

漫伊人

女人那些重要的“第一次”

“第一次”这个词总是会让人联想到某些敏感的话题。其实女人的一生中有很多重要的第一次。通过这些“第一次”，女人才完成从女孩到女人的成长和蜕变。

第一次领薪水



领到第一份工资的时候总是非常激动，买化妆品、买新衣服，或者给爸妈买礼物，宣告自己已经长大。经济上的独立开启了女性独立的第一道大门，只有跨过这道门，才能在生活、爱情和社会角色的过程中掌握主动权。

第一次一个人旅行



做好线路规划、阅读相关材料、准备杂七杂八的随行物品、独自面对旅途中遇到的种种难题。没有爸妈的随时叮咛，没有爱人的一路甜蜜，虽然有一些孤独，却是女人以独立自主的身份和世界最贴近的交流。

第一次独立居住



夜色来临的时候不敢关灯睡觉、听见马桶滴水也会疑神疑鬼、碰到刁钻的邻居，还有看起来心怀不轨的男生……独立居住虽然很自由，可是能在琐碎生活中照顾好自己，自重自爱，这些都是女人宣告独立不可或缺的章节。

第一次走出爱情的伤痛



他喜欢上了别人，他其实并不适合你，最后他离开了你……第一次对爱情的失望会一直留在女人的心中。经历了失眠、眼泪，最终从这种伤痛中走出来，才能蜕变成一个在情感中独立的女人。

本版稿件由时代漫游公司手机动漫杂志《移动漫》独家提供，移动用户发送DG至106586668获取更多手机动漫内容，资费3元/月。

漫天下

“闲福利”

外企流行一句话叫“Work hard, play hard”，大抵是说“你忙得好，才玩得爽”。其实潜台词是“朝九晚五没激情，朝八晚十二才带劲”，“双休没创意，双休才有钱途”。

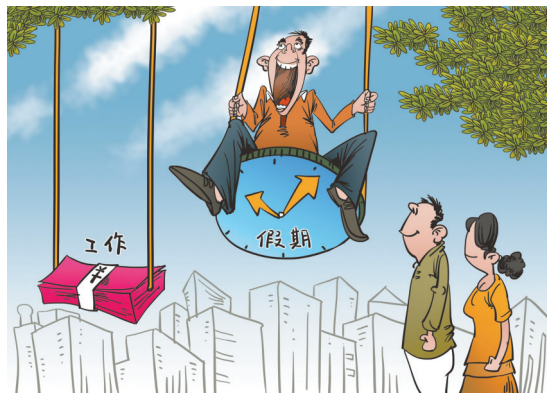
这个谎言，精明的70后和骄傲的80后都是“不识庐山真面目”。相较之下，刚有点辨识力的90后却轻而易举地道破了玄机：“作为一个现代人，你得有钱但更得有闲。”

在近日举办的一场高校求职座谈会上，各大企业的HR被90后的崭新求职观震慑住了。90后应届生把“假期”这个完全不在雇主手稿上的内容提了出来，并且明晃晃地摆在了择业因素的第一位。他们把“Work hard, play hard”货真价实地定义了一次：“工作不是重点，能不能尽情玩

才是关键”。这定义一听着实有点“又垮了一代”的感觉，其实不然。相反，这说明劳动者的自我价值觉醒意识已经稳步上升，享受生活的需求更是已生根发芽。

现在，猎头如果拿着两份offer去问90后：“你是去外企加班加点拿高薪呢，还是去国企朝九晚五拿常规薪水？”他们或许会头也不回地奔向国企的怀抱。因为他们想享受生活，而不是被工作吃掉。

