



快递员详解 万元月薪怎么赚？

据国家邮政局近日发布的信息显示，初步预计今年“双11”期间(11月11日至16日)邮政业处理的邮件、快件业务量将超过15亿件，比去年同期增长35%；预计最高日处理量达到3.4亿件，是日常处理量的3倍，日均处理量达2.5亿件，是日常处理量的2.2倍。 ■据《北京青年报》

年底时段重现“万元急聘”

来自苏宁的信息则显示，为备战物流高峰，北京苏宁在现有快递员的基础上，新增快递员300名，与此同时，“双11”期间北京苏宁全城94家门店员工以及公司职能体系也将加入快递配送，提高“双11”订单配送效率。在各大网络平台上，快递招聘信息也进入密集发布期，其中也不乏“月薪一万急聘快递员”的关键词。有行业人士告诉记者，快递招聘的信息实际上常年都会在网上出现，但是每到年底的这段时间招聘需求相对更为突出，因此在这阶段出现“万元急聘”的字眼并不意外。

与此同时，不少快递招聘帖中做到了“明

码标价”，为潜在的从业人群开出看上去不错的“薪水单”。其中一家的招聘信息在福利待遇一项中写道：“第一个月试用期底薪5000元；第二个月转正底薪7000元。公司为每个员工缴纳人身意外险、医疗保险、失业险、生育保险、养老保险(五险)，每月报销话费200元，出车中午如赶不回来的情况下公司每餐补助30~50元。工作时间早9点至晚5点，北京经常遇到堵车等突发情况，如遇此情况，超出时间按每小时20元计算，每周双休，忙的时候需要加班只休息一天，多出一天按基本工资2倍计算。”

日送百件月入五千是常态

快递员究竟能挣多少钱？一位配送小哥告诉记者，快递员的工资构成大多都是底薪工资+计件提成的形式，送件提成一般在每件1元左右不等。

“比方说，你的底薪1500元，每天你派件100个，10公斤以下每件1元就是100元，30天3000元加底薪1500就是4500元工资。这还没算收件，收件一般是你收到的件扣除公司给你的收件底价后所得利润的45%左右，有的是65%，具体各公司不同。”配送小哥补充道，不过，一般来说派件提成是快递员收入中的大头，收件的情况主要还看站点区域内的客户构

成情况，这方面差别比较大。“平常收入5000~8000元左右，活多的站点或者区域快递员高的能挣到9000~10000元。‘双11’基本都能到万元左右。”

配送小哥还表示，据他所知，一些大型正规平台比如顺丰、苏宁、京东等的专职快递员，每月工资里还包括话费、餐补、冬季和暑期的季节补贴，另外有些还会有相对稳定的加班费，特别的工作高峰期公司还会提供一些专项福利比如员工午餐之类，“平常餐补加话补差不多在500元左右，加班费则视情况需要，800~1000元的都有，每个人时间不同也不一样。”

阶段性薪水上涨意味着非常辛苦

谈及自己的工作收入和收入，已入行多年的张师傅表示，“这行业赚的虽然不算少，但辛苦也是明摆着的。”他同时透露，自己所在公司业务量较好的网点，平常薪水能有五六千元，“双11”挣上万也是有过的，但对应的是物流高峰的超大业务量，一方面非常辛苦，另一方面也有

特定的阶段性。

张师傅还记得应聘时招聘启事里有一句话：“工作没有什么好与不好，就是平常忙碌点、累点、工资高点。怕累怕苦的不适合这行。”他说：“当时只是觉得整的词挺逗，现在觉得这话说得没毛病。”

□ 专家说法 “双11”或是企业升级催化剂

中国物流学会特约研究员杨达卿采访时援引行业数据指出，一般“双11”期间，快递员每天加班增加两到三个小时，每人派送量也平均达到200件，高于常态的二到三倍，工作量加大，带来收入的阶段性提高。

他同时指出，年度物流高峰带来快递需求潮汐式上涨，打破了快递行业传统渐进式的业务量，给快递企业常态化的生产节奏带来激变，“如果企业顺势激变，服务升级，‘双11’就是升级催

化剂。反之，如果仅简单沿用传统运营方式，‘双11’暴业务后，给企业带来的则可能是畸变。”

