



节食、运动、推油排毒等减肥方式火热走起 节后减肥，是一项事业啊

昨天是春节后第一天上班，同事见面聊点啥？在微博中，“减肥”被网友们评为热门话题。由于春节期间饭局多，人又缺乏锻炼，不少网友哀嚎“每逢佳节胖三斤”，假期中攒了一身的赘肉，所以节后的第一件大事就是减肥。节食、去健身中心运动、去美容美体馆排毒，各种减肥方式也开始浮出水面。

“春节过了，要把减肥当成一项事业来进行！”小王在园区某单位工作，平日里也是一名响当当的减肥达人，可在春节假期，他却没能抵住美食诱惑，“果断长胖了5斤”。小王说，假期他每次吃完饭便躺在沙发上惬意地看电视，看着桌上的一堆糖、巧克力等零食，“又禁不住伸出了恶魔之爪”。嘴上吃着，小王还在心里安慰自己，“虽然吃完之后躺下是‘犯罪’，可家里不能跳绳又没跑步机，所以只好躺下。”

7天过后，小王再低头一看自己的肚子，却发现节前还挺有腰身的他，现在是一掐一把赘肉。

于是小王决定节食减肥：一天中只吃早餐，中午啃个苹果，晚上则不吃任何东西，“用极端的方法，我要恢复到节前的体型，保证一周完胜！”

在微博上，也有不少网友哀嚎着“每逢佳节胖三斤”，大家纷纷表示，减肥才是节后的第一要事，发誓要恢复体型。

昨天，记者走访了苏州市区的部分美容美体店，有店员称，春节期间市民经常大吃大喝导致腰腹增肥，因此春节刚过，就有市民致电咨询美体减肥、排毒等项目。

十全街上一家美容美体店的工作人员告诉记者，这几天店里的客人不断，推油排毒、减肥等项目倍受欢迎，“忙不过来了，客人要来都得提前一两天预约才行。”三香路上一家健身机构的工作人员也表示，节后办理健身卡的市民也比节前明显增多，不少都是来健身减肥的。

对此，江苏省中医巡讲团专家刘海燕认为，春节过后，想减肥的市民可尽量选择清淡饮食，不要吃夜宵，适当增加运动量。

对于节食减肥法，刘海燕则不太赞同，她介绍节食减肥很容易伤身体，引起人体的抵抗力下降导致生病，“最重要的还是均衡饮食，正常吃饭，肉蛋奶等主食不能少。”

李铮



漫画 俞晓翔

网友吐槽

水-葫芦：每逢佳节胖三斤，常使英雄泪满襟。
Irritina：看到一个人的签名是：每逢佳节胖三斤。基于自己的情况，我默默思量，其实三斤还算是比较乐观的估计……
糖醋仁波切：春节期间收获了很多问候。婉转一点的是：“诶？你好像胖点了”。还有直接点的就是：“你脸跟气球一样了”。贱一点的呢？就是：“你脸怎么那么肿，啊哈哈哈哈哈”。
sigz：减肥就是春节长的肉，用一年来减掉！

商家开业

不要“开门炮” 闷声发大财

一些企业和商铺在新年开门营业之际，喜欢燃放烟花爆竹，以博新年好彩头，俗称“开门炮”“发财鞭”。昨天是节后第一天上班，不少苏城市民却发现，今年比往年清静了不少。

“鞭炮声少了，路面的鞭炮屑也少了很多。”昨天，不少苏城市民都有着明显的感受。记者走访发现，多数商铺在当天选择了“悄悄”开门营业。往年，春节后上班第一天，在一些商业密集区，爆竹声连绵不断、震耳欲聋，呛人的火药味也四处弥漫，直至中午时分才会逐渐减弱。而昨天，偶尔传来的零星鞭炮声，与往年相比安静很多。上午9点过后，几乎已听不到声响。

