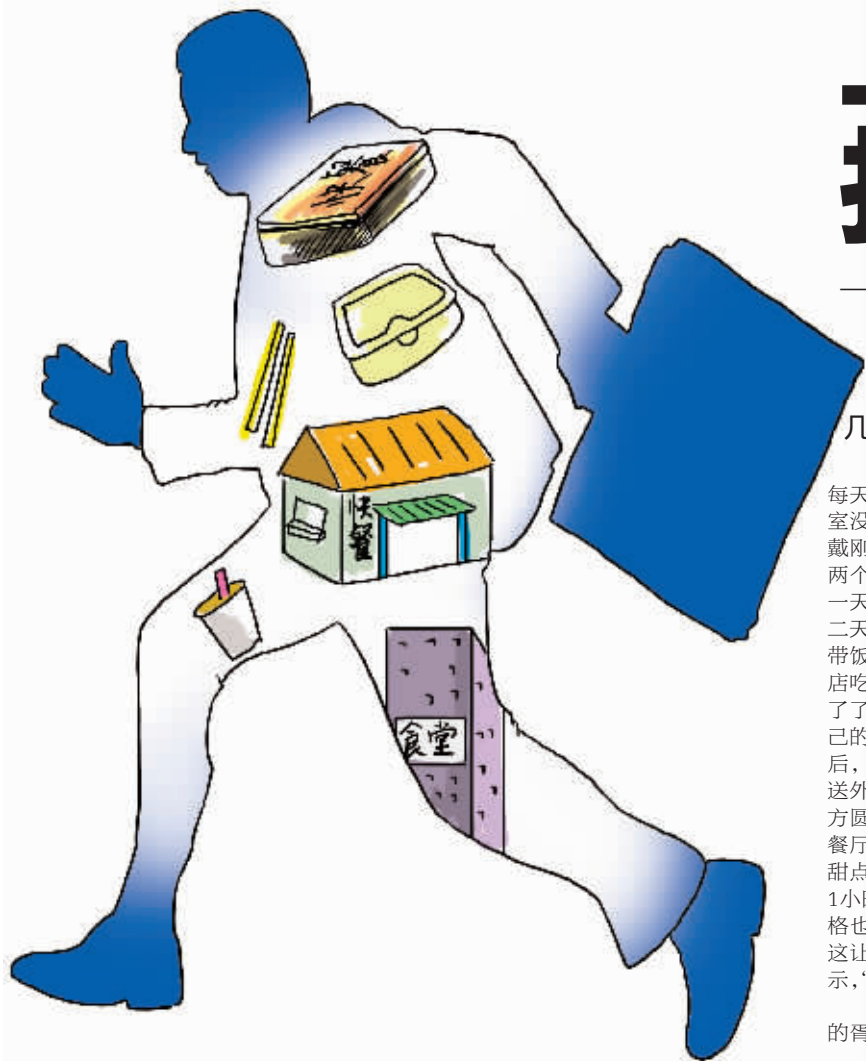


写字楼里吃饭难

午餐时间到了,去哪里解决?去楼下食堂,实在难以下咽;到附近的小餐馆,还是那么几样菜;从家里带饭,单位没有微波炉加热……种种理由,使得午饭问题变成了白领们最烦心的事。在这个“微博横行”的时代,有网络的地方就有粮食。如今,越来越多的白领开始通过微博订午餐,特别是在新街口一带,很多人早上上班的第一件事就是微博选餐、下单,然后中午送到。



上班第一件事 打开微博去订餐

一个小时内送到,一个星期不重样,白领大呼“得救”

几十家餐厅供选择

中午吃什么,几乎是白领们每天关注的头等大事。由于办公室没有食堂,在中华路上班的小戴刚开始只得每天带饭,坚持了两个月,他就觉得麻烦了——前一天晚上必须烧饭,蔬菜还得第二天一早炒,不然据说健康。不带饭后,他又在公司对面的简餐店吃了一个月的简餐。“实在受不了了。”小戴决定,为了对得起自己的胃,必须想点招。一番寻找以后,他终于在微博上发现了可以送外卖的电子商务公司。在公司方圆几公里的范围内,有几十家餐厅供选择,从中式简餐到西式甜点,应有尽有。挑好了,下个单,1小时之内,午餐便新鲜送到。价格也不贵,5到10元基本能搞定。这让小戴欣喜不已,开玩笑地表示,“得救了”。

