

爽!明年2月份只上16天班

不过,1月份上班时间比较长有点难熬

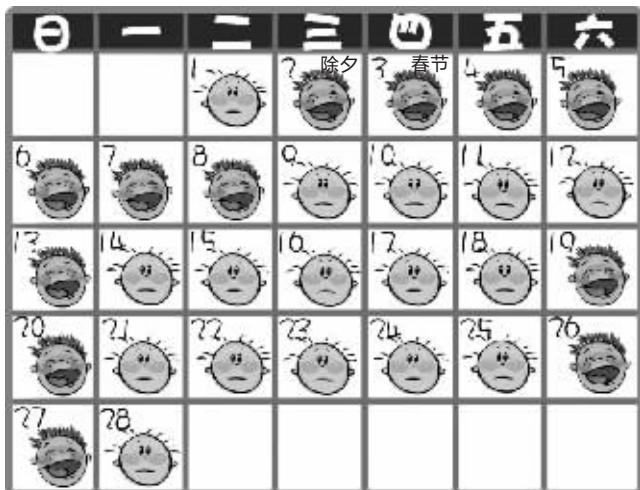
2010年即将结束,2011年的元旦和春节成为众多上班族最期盼的假期,“发年终奖、放大假回老家看望父母……一年忙到头,就巴望着这个时候了。”不少市民在仔细研究新公布的明年节假日放假安排后直呼过瘾,今年2月份减去春节7天和平时的双休日,结果休11天上班17天。而明年比今年还要爽,将可休息12天,实际上班仅16天。

爽!明年2月份只上16天班

最近很多性急的市民早已翻过日历查看了2011年春节是在哪一天。“2011年2月份只有28天,其中春节放7天假,再加上后面的双休日,那2月份可以休12天,比2010年的2月份还多休一天呢!”市民丁女士掰着手指数,越数越开心,“一年到头,就巴望着快点发年终奖,可是单位的习惯,一般都要到除夕才发。现在什么东西都在涨价,就是工资不涨,每个月过得紧巴巴的,现在就盼着过年发年终奖呢。”丁女士说。

在一家软件公司上班的朱先生告诉记者,今年11月份他想休假,可老板说公司业务太多,没批假期,说等到明年休。“现在可好了,国家规定放12天假,意味着明年2月份我只要上半个月班,就可以拿一个月工资,越想越开心,明年2月似乎不赖呀,可以好好休息一下!”

记者在采访中了解到,不少市民已有旅游的计划,可以休15天年假的华先生告诉记者:“带薪休假一直没休,我打算选择在明年春节后全部休掉,我就从2月9日开始休,先赶回家过年,等过完年再去欧洲玩12天,回来再休息调整一下。这样的话,连着春节一起休,2月份几乎都不用上班了!”



明年1月份拿完年终奖,2月份还能休这么开心,多爽啊 制图 张冰洁

棒!月加班费高过月工资

对于不加班的上班族一族来说,他们可以利用假期好好休息,并且工资全拿。而对于在春节和双休日都加班的人来说,那更是开心,可以发一笔小财,等于发第13个月的工资,因为12天的加班费将高过月工资。

根据《2011年部分节假日安排》,2月2日(农历除夕)至8日放假调休,共7天。1月30日(星期日)、2月12日(星期六)上班。按国家和江苏省规定,日工资等于月工资收入÷月计薪天数(21.75天),以目前江苏最低工资标准中的一类地区月标准960元计算,日工资应为960元除以21.75天约等于44元。这样算来,春节假期的前三天你要是加班,每天的加班工资至少为132元(44×300%),要是后四天加班,每天至少为88元(44×200%),这样算来,7天的加班费应为748元(132×3+88×4)。

如果2月13日、19日、20日、26日和27日这五个公休日都加班了,那么再加上440元(88×5),总共12天的加班费最少1188元,

超过了最低月工资的23.75%。

累!1月成了“黎明前的黑暗”

明年2月份休假休得爽,但过年前的那份等待也是煎熬。2011年元旦放3天假,即1月1日至3日放假公休。“老板前两天已经说了,订单排到年底了,元旦放完后,1月份的双休日估计都要加班,一想到要忙得昏天黑地,就觉得痛苦!”在一家外贸公司上班的刘小姐说,对加班,大家心里有埋怨,但是却没人敢表露出来,原因很简单,希望老板年终奖多发点钞票呀。

2011年1月份有31天,元旦放三天,加上双休日,可以放假10天,实际上班达21天。可因为2月份春节调休,1月30日(周日)也要上班,“1月份最关键,尤其是过年前的那三天,要坚持上班,其实这也是在考验我们呀!”田先生说,一到年底,单位里就开始动荡不安,清算、盘点、审核、考察成了首要大事,竞聘、跳槽、升职、涨薪、裁员……大家的心里都很紧张,所以只能咬着牙坚持到最后。

快报记者 项风华

累了做做操,减压又苗条



你会不会常常抱怨,因为坐的时间长,小腹上面的赘肉多了,腿上的线条不美了。其实,只要利用工作闲暇时间,做几个小动作,轻轻松松就能让小腹平坦,让小腿变纤细。

平腹收腰

辅助工具:办公椅 时间:10分钟



第一步: 坐于椅子正中,双腿夹紧,双手轻放在椅子两侧,借用腰腹的力量屈膝慢慢提起上推。

第二步: 上身挺直,双臂不要用力,只是起到平衡的作用,直到双腿达到自身的极限,停留3分钟,再慢慢放下。

纤腿运动

辅助工具:办公椅 时间:10分钟



第一步: 单手扶住椅背,对应的另一

只腿缓慢抬起,顺时针转动,时间一长,你会发现大腿和小腿肌肉紧缩。

第二步: 同样方法再逆时针转动,依照你能承受的最大限度,重复8次左右。

提醒运动

辅助工具:办公桌、椅 时间:8分钟



第一步: 身体站直,将一只脚的后背放在椅子上,另一只脚直立于地面,双手放在办公桌上。

第二步: 慢慢弯曲站立的腿,你会感觉到大腿根部收紧,臀部提升。(综合)