“闷声发大财！”在市区景德路上，已经开门营业的商铺老板林先生告诉记者，今年1月开始的雾霾天气也让他意识到环保的重要性，“新闻里也天天在呼吁少放烟花爆竹，我也是响应号召，为了环保嘛！”张先生称。另一家店铺的老板也如是说，买了一些鲜花装扮一下店面环境。很多商家都像他们一样，更愿意过一个环保的的新年。何洁

压岁钱

一个年过下来，1岁宝宝收入2万

压岁钱水涨船高，职场新人、退休老人直喊“伤不起”

“过年给小辈们包了1万多压岁钱，都要赶上3个月退休工资了。”昨天，市民沈女士告诉记者，今年压岁钱水涨船高，300元以下的红包基本拿不出手，给亲孙女更是高达5000元。记者了解到，压岁钱已成为不少退休老人“甜蜜的负担”。另一方面，职场新人大多没结婚生子，红包“只出不进”，搭上年终奖的也不在少数。沈女士告诉记者，她今年54

岁，儿媳妇是无锡人，孙女刚满1周岁。今年春节，一家五口回无锡过年，亲家十分开心，一下子就给宝宝包了5000元的大红包。不仅如此，儿媳妇家的亲戚也都很大方，叔叔伯伯的红包加起来差不多有1万元。见状，原本打算包2000元的沈女士，不得不提升至3000元。回苏州后，她还不忘又补上了2000元的衣服和玩具。“不能让儿子觉得没面子。”

沈女士说，但算上给其他小辈包的压岁钱的压岁钱，过年一下子花掉了1万多元，还真有些吃不消。

此外，职场新人同样为压岁钱困扰。小曹今年刚工作，身份一下子从“收压岁钱”转变成“给压岁钱”，“不论长幼，一人300元。”小曹表示，虽然每个红包都不厚，但加起来也花了1800元。此外，他还孝敬了父母2000元，等于白领了3000元年终奖。孙佳桦

节后综合征

从“七天乐”到“七连班”，不适应？

胃肠道不适者增多“节后综合征”推升医院门诊量

昨天是春节假期后首个工作日，经过连续七天的吃喝玩乐，面对接下来的“七连班”，很多人一时难以适应，有的还出现了焦虑、精神萎靡、食欲不振等状况。

昨天上午9点半，苏州市立医院本门诊大厅内人头攒动，输液室内人满为患。据该院消化内科主任张金坤介绍，当天该科门

诊量大幅增加，除了肠胃炎患者外，患上“节后综合征”的人不少。在苏州工业园区某外企上班的白领赵女士，昨天一起床就觉得浑身无力打不起精神，到单位刚坐下又感到胃部不适没有食欲，到医院检查却显示一切正常。

张金坤告诉记者，赵女士的这种情况就是典型的“节后综合

征”，即在假期里作息不规律、暴饮暴食，节后上班一时无法适应，一些人甚至还会出现不明原因的恶心、眩晕、食欲不振等。而昨天在网上，不少网友也对“节后综合征”叫苦不迭。网友“喵喵懒懒猫”就说：“节后上班，觉得好困，尤其早晨起床与中午午睡结束，好郁闷！”何寅平

春节后首场招聘会昨天举行

操作工综合月薪超三千，留不住人啊

昨天，苏州工业园区人力资源市场开出了春节假期后的首场招聘会。107家单位共吸引了3600多名求职者。在当天招聘会上，机械制造、电子行业仍是揽才大户，与去年相比一线操作工的待遇有所提高，综合月薪超过3000元。

昨天上午9点多，尽管刚开市不久，苏州工业园区人力资源市场内已挤满了手持简历的求职者。“招聘操作工40名”、“生产线操作员50名”，诸如此类的招聘告示比比皆是。记者在市场里绕了一圈发现，和往年类似，机械制造、电子电器行业依然是招聘大头。