而在中山南路一家大厦工作的胥小姐,对这一订餐模式早已

熟捻。昨天中午她和同事点的是肥肠鱼,前天是烧烤,大前天是米线。“一个星期不重样,有点上瘾了。”她笑着说,“而且每次一点就是七八份,整个办公室一起享用。”到了下午,还隔三差五地点些奶茶、蛋糕之类的甜品,“足不出办公室,生活越来越方便,问题是体重也随之节节攀升。”

大受白领们的青睐

像这样以微博为宣传阵地、以网站为运营平台、为顾客提供同城快速物流服务的电子商务公司,南京已经出现了三五家。他们先找到南京各个倍受顾客信赖的美食,与商家达成合作关系,然后在微博上进行推广宣传。网友如果感兴趣、想要尝试,只要点击微博上的相应链接,就可下单订餐,1个小时内,外送员就会把冒着热气的饺子或是还没有化的冰淇淋送到他们手上。因为这样方式方便快捷,“微博送餐”如今成了白

领最青睐的“觅食”方式之一。

瞿奕是南京一家电子商务有限公司的首席运营官,也是这一运营方式较早的尝试者之一。自从今年6月正式“开张”,公司的生意越做越大。瞿奕表示,很多白领已经形成了习惯——上午10点至10点半就把午餐订好,中午送到;下午3点点份奶茶或面包,补充能量;晚上回到家,再点份干锅,为晚餐“加菜”。因此,每天他们的外送员们都要穿梭在南京各个写字楼和小区,让500多名上班族不出门,就能好好“打打牙祭”。此外,学生、家庭主妇等也是订餐的主要群体。

因为客户群体越来越大,公司的几十名外送员也忙得团团转,按照这个趋势,一年左右的时间,外送人员就得增加到300人。瞿奕的目标是,让人们足不出户就能获取所有物资和信息。因此,他们打算将送货范围从餐饮扩大到日常用品、票务等等。

现代快报记者 王颖菲

吃午饭时聊啥难

最近,有网站推出了“白领午餐”的调查,许多人在苦恼午餐吃什么的问题时,更纠结于和谁吃、怎么吃的问题。因为对职场人来说,这一顿除了补充能量,还是一个天然的交际场所。“什么样的场合谈论什么样的主题”,让白领们有些头疼。

工作时间运动难

谈什么最保险? “八卦”是首选

职场前辈

人力专员 张鑫

按不同熟悉程度选话题

餐桌上谈什么最保险?网络上选择最多的选项是“八卦”。当然,这并不是指在开放式的食堂里背后嘀咕同事、抱怨工作,只是大家拿点公众人物、公共事件说事儿。

“对于进餐对象视乎熟悉的程度有不同的交际选择。”在外企做人力专员的张鑫说起他的经验,“对于不太熟悉的同事,也许体育和娱乐是既不敏感也不会冷场的好题材;对于熟悉的同事,可以尝试聊聊家常、油价、房价等生活概念;而对于有朋友情谊的同事,谈谈工作的安排、内容、进度,或许他们能给你一个好建议。”

同时,一直被包围在“女生圈”里的张鑫还有一个别样的感受:在男女人数失衡的餐桌上,过于男性化或女性化的话题总是让少数的异性感觉尴尬,这时,给他们救个场,会为你增加印象分。“我们部门基本上都是女生,第一次新人聚餐时,大家可能都把我当姐们了,只有一个对桌的姑娘帮我解围,问我最喜欢的足球队是哪支,我才算重新融入话题中。”

