

做一个开心的上班族



放过你的下属

无论你是高管或者只是个基层的小组长，都是别人的上司。然而，你的下属不可能没有失误或错误，特别是那些屡教不改的下属，那些经常和你唱反调的下属，常常让你火冒三丈，浑身不舒服。所以你总想找个机会教训一下他们。这种想法若付诸行动，虽让你解气、解恨，但是，走了一位“有刺”的下属，明天或许还会来一位穿着“防护甲”的下属。因此，你不可能要求下属个个让你称心如意，只有下属的工作做得出色了，你的工作才能增值。

放过你的下属，在适当的时候给予关心和帮助。就算你不能改变一个人，就算不能帮助所有下属，起码让其他下属认为：你是一个还不坏的上司。

欣赏你的上司

职场人都知道，上司并不是用来欣赏

过了正月十五、十六，这个年就算真正过去了，上班一族也上一个星期班了，心也该收回来了，一切都回归到正常的生活轨道上来。上班没你想得那么难熬，那么痛苦。谁说职场就是勾心斗角，所谓人不犯我，我不犯人，如果别人不招惹你，何不做一个快乐的上班族呢？

殷江霞

的，多数是用来烦你的。职场人最不喜欢的是同事，而是自己的上司。上司的一切行为并不全是你认同的、满意的，甚至是你鄙视的、厌恶的。但是，上司毕竟是你的上司，不能改变。逃避、忍耐，甚至对抗，结果往往是一塌糊涂。

欣赏你的上司，会使你感到工作愉悦。因为有了大山压顶、山雨欲来的感觉，工作应该是得心应手，心境会是平静舒畅！

赞美你的同事

同事就是低头不见抬头见的人。所以，同事在一起，开开心心，其乐融融，像家一样的气氛，是多么愉悦的一件事。然而，同事不像朋友，在日常工作中，能多一份担待，能承受多次误解。如果搞不好同事关系，同事变成“敌人”的可能性大过做朋友的可能性。这就要求职场人把握这种关系的“温度”。而最好的“温度”就是要

用嘴巴多赞美你的同事，让你的同事感觉你认同他，欣赏他，久而久之，这种“温度”反过来会给你温暖。

赞美你的同事，会让你的工作没有阻滞、牵绊，会让你的办公室关系像润滑油一样滑润，像奶酪一样香甜。

做好你的工作

做好你的工作，这是在办公室生存的最重要的法则。

会做人，会搞关系，只是在办公室生存的重要手段，而不是决定性的事情。做好工作才是让各方面关系为你服务的动力和资本，因为只有你的工作精益求精，你的上司才会满意；只有你的工作做到位，你的下属才会敬佩你；只有你的工作无可挑剔，同事才会支持你。所以，做好本职工作，才是你升职加薪的基础，是你在办公室开心愉悦的根本。



本期主题 西红柿汁 好处多多

西红柿一个突出的营养成分是番茄红素。番茄红素是一种胡萝卜素，西红柿中含20多种胡萝卜素，而西红柿中番茄红素占所有胡萝卜素的80%~90%，可以说，西红柿是番茄红素的天然仓库，而番茄红素又是一种强抗氧化剂，可以扫除人体中过多的氧自由基，有助于抵御癌症心脑血管病。

西红柿中富含钾，每100克西红柿含162~210毫克钾。钾有对抗钠盐引起的高血压，降低脑中中风风险。有研究资料称，喝1杯西红柿汁即可获取400毫克的钾，可使脑中中风发生率下降40%。

科学家还发现，西红柿中还有一种抗癌、抗衰老物质——谷胱甘肽。研究测定，当人体内谷胱甘肽浓度上升时，癌症发病风险就下降。1994年意大利学者将2706名消化道癌症与2879名正常人对照研究后发现，与不吃西红柿者相比，每天至少吃1份西红柿者发生消化道癌症机会减少50%。美哈佛大学研究者对48000名男士所吃46种蔬果进行跟踪发现，每周至少吃10份西红柿者患前列腺癌减少34%。西红柿有助抵御前列腺癌、膀胱癌、结肠癌、胃癌、乳腺癌、子宫癌、喉癌、口腔癌等。

与此同时，西红柿汁还可健胃消食。西红柿含苹果酸、柠檬酸等有机酸，能促进胃液分泌，增加胃酸，帮助食物消化，尤其蛋白质食物消化，并可调整胃肠功能，增进胃肠吸收。尤其对消化功能差，多食荤腥油腻者，进食西红柿汁特别有益。 记者 李皖婷

吃元宵的四项注意

正月十五又来了，将遭诟病的自然就是元宵了——它含糖多且不易消化，不仅糖尿病人、消化不良者与老年人应少吃或不吃，就连其他关注健康的人们也应管好

的，黏性高，不易消化。因此早餐吃元宵很容易出现消化不良，导致泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

每顿一二两足矣

最好也别把元宵当正餐，早餐后九、十点钟或者下午加餐的时候吃点元宵还可以，但每次吃个一二两也就足够了。在吃元宵的同时，不能再吃其他含糖高的食品，还要减少其他主食的摄入。一般来说，吃三个元宵就要减去半两主食。夜宵如果和睡觉的时间离得比较近，最好也别吃元宵，否则会加重胃肠道负担。