面对此形势，外企们再也坐不住了，纷纷亮出了“Work Life Balance 生活工作平衡”牌，如数家珍地把薪水+假期的福利拿



出来做诱饵。

90后“执政日”说远不远，说近不近。但是赢在起跑线总归没错，看来各大企业们得时刻准备着——向“闲福利”冲刺！

交通局执法车套牌上岗

近日，《新京报》接网友爆料，曝光了山东德州陵县交通局8辆执法车系二手套牌车或报废车，其中2辆车未办理过户手续而漏审，另外6辆二手车执法过程中均挪用号牌，且4辆车均无手续。“套牌车上街查有牌车”引起网民热议。

陵县交通局对此解释为，“当时局里资

金非常紧张，没有能力购买新车，所以从社会上采购了一批二手车辆。”对此，不少网民表示，套牌、无牌的执法车竟然去检查有牌的正规车，这是对法律的践踏。甚至有网友调侃说，“改天也去买个报废车，喷喷漆弄身衣服挣钱去。”目前，陵县已决定给予县交通局等相关责任人相应处分。

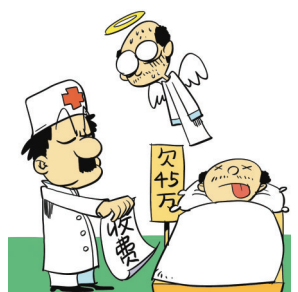


民工胆结石医药费45万

近日，据媒体报道，49岁的湖北籍外来工吴某因胆管结石入住东莞市凤岗镇广济医院，经过28天的治疗未愈，于3月21日死亡，留给丈夫肖某一一张长达9页的45万元欠费单。

该“住院费用表”上总共列出320多项收费项目，其中“因胆结石住院一月花

费45万元”、“一月输液330公斤、输血14000多毫升”已经够令人瞠目结舌的了，没想到更惊人的还在后头，吴某于3月21日死亡，而其夫肖某23日拿到的“住院费用表”显示，病人的住院时间是2月21日至3月23日。“人都死了两天，医院还在计费？”



漫生活

带来快乐的简单瑜伽

瑜伽是现在十分普遍的健身方式，它可以提高人体内氨基酸GABA的水平，帮助人稳定情绪调整心情，因为GABA水平过低会导致抑郁症和其他情绪不适症。可是忙碌的都市人没有足够的时间特意去学习瑜伽，那就学一套基本动作，在家里练习吧！

站立式



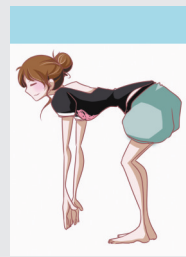
站立，双手合十，双腿分开与髌同宽，脊椎向上伸展。感受来自大地支撑的能量。

前弯式



吐气，前弯，双腿微曲，手掌放在地面，头部靠近膝部。感受大腿后侧和脊椎伸展的能量。

站立背部伸展式



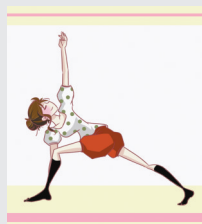
吸气，指尖触地，腿部微曲，保持背部平直，伸展胸部。感受背部的伸展。

战士一式



吐气，右腿向后伸展，左腿弯曲呈90度，双手互扣向上伸展，保持呼吸3~6次。

角度扭转式



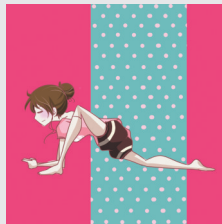
吐气，右手指尖触地，左手手臂向上伸展，保持呼吸6次。感受脊椎扭转的力量。

扭转变式



吐气，左手抓右脚脚背，身体保持扭转和扩张，保持呼吸3~6次。感受肩、胸、大腿的伸展。

战士伸展变化式



吐气，手肘触地，髌部下压，伸展胸部。感受髌部的伸展。

向太阳式



吐气，双手在左腿两侧，指尖触地。感受大腿前侧的伸展。

按照站立式—前弯式—站立背部伸展式—战士一式—角度扭转式—扭转变式—战士伸展变化式—向太阳式的顺序完成所有动作，然后回到站立式。动作要缓慢连贯，配合呼吸有节奏地进行。