

办公室“不能说的秘密”你说了吗?



“告诉你一个秘密，你千万不要跟别人说……”面对这样一个“秘密”，你会果断拒绝，还是好奇探听下去？徐先生选择了后者，结果为“守秘密”增添了很大负担。

据了解，目前被“秘密”困扰的白领还不少，因为有些办公室秘密知道比不知道还痛苦，因为它可能关系到个人的前途，关系到老板的私生活，关系到同事的隐私，关系到办公室的政治……总而言之，都是一些“不能说的秘密”。

传播一条消息，失眠一星期

去年底的一天，市民刘小姐打探到公司要裁员的消息，就把它偷偷告诉了另外一个同事。因为这件事还没有公布，她再三叮嘱对方不要再告诉别人。不过，话一出口，她立即后悔了。

“后来，有人知道自己是被裁对象后，提前闹起了罢工。”刘小姐说，当时她非常担心，就怕被同事“卖”掉。那段时间，她看到领导的电话就提心吊胆，生怕领导是来“问责”的。晚上回家，她更是整夜失眠，直到这场风波彻底平息。

像刘小姐一样，患上“保密焦虑症”的人还不少！市民徐先生告诉记者，他在办公室做事，各种小道消息传得很快，“很多事情，讲出来肯定要出大乱子的，可是憋在心里，实在太难受。”

某网站还曾经做过一次“你有没有保密焦虑症？”的调查，结果显示六成网友表示，在办公室偶尔听过或者讲过秘密，而23.86%的人经常与秘密接触。

有斗争的地方就有秘密

“办公室最常听到的秘密是什么类型”？一些网友发帖说肯定是“办公室恋情”，而结果却“大错特错”。“揭别人的短处”以42.82%排名第一，选择办公室恋情的仅仅2.63%。

问及哪类办公室秘密会让人感到不安、焦虑时，选择“公司政策调整(如薪酬、福利政策调整)”和“人事变动(如同事、领

导离职等)”等的受访网友过半，可见白领们最关注的还是自己的“饭碗”和待遇，而且可能会对此采取很多措施。

而对于“办公室秘密”之所以盛行，调查中列出具体原因：有斗争的地方就有秘密、人多嘴杂、好奇心的驱使、通过传播秘密可以维系同事感情、工作压力太大、说/听秘密可以解闷降压。

那么，究竟那些传播秘密的人用意何在？比照选项或许能给白领一些启示。调查显示，“有斗争的地方就有秘密”以48.32%的得票率高居榜首，不难看出，有些秘密泄露出去其实是别有用心。喜欢探听秘密的耳朵们，一定要做到“胸口挂算盘——心中有数”才行，否则很可能惹祸上身！

拒绝接受秘密最有效

网友“小叮当”认为，要彻底摆脱“保密焦虑症”，首先是要避免自己成为别人的秘密，尽量保护好自己的隐私。不在办公室的洗手间或者走廊等地谈论私生活，要知道这些地方通常是秘密“高产地”。

网友“JJYY”说，摆脱“保密焦虑症”最直接的方法是拒绝接受秘密。

网友“沧海一粟”还介绍了面对隐私必须坚持两条原则：小心加密老板的隐私，别把同事的隐私当把柄。

网友“东城”认为，要摆脱这种“保密焦虑症”，首先要对自己有一个明确定位和认识，与其把过多注意力放在小道消息上，不如踏踏实实，把精力花在提高自我能力的行动上。 快报记者 钟晓敏

五一健康不放假，医院门诊量激增

五一三天小长假，人们为假期安排了各式各样的活动，而笔者从南京建国男科医院了解到由于该院五一期间正常门诊，门诊量比平时增加了一倍多。

五一假期的最后一天，笔者在南京建国男科医院门诊大厅看到前来就诊的患者络绎不绝，收费处、药房取药处等窗口不少患者还在排队，专家们耐心细致地诊治每一位病人，秩序井然。杨院长告诉笔者，按照就诊人数，一位专家一天要看40多个病人，为了保障专家与患者的充分沟通，医院采取专家限号、外地患者优先就诊等措施。

今年“五一”长假南京各医院的门诊病人明显多于往年，除了本地市民利用长假来看病外，不少病人是从外地专程来宁就医。这就要求医院能够根据实际情况做好积极准备，假日医疗服务、假日医疗资源要根据老百姓的需求适当进行调整，才能在假日医疗市场中占有更大份额，同时更好地为患者服务。

