐心。

经常周女士应酬完回家，老公就质问她：“你一个女人，整天喝得醉醺醺干吗？”她穿漂亮的衣服出门，老公也会挖苦她：“穿给谁看呀？”

“其实，我也不喜欢应酬，这不都是被生活逼的吗？”周女士说，她实在想不通，为什么老公不理解？

## 有人说 丈夫应该大度点

“应酬是人际关系的磨合剂，难以避免。”采访时，一向非常独立的王女士认为，不让女人应酬，实在是大男子主义思想在作祟。

“应酬并不是某些人认为的那样‘可有可无’。”王女士说，她有一个同事，妻子是做保险的。过去，两人恋爱时倒没觉得什么，可结婚之后老公有了意见。妻子经常要约客户谈投保、续保的问题，还要经常到客户家里做拜访，有时候为了发展到一个大客户还得请人家吃饭联络感情。

“我这位同事受不了了，整天疑神疑鬼。”王女士说，这位同事生怕妻子给他戴“绿帽子”。妻子出去应酬，他就打电话骚扰，还查看她的手机。原本恩爱的两口子，变得剑拔弩张。后来，为了家庭的和睦，妻子只好辞掉那份做得很出色的工作，去一家超市上班，收入也随之大幅度下降。

“职业女性也是女人，孩子和家庭永远是她们难以割舍的，作为她们的丈夫应该理解她们！”市民徐先生认为，女人的成功需要家人的认同和支持，如果连她们同枕共眠的丈夫都在猜疑，试想她哪里还会专心

创业呢？

## 也有人说 女人要懂得权衡

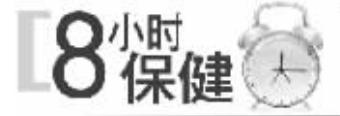
“有了家庭就多了责任，你可以有自己的生活圈，但家庭也是不可忽视的，要给老公、孩子留一点时间。女人应该学会取舍！”市民崔女士介绍，她身边有不少人就因为太不懂得取舍，给自己酿了一杯苦酒。

崔女士介绍，她有一个朋友一心想往上升，整天忙于工作应酬。“尽管她是为家好，但是她的丈夫不这么想。”崔女士说，就在她的朋友忙着扩大业务，辛苦挣钱时，朋友的老公却跟别人玩起了暧昧。

“还有一个朋友，忙于工作对孩子照顾很少，现在孩子得了厌食症，她后悔不迭。”崔女士说，如今这位朋友也很后悔，因为好多年了，她没有好好给孩子做过一顿饭，整天就带孩子下馆子、吃快餐。

“作为女人，当频繁的应酬影响到家庭的平静，得不到丈夫的支持时，就要权衡一下要家庭还是要事业了！”读者李先生认为，如没有特殊原因非要这份工作的话，女人何苦累自己呢？不妨回归家庭，淡然地坐着云卷云舒，找一份悠闲轻松的工作，即使薪水少些，得到的却是家的温馨。

快报记者 钟晓敏



## 柔韧练习 给身体一个悠长舒展

用瑜伽舒缓、柔韧的方式唤醒身体，给身体一个悠长的舒展。



单腿鸽王式

弯曲左膝，使左脚脚后跟贴着右侧腹股沟，左膝保持在地面上。右腿往后，用右手肘勾住右脚脚背，左手越过头顶往后和右手相扣。右腿膝盖尽量靠近地面。

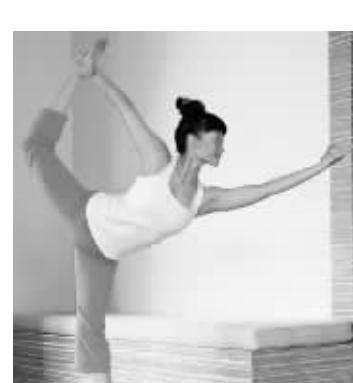
**健身效果：**有益于增加胯部和大腿的柔韧性，增加后背的力量。



弓步后弯

前腿膝盖位于脚踝正上方，后腿膝盖着地。双手在身后手指相扣，吸气时，打开胸部。

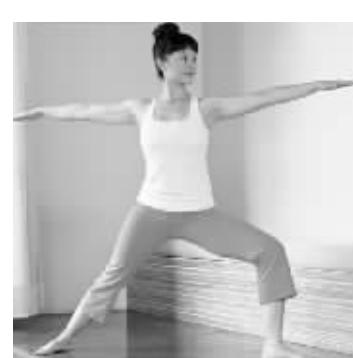
**健身效果：**能增加膝盖、腿、髋关节的力量，加强后背的力量。打开胸部，活动肩关节。