杨达卿表示，从近几年“双11”快递签收完成天数可见，快递行业升级发展效果还是较为鲜明的，完成“双11”期间快递签收，2013年快递行业平均耗时9天，2014年是6天，2015年是4天，2015年是3.5天。这也是近年来行业企业积极应对、不断进行业务模式升级调整的相对理想结果。

□ 实用

要风度不要温度？ 你可能需要这杯热饮来“续命”

已经立冬了，寒冷的感觉正渐渐地包裹着你，然而许多爱美的女人们要风度不要温度，不知秋裤为何物！在这样的日子里，大概只有喝上一杯热饮能“续命”了吧。

总是说秋冬季节适合喝热饮，除了能稍微缓解下身体的寒冷感之外，其实在寒冷的天气时喝杯热饮对身体健康是有着很好的帮助的。因为热饮具有养护人体胃气的作用，在喝热饮的时候蒸汽会随着大量空气一起吸入，暖和并滋润上呼吸道，促进血液循环，所以你怎能不喝上一杯呢。

然而，如何制作一杯美味的热饮呢？话不多说，这就来手把手教你。爱去星巴克点抹茶拿铁？这就来教你制作一杯抹茶拿铁热饮，以便你不出门挨冻也能喝到美味的它。

1. 舀两茶匙抹茶粉(约为1.5g)至茶筛，筛入茶碗。
2. 随后再在其中加入适量的水，注意这里不要加入热水。
3. 使用茶筴进行调浆，充分激发出抹茶香气，去除茶涩。可能之前不太懂得日式抹茶制作过程的人以为这是在让抹茶粉充分搅匀，其不止这样更主要的是为了让口感更佳适宜。
4. 将茶筴调浆过后的抹茶装在杯中，放置一旁待用。
5. 取来温水，水温要保持在75~85℃左右，向抹茶内加入60cc的水。
6. 随后再将之前煮熟的热牛奶倒入其中即可。
7. 随后再用茶筴划Z字形点打茶汤，让牛奶与抹茶完全融合在一起，这样一杯抹茶拿铁就做好了。

健步走的七大误区 您都知道吗？

健走打卡逐渐成为了一种时尚，我们在微信朋友圈分享自己的步数或者心得，展现自己的运动成果，鼓励自己坚持下去，同时也是想激励更多身边的人加入到健走的行列。很多人刚开始健走时热情高涨，但运动一段时间后，形体进步不明显，有些沮丧。那么都有哪些健走的误区存在于我们的生活之中呢？

■据《北京晚报》

早晨空腹健走

正确做法：健走前应适当吃一点香蕉、小面包等碳水化合物或是喝点淡盐水等。一方面，保证了血糖的充分供给；另一方面，糖的分解能够促进脂肪的燃烧。

健走之后放开吃

正确做法：健走的同时，蛋白质、脂肪、碳水化合物、蔬菜和水果都应该适量摄入，而油炸食品、汉堡、甜点则应该少吃甚至不吃，往往忍不住吃下一块小小的蛋糕摄入的热量，跑步一小时都消耗不了。

不拉伸就健走

正确做法：健走的过程中，如果时间允许，做多组5至10分钟的力量训练和有氧运动的循环训练最好。健走最后10至15分钟的拉伸也是十分有必要的。

健走就能减重

正确做法：健走的效果不应该光看体重，也要看自身的运动体能有否改进。可以购买测体脂的电子秤等工具，或每周测量一次腹围或腿围，关注体形的定期变化趋势。

偶尔“大暴走”

正确做法：如果暴走让你达到极限，就减少过高强度的运动，给身体以休息和重塑。平时尝试站立办公；或者中间休息一下，远离椅子，在周围活动活动，让运动出现在你生活的各个时刻。

盲目喝运动饮料

正确做法：运动员在特殊情况下是需要运动饮料的，但对于大多数锻炼者，水是最好的饮料，但切忌冰水。或者选择喝无糖的运动饮料。

健走效果立竿见影

正确做法：根据自身的体质、运动能力和时间合理制定自己的健走计划，一般来说明显看见效果至少需要健走一个月，男性可能再快一点，女性可能再慢一点。