喝点儿汤促消化

其实元宵也并非“一无是处”，一些微

量元素、营养素就溶解在煮元宵的汤里。因此吃了元宵最好再喝汤，这样可促进消化吸收，即民间常说的原汤化原食。不过喝汤一定要注意别在汤里加糖。

几类人群不宜吃元宵

有几类人是不适合吃元宵的，如老年人，糖尿病患者，高脂血症患者，胰腺炎、胆囊炎患者以及胃肠道功能比较弱的人。如今虽然元宵也都有了“无糖型”的，但很难做到真正无糖，因为糯米做的皮里和馅里是无法根本去除糖分的。因此对于糖尿病患者来说，即使是“无糖型”元宵也不要吃。如果一定要吃，上述人群每次吃元宵的量不要超过三个，而且一定要在每天的主食总摄入量中减去相应的量。

生活

感冒了 用胡椒水漱漱口

方法：将胡椒粉适量，用温开水冲开制成漱口水，用之漱口。每天使用4次，能加速感冒痊愈。

胡椒除可做调味品外，还具有温中、下气、消痰、解毒的功效。现代药理研究证实，胡椒内所含的胡椒素有解热祛风的作用。

摘自《家庭医生》

分类广告征订电话：0551-62649617 62625568 地址：省政府对面花园街4号科技大厦15楼

牛市股票配资

★提供融资炒股服务，时间灵活、费用低；
★自有资金放大5倍杠杆，5万可以配25万；
★为有闲资金客户提供高回报民间借贷理财业务，安全有保障；
出众电话：0551-65544354 15345693736
投资网址：www.ahgppz.com 地址：合肥市庐阳区濉溪路国金大厦1305室

创业贷款

个贷：速办个人全产、半产、购房合同、按揭房产，房龄面积不限，1万-300万，当天放款
企贷：生产型企业、厂房、土地、办公楼、设备、资金周转、银行垫还5万-5000万2天放款
信用：有经营实体的个体工商户贷款(1万-50万) 快速提供 应急资金5-5000万全产2分起
车贷：各类中高档汽车抵押押贷1万-100万
欢迎个人或行业领导有业务及闲资金交流合作 贷款时间1-18个月，可灵活选择
总部热线：0551-63484099 63484088 地址：马鞍山路与望江路交口创智广场6A2811室

合肥百大周谷堆平价蔬菜流动车

招会驾驶、擅长销售人士加盟
聘 驾驶员：50名 销售员：100名
联系人：李小姐 电话：64653781 64656696

股票融资

10万贷50万,30万贷200万
13075585005 国元大厦

招租

特色餐饮/火锅/自助餐/
棋牌咖啡/足浴/运动健身等
数十万人商业中心，大型商超已开业，部分铺面招商
电话：18955163788 运营商：安徽欢喜地餐饮文化娱乐管理有限公司

商办楼招租

市中心红星路与无为路交叉口三宏大厦七层约700m²，房租低，位置好！
招租电话：13500507695 孟先生

招租

蒙城路与阜南路交口润安大厦四层440m²房屋招租(独立电梯)。美食一条街成熟商圈，人流量大、租金优惠！
阿里巴巴KTV、联线网吧、岸香咖啡、足春堂已抢先入驻。
电话：18955163788

信贷投资

养兑现 垫还 消费易有积分
15155193677

富民低息贷款

企业过桥、房产、车辆、土地抵押
13856042296 67311956

无抵押 信贷

1.1分起 18256024005
兑现垫还 13215514708 全市最低 上门服务

工商咨询

100万公司6000元
注册代帐增资13003001688
注册增资代帐医疗器械 64467656

信贷投资

0.7兑现 15055158550
免现还款 和平广场 15215694441

招聘

南京永旺船舶直聘
聘普通船员60名，要求身体好，能吃苦，不晕船，年龄18-55周岁。年薪12-18万加航补，签合同办保险025-85089961
地址：南京市下关区和燕路7号燕语华庭商务中心2楼219室

门诊招聘

长期招聘内科、妇科、推拿科、外科、中医科、护士需持证上岗欢迎合作孙院长 13013065019

中发集团诚聘

国际顶级养老健康新城落户合肥北城新区，急需各类管理岗位10名，22-50岁高中，月薪5000元 面试三险一金 13695519762 陈经理

老年公寓

九久夕阳红老年公寓 63452235 63470032

招仓储、仓库

位于柏堰科技园2幢厂房共20000m² 每幢分上下两层，有货梯、卸货平台
孙先生 13637065477

招聘

大型汽车维修诚聘
副总经理、仓库保管、机修工、汽车电工、钣金工、学徒工、驾驶员 18655101133

二手车市

收购二手车 13965036788

旺铺招租

动漫城转让
电玩城、茶楼转让800m²证件齐全
13866661305

二手市场

收美容美发空调酒店、桌椅 13075593392

家 敬

一线教师上门家教免费试听 13033087885 慕
名师在职中高考各科一对一 15375460812

娱乐用品

赌王揭秘
用您自带扑克、麻将、牌九、骰子等，按您要求，现场展示纯手法真功绝技：真骰子随意乱掷过牌跳起要几掷几、背面先记号认牌、控牌、无道具空手变牌、麻将自摸定位要牌、牌九押庄运算术等独门秘法 纯手法，无破绽，免费揭秘，预约出场！
详见官网：www.wangguangcui.cn 合肥赌王揭秘中心 赌王专线：182 5600 5959