在一家电子厂的招聘摊位前，人事经理正忙着发放传单，他告诉记者，虽然订单没有去年多，但总部看好下半年的经济形势，用工计

划和去年差不多。“所以还是要花大力气招人，特别是普通的操作工和技术工，非常缺。”

为了留住员工，在昨天会场上，不少企业都明码提高了一线工人的待遇。绝大部分企业都将一线工人的底薪定在每月1400至2200元范围，再加上各项补贴和加班工资，每月综合月薪超过了3000元。比如，友达光电(苏州)有限公司招聘的正式工起薪2000元/月，算上加班，综合工资在3300元/月以

上，并承诺为员工缴纳社会保险和住房公积金。此外，不少企业还推出了诸如伙食费、交通补贴等福利。不少企业的人事经理表示，只要安心工作肯加班，一线操作工每月至少可拿到3000元以上。

根据苏州市人社局2013年的用工需求调查显示，电子电器、机械制造等劳动密集型产业仍是今年苏州用工需求较多的行业。企业对技术工和熟练工的需求将越来越旺盛。何寅平

机关作风能效考评结果公布

昨天下午，苏州召开全市作风效能建设大会，公布通过群众评议、集中测试等手段后评出了市级机关作风效能建设考评结果。苏州市委办、宣传部、消防支队等部门单位和重点处室名列前茅。

据大会透露，与以往的作风效能考评相比，2012年度的效能考评进行了创新，扩大了群众评议的权重。

除了积极引入第三方民调外，还综合运用电话调查、问卷调查、“神秘顾客”暗访、现场集中评议、网上集中测评等方式开展考评，做到量化的不虚化、能客观的不主观，进一步提升了考评工作的客观度和公信力。比如对40个重点处室的调查，就依据电话调查、“神秘顾客”暗访等收集了2100个有效样本，并据此考评打分。陈超

微新闻

苏台灯会摄影大赛征稿

@王玲玲 记者昨日从苏州市旅游局了解到，2013苏州金鸡湖灯会摄影大赛即日起至2月26日向全社会公开征集作品。参赛作品要以“金鸡湖灯会”为主题，为JPG格式，文件大小为1MB到3MB，并且拒绝合成图片、多次曝光图片和用电脑技术人工修改制作的图片，并一律拒绝边框、水纹、签名等修饰。作品投递邮箱：40909074@qq.com。

春节期间查处酒驾85起

@何洁 昨天，记者从苏州市交巡警部门获悉，春节期间，苏州全市各景点、各高速公路秩序良好，未发生交通堵塞。全市共出动交巡警、辅警1.2万人次，出动警车4500辆次；高速公路交通流量2741101辆，同比去年春节同期上升54%。全市交巡警部门共查处交通违法行为8445起，其中查处超速行驶90起、客车超员5起、疲劳驾驶11起、酒后驾驶85起。

看风云

明晚又要下雪了

昨天是春节过后的第一个工作日，天公作美，阳光算是给足面子，由于东南风可劲地吹着，天空也显现出了难得的蓝色，气温一路飙升，最高气温升至11℃，体感很舒服。

今天白天阴有小雨，夜里阴有中雨，东南风4~5级，阵风6级，后转南到西南风3~4级，早晨最低气温6℃~7℃，最高气温12℃~13℃；明天白天阴有中雨，夜里阴有雨夹雪转雪，北风4~5级转东北风5~6级，0℃~9℃。

受暖湿气流影响，今天时有小雨，有点湿冷。

天气乍暖还寒，在家窝了一个长假的市民出行、上班都最好穿上呢外套、毛衣加薄棉衣等较厚的衣物保暖，骑车的话要则需戴上棉手套防寒。李铮

春节期间天气预报

昆山：小雨转中雨，南风3~4级，3℃~12℃

太仓：小雨，南风3~4级，7℃~12℃

常熟：小雨雨，南风3~4级，2℃~12℃

张家港：小雨转中雨，南风3~4级，6℃~12℃

上海：小雨，南风3~4级，4℃~12℃