舞王式

站姿，右手从内侧抓住右脚脚踝，右脚脚背绷紧，带动右肩右胸向后打开。左手左肩往前延伸，保持稳定、专注。

**健身效果：**有助于加强身体的平衡感，同时能够增强腿部、后背的力量，帮助打开胸部和胯部。



勇士二式

保持双腿双脚的坚实稳固，呼气，弯曲左膝，使大腿与地面平行。左膝完全处于脚踝上侧，避免左膝越过脚踝。曲前腿时，后腿尽可能保持正直，胸部打开，双臂由两侧向外延伸。

**健身效果：**能增强后背的肌肉力量，帮助打开胸部，有利于膝关节健康。

# 怎样选择螺旋藻产品

很多消费者在购买螺旋藻的时候难以决定产品品牌的选择，绿A精片由100%天然螺旋藻制成，经卫生部严格的功能实验证明，绿A同时具有五大保健功能，这是普通螺旋藻食品不具备的：

**抗疲劳** 绿A丰富的铁质及多种维生素，能提供营养促进神经细胞活跃，调节神经细胞功能，提高神经系统的兴奋性和应激性，具有较强的抗疲劳作用。

**耐缺氧** 绿A丰富的铁质、维生素B12、叶绿素等能增加血红蛋白的携氧能力，提高血氧饱和度，对耐缺氧有明显的增强作用。

**免疫调节** 绿A中含有螺旋藻多糖，能提高机体非特异性的细胞免疫功能，促进机体特异的体液免疫功能。

**调节血脂** 绿A富含γ-亚麻酸、亚油酸等不饱和酸，能增强血脂代谢功能，使血清总胆固醇浓度、动脉硬化指数显著下降，从而起到调节血脂的作用。

此外绿A还有以下特点：

**1、生长环境** 绿A螺旋藻来自世界三大天然螺旋藻产地之一云南程海湖，区别于人工养殖。

**2、生产规模** 云南绿A生物工程公司是世界上最大的螺旋藻科研、生产、开发专业企业之一，总投资5个亿，生产规模位居世界前列、占世界总产能的50%。

**3、价格优势** 作为高档螺旋藻产品，绿A由于得天独厚的自然条件以及经过多年规模经营，已经将高品质螺旋藻的价格降到每月100元左右，让普通消费者也能享受其经过卫生部验证的卓越五大保健功能。

**4、内在品质** 绿A同时拥有行业检测认证“优质螺旋藻”标志、GMP认证、绿色食品认证，并获卫生部保健食品五大功能验证。

咨询电话:84404022、81622958

## 上班被监控，遭遇难言尴尬 天哪，QQ聊天记录老板都知道

近日，有网友发帖诉苦说，她辞职时，老板告诉她，员工电脑被装了监控软件，她上班时浑水摸鱼、偷懒怠工的事都知道。令网友不解的是，此前，老板并不禁止员工登录私人聊天工具，“监控装了多久？我们的私人QQ聊天情况又被偷窥了多久？这种监控手段合法么？”

该员工的遭遇引起不少网友共鸣，一天内就有上百人回帖，“凭什么偷窥我们的隐私？谁来保护我们的隐私权呢？”不少网友称，自己所在的公司也安装了监控，“公司应该履行提前告知的义务，不应该偷偷摸摸地监控，这让员工缺乏信任感，公司监控的动机也令人生疑。”

也有不少网友对老板的举动表示理解，“拿人家的薪水，就应该老老实实地做事情，不能老想着聊天。”该网友表示，公司为员工配备电脑，是为了工作

方便，而不是聊天方便，不能对老板一味讨伐。

“中小企业安装监控软件蛮多的。”就职于某著名IT企业的吴先生告诉记者，安装监控软件的成本很低，不少网站都提供免费下载，对员工的监督效果也不错。不过，他也表示，这种监控软件虽然可以记录员工的电脑使用情况，但并不能直接获悉聊天内容，如果想看员工的聊天记录，还需要借助一些技术手段。

江苏东恒律师事务所律师项斌告诉记者，如果公司在安装监控软件时，尽到了提前告知的义务，员工在工作期间，使用公司的电脑做与工作无关的事情而造成个人信息泄露，公司不需要承担责任。项律师称，即使公司没有尽到提前告知的义务，也很难说公司侵犯了员工的隐私权。

见习记者 陈爱文