除了八卦,餐桌上,谈起旅游、暴走也都是打开局面的好话题,而且说不定还能邀约到一个



本版漫画 张冰洁

同行伴侣。“现在很多人喜欢旅游,推荐自己曾经去过的好地方,最近的出游计划,指不定同桌的人还能搭个伙。”做IT的小朱就是靠着“旅游”这个话题结识了一帮玩摄影的哥们。

职场新人

市场部职员 夏达伟

午餐交际可以循序渐进

新人到了新单位总会有一个寂寞期,特别是尴尬的一个人午餐时间。“刚到公司时,因为校园招聘进来的管理培训生只有我一个人留在市场部,刚开始还会找同学们一起去食堂吃饭,可大家工作时间都不一样,便各自错开了。”没有熟悉圈子的陪伴,夏达伟觉得一个人实在尴尬,便开始主动邀约同一个办公室或工作

性质上更接近的人一起吃午餐,并向前辈简单地询问一些相关工作经验。

一个月不到,夏达伟通过午餐交际已经与这些老员工混出了“饭友情谊”。趁着有一次午餐时间充裕,夏达伟提议去附近的咖啡馆一起喝杯咖啡休息一下,这样一次私密空间的交流使得夏达伟逐渐走入了老员工的交际圈,前辈们在工作之余有些什么休闲活动也都会想到叫上他。

“新职员可以利用午餐时间进行一个循序渐进的交际拓展,从与自己较熟悉的新进员工开始,然后拓展到工作中的前辈,最后再覆盖整个部门的人。”张鑫这样总结夏达伟的午餐交际,“而且一起喝茶、喝咖啡或是享用甜点,在这样放松的情景中,人们也易于沟通交流。”

现代快报记者 曾德

上班颈椎痛 试试拔火罐

电脑前坐了一天,也没时间运动,腰肩酸痛怎么办?秋天到了,温差变大、气候干燥,咽喉炎犯了怎么办?专家表示:有些患者可以通过拔火罐或者放血疗法来改善病症。

颈椎病

拔火罐可缓解

夏天,为了散热,人体的毛孔处于开放状态,然而秋风吹起,因颈部肌肉暴露在外,极易受到秋风寒气的刺激,使局部肌肉保护性收缩,从而导致颈部张力增高,颈部力量失衡,颈部肌肉紧张痉挛,进而压迫到神经、血管,发生颈部疼痛不适。

南京市中西医结合医院针灸科主治医师陶雪芬介绍说,寒湿阻络型颈椎病患者比较适合拔火罐疗法改善病症。

适应症状

头痛、后枕部疼痛,颈项强硬,转侧不利,一侧或两侧肩背与手指麻木酸痛,或头痛牵涉至上背痛,颈肩部畏寒喜热,颈椎旁有时可以触及肿胀结节。

治疗方法

可以采用在颈部进行叩刺、走罐、艾灸等综合疗法来进行。

一开始先用梅花针轻叩上述部位,以微出血为度。血止后走罐,走罐前在罐口和走罐部位均匀涂抹上红花油,走至皮

肤潮红为止。起罐后再用艾条温灸10分钟,隔日1次,10次为1疗程。

咽喉炎

不妨试试放血

陶雪芬介绍说,大椎穴放血加拔火罐治疗咽喉肿痛,能泻实热,降急火。患者经过一次放血治疗后,往往感觉咽喉减轻,很少再出现高热症状,病程明显缩短。一般一个星期一次就行,3~5次为一个疗程。

适应症状

起病急,以高热、肿痛等不适症状表现为主的中医实热证。虚寒体质的患者不适用这种疗法。

治疗方法

让患者俯卧,用食指和拇指把大椎穴位的皮肤轻轻提起,然后用三棱针点刺,挤出几滴血后再在该穴上扣上一个火罐,以加强疏通经络、消肿止痛、拔毒泻热的功效。针刺拔罐后,患者体内的内热愈重,罐内残留血液的颜色也就愈呈暗紫色。一般患者经过一次治疗后,肿痛症状会大为减轻。

现代快报记者 刘峻