萧亚轩坦承整形 铁杆粉丝效仿做潮女

偶像的魅力是不可小觑的。近日，以单眼皮形象出道的萧亚轩直面媒体承认，自己的一双闪亮电眼是整形手术的功劳，此话一出，不少网友都大赞萧亚轩勇气可嘉。昨日，一位萧亚轩的铁杆粉丝何小姐就拿着登有萧亚轩整容新闻的报纸来到康美整形美容医院，向医生要求追随Elva的脚步，让自己的形象也提升一下，做个也能走欧美风的潮女！

康美张让虎主任接待了何小姐，在听完她“变成小萧亚轩”的要求以后，张主任首先告诉她：“从专业角度而言，以模仿明星为目的进行整形是不可取的，每个人五官搭配都是独特的，整形并非万能，我个人不建议一味的模仿，比如何小姐小巧清秀的鼻子嘴巴，配上欧式眼就会非常的协调，但是我们可以做到结合何小姐自身的气质

综合打造一双美目。”何小姐在张主任的指点下，决定不考虑模仿的因素，结合自身需要，先从身材开始改变。

张主任全面测量了何小姐腰腹、臂膀、腿部各部分的围度，分析到：“何小姐的臂膀、腿部其实不算粗，主要肥胖的部位在腰腹，这也是都市白领的通病，长期俯坐写字台，摄取过多高热量的食物，加之缺乏运动，都会导致脂肪的累积。针对何小姐的情况，建议使用360度数字导航定向吸脂进行塑形。”360度数字导航定向吸脂是康美独有的先进技术，它遵循人体美学黄金分割比例，基于特有嵌入功能精确定位人体脂肪，综合利用光波溶脂仪和共振吸脂仪，确定吸脂量，达到局部吸脂塑形的完美效果。

内窥镜下治疗鼻炎不开刀、不住院

专家为鼻炎患者进行低温消融术手术



鼻内窥镜微创技术 一次搞定鼻窦炎、鼻息肉

笔者了解，该技术目前在欧美发达国家广泛应用于临床，国内仅上海、北京、深圳等少数大城市开展，它作为一种全新的技术，亮度相当于无影灯20倍，3.5毫米小孔可将病变组织放大500倍。因此，患者的病变部位可被医生一览无余，清晰的视野使手术达到更精细的效果，并使手术进行到以往常规手术不易到达的区域，从而将传统的破坏性手术转变为在彻底清除病变的基础上，还能保留鼻腔正常生理功能的防御功能的治疗，是目前治疗慢性鼻窦炎和鼻息肉的最理想方法。

相关链接》》》

据悉，为了配合等离子技术快速推广，让更多鼻、咽炎患者感受等离子技术的好处，早日摆脱鼻、咽炎的困扰。南京龙蟠医院特邀国内资深耳鼻喉咽喉医师庄主任、陈主任莅临为广大耳鼻喉患者带来快速康复的福音；迎“五一”送健康：4月21日至5月18日前来就诊的患者可享受免专家挂号费、会诊费；耳鼻喉内窥镜检查优惠50%；治疗费优惠30%等优惠活动。读者朋友可以通过耳鼻喉健康热线：025-83340266进行相关疾病咨询和专家预约，曾做过检查或手术的患者请带上相关病历、检查报告前来就诊。院址是中山北路307-1号(南京政治学院旁)。

南京龙蟠医院(医保定点单位)
健康热线 83340266 节假日不休
地址:南京市中山北路307-1号(政治学院旁)
乘16,31,32,34,72,100,151,168路公交车至萨家湾站下车即到。

不为做大厨 只为有一手 白领爱上DIY美食



顾小姐DIY的蛋糕挺专业

快报记者 洪波 摄

过去白领没事喜欢下馆子撮一顿，现在他们的健康意识越来越强。“饭店的饭菜多油、多味精，对身体没啥好处，没准吃的还是地沟油。”他们开始热衷学习做菜、做面点等基本生活技能，自己动手做美食。不少美女的口号更打成：“不为做大厨，只为有一手，美女要有私房菜。”

学做西点既减压又增加情趣

走进珠江路这家美食培训中心，白领顾小姐正在埋头做蛋糕，连记者慢慢靠近都浑然不觉，只见她把白色奶油抹在蛋糕坯上，然后用刀压住，转动转盘，奶油便均匀地涂抹在蛋糕坯上了，白色的蛋糕格外诱人。随后，顾小姐用牙签在白色的奶油上勾勒出了一幅机器猫的头像，大大的脑袋，圆溜溜的眼睛，吐着舌头，很是俏皮。然后再用花头着色，巧克力勾勒线条，草莓酱勾勒舌头、黄色果酱勾勒铃铛，一会工夫，机器猫的头像跃然而上。她小心翼翼地捧起蛋糕，一脸成就感。