手脚冰凉 麻木 冬季调治有妙方

锁金村的李先生问: 每到这个时候,为什么我和妻子都感到体乏、眩晕、犯困,无力,手脚发凉,麻木,易感冒,失眠多梦,我的小孩也体虚、腹泄、不吃饭等。尤其是妻子从早到晚手脚都冰冰凉凉的,这是为什么。

梅老中医回复: 女性乃气血之人,容易气血虚亏,全身器官气血不足而失养,从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。这就是中医所讲的各种虚症,一般表现为:气虚(气短心悸、倦怠乏力、动则气促)、血虚(头昏眼花、眩晕、晕车、失眠多梦、面黄斑、易脱发、月经不调)、脾虚(贫血、身材走型、手脚冰凉、肠胃不好、便秘或便溏)、肺虚(虚喘咳嗽、反复呼吸系统感染、易感冒)、肾虚(腰酸腿痛、出虚汗、尿频、健忘等)。

民间有个方子,简单有效,用潞党参经五九煎制成膏滋,每次10g,早上配一枚核桃,晚上配两颗红枣,用一个来月,各种虚症即可以得到根本治疗。这个方子就是民间老中医梅鹤龄提供的,效果很独特,潞党参属温性,不寒不燥,不上火,而且又是单方膏滋,一般服用半个来月过敏、气色、精神、睡眠、肠胃功能、皮肤质量就会有明显改善。而且由于其从健脾入手,恢复了人体本身的气血津液生成机能,停药后不会反弹,这个方子对于孕妇、男士、小孩也同样有效,10岁以下小孩用量减半,本品对术后或者化疗病人有非常好的恢复作用。

很多市民问: 这么好的膏方在哪里能买到?

梅老中医回复: 据了解潞党参膏滋可在南京市山西路宏图三胞对面的华江药店,虎踞路3号,21路公交车站旁汉中门药房,太平南路四川酒家南侧的苏鲁大药房,省中医院对面的大华中药店,马鞍山:市政府对面和谐大药房,都能买到现成的,很是方便,感兴趣朋友也可拨打025-83913923,400-710-7923进行详细咨询。而且现在买一斤送二两,也有免费送膏上门的服务。温馨提示:今年冬天会非常冷,建议有以上症状和体质差的人尽快提高免疫力,抵抗外来病毒侵入。

年底,你敢和老板提加薪吗



“你必须给我加薪!现在有三家公司找我呢!”职员对他的老板说,“是吗?是哪家公司?”“电力公司、电话公司,还有煤气公司。”……最近网上流传着这个段子。这个段子代表了不少人的心声:物价飞涨、股市下跌、房价上扬、存款缩水,又到年底,有多少人敢和老板提加薪呢?

员工:八成不敢和老板谈加薪

昨天,记者在新街口附近随机调查了10位市民,有8位市民都表示,只敢在心里想想,而不敢直接跟领导说。“我从来没有向老板提过。像我们单位,除非业绩特好的人才敢提涨薪。”在一家杂志社做广告业务员的张先生说。“那假如你业绩特好,会不会提呢?”“也不会。这种东西一提,基本上自己的前途就没了,我不会为那点钱断送自己前途的。”

最近,某招聘网站的一项年底调查也显示,职场中人9成都有强烈的加薪愿望,他们也觉得自己具备加薪的资格。然而,却有近5成人处于犹豫状态,一直张不开口,3成人考虑到公司的大环境,认为自己加薪无望,仅有1成人勇

敢地跟老板提出了加薪请求。

老板:谈钱可以,拿出业绩先

记者询问了几位私企老板对员工提加薪的看法,有一半以上的老板表示并不反感。“和我谈钱可以,但要先拿出业绩来,用业绩说话。”几位老板都这样表示。“如果员工创造的价值跟他要提的薪水是匹配的,我会认真考虑。”一家外贸公司的老板刘女士说。

还有一位老板告诉记者,他每年都会考虑为员工涨一点薪水,“薪水每年都涨一点,员工才能看到希望,才愿意一直留下来为你工作。”但也有几位老板表示,“我就是反感员工找我谈加薪的事,太急功近利了。”

》》加薪技巧

“大胆和老板谈加薪其实是上进的表现,如果不提,老板可能并不知道员工有希望加薪的想法。”一位人力资源专家建议,“该提的时候还是要提,可能这次加不了薪,下次就可以了。但在和老板沟通时,一定要注意时机和技巧。”

时机: 就是在自己已有提加薪资本的时候提。时机未到之前,要努力工作,积累资本,让老板感到你的不可替代性。

技巧: 和老板沟通时,不要直接谈加薪,可以先通报一下这一年的业绩,说一下自己来年的工作计划和目标,然后再适时提出希望加薪的想法。也可以在周末聚餐或集体出游等轻松时刻,旁敲侧击地向老板暗示你想加薪,这样往往能事半功倍。快报记者 王亮

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、亚油酸等不饱和脂肪酸,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