顾小姐是名媒体工作者，平时工作压力大，最近她迷上了学美食，“我学的是西点和蛋糕。”顾小姐说目前她是独自生活，除了上下班，与同学聚会，基本上就没有什么业余爱好了，一次她看到韩剧里女主人公自己做蛋糕、饼干，羡慕得不行。这不，现在她已经学了三四节课了，已经会做蛋糕、曲奇等。“我还特意买了一台烤箱，周末有空时就在家做西点，自娱自乐。”周末她还邀请朋友来家小聚，适时露一手。“会做美食，能减压，分散注意力，还能增加情趣，提升自己的魅力值。”

90后学烹饪 为出国提前练兵

爱上DIY美食的不仅有白领，还有不少学生。灶台边，20岁的学生小周正在学习烹饪，他系着围裙、拿着锅铲，看上去还真有点

别扭。之前老师已经示范过了红烧肉的做法，现在轮到小周亲自上阵了，果然是新手，小周切起肉来都不熟练，看得老师心惊胆战的。

尽管一套流程下来小周错误百出，不过最后这道红烧肉还是出炉了。“嗯，还可以，比上节课做的那道菜好吃点。”小周自我评价道。

要知道90后的他之前在家一次厨房都没下过，连煮饭都没试过。“这也是没办法。”小周说，暑假过后，他就要去法国留学了，可是听说国外物价很高，随便下个馆子都得不少钱，所以临出国前烹饪是必修课。“原本想向妈妈请教的，可是父母上班太忙，根本没有时间，索性就来报个烹调班。”

美食课堂学费不便宜

记者调查发现，类似这样针对白领的美食培训班报名十分火爆。该培训中心的严华经理告诉记者，过去的厨艺培训班多是培训厨师这样的专业人才，现在他们的培训班主要是家庭式的教学，有中餐、西点等，来的都是些公司白领，或是为了提高厨艺的全职太太，甚至还有准备出国的学生。严华说现在的白领多是80后，他们都是独生子女，从小都是家长宠大的，烧饭基本都不会，所以学习烹饪成为他们想解的一项技能，尤其是现在白领工作压力大，特别注重养生，不少人来报名就是为了学习煲汤，自己会做，可以省很多事。

据悉，这样的美食课堂学费也不便宜，一节课五六百元，20个课时花费在1200元左右。 快报记者 赵丹丹

20年的老鼻炎终于治好了

DNR 轻松了断 二十年过敏性鼻炎

在南京龙蟠医院耳鼻喉治疗专科，庄主任做了鼻腔内窥镜检查。庄主任为其制定了详细的治疗方案：首先应用美国等离子消融术消融了肥大增厚的中鼻甲和下鼻甲，又对筛前神经进行阻滞，同时又做了窦口开放，十分钟过后，整个治疗结束，就这样困扰李小姐二十多年的鼻炎被彻底解决了。治好鼻病，李小姐感到一种前所未有的轻松，不但精神清爽了，生活质量也提高了，她怀着感激的心情给龙蟠医院耳鼻喉治疗专科送来一面锦旗：高科技创造奇迹，龙蟠为患者撑起一片蓝天。”

十分钟神经阻断术让你与过敏性鼻炎一刀两断

一般药物治疗过敏性鼻炎不能达到完全康复的目的，只能缓解症状及减少过敏性鼻炎的发病时间。庄主任介绍了目前国际针对过敏性鼻炎治疗首选方法——神经阻断术，它是在内窥镜直视下，采用等离子选择性进行神经阻滞，以降低鼻腔副交感神经的兴奋性，改善鼻腔通气功能，从而达到消除其发作的目的。随着术后一周假膜的脱落，病变黏膜产生新的修复，健康的新生黏膜具有正常的防御和屏障功能，是目前治疗过敏性鼻炎的首选方法。

等离子诊疗千人认证

南京龙蟠医院耳鼻喉治疗专科率先引进了20多项国际顶尖技术，在江苏省率先开展了神经阻断术治疗过敏性鼻炎，鼻内窥镜微创技术治疗鼻窦炎、鼻息肉、低温等离子消融术等，已成功治愈数千鼻、咽炎患者，得到医学界的一致认可好评。正是这一例例臻于完美的手术，使该中心在整个南京口碑相传，成为百姓放心的专科品牌。

圈新闻
物以类聚人以群分
你有什么一样爱好的人吗? 你有加入某个有趣的小团体吗? 一起来吧! 让你的故事让大家“大开眼界”!
联系电话:96060 电子邮箱:kbsqb@sina.com 联系