

# 周五14:39进入周末模式? 有重要会议周一再开吧



漫画 俞晓翔

本报讯(记者 张瑜)周五是一周最后一个工作日,但在很多上班族看来,其实今天已调到了周末模式。近期英国的一项研究显示,上班族大概在周五下午1:32就开始松懈,2:39基本全身心地进入放假状态。此外,大概三分之一的白领感觉周五的办公室气氛明显比平时要好,而47%的上班族感觉老板在周五比平时宽容温和。对此,心理咨询师也指出,这其实就是“假期综合征”的表现,鉴于周五上班族已经“身在曹营心在汉”了,所以建议公司领导尽量别在周五安排太多工作,有重要会议等到周一再开也不迟。

据了解,这项调查是由英国航空公司发起的,在调查了2000名白领后,科学家们发现,上班族们自动切换周末模式的时间在周五

下午1:32,而2:39基本全身心地进入放假状态了。而周五的办公室气氛会相对轻松融洽,老板对待员工的态度也格外宽容温和。

“其实在周四晚上下班时,一想第二天是周五,我的心情就开始变得晴朗起来。”公司职员小孙说,她在一家贸易公司做文员,平时工作比较忙,加班是常事。“周五大家都不愿加班,跟领导提过意见,所以一到周五基本就比较轻松了。”

南京一家IT企业的程序员陈先生也表示,平时工作压力较大,周五相对来说工作任务会少一点。“周末模式确实可以明显感觉到,但我们没法精确到哪个具体的时间点。”他说,周五下午平时严肃的办公室也有点说笑了,老板平时比较严厉,周五就很少布置任务

了,“跟我们聊天时偶尔还会卖个萌。”

记者调查采访了多位上班族后,大家普遍表示,周五下午尤其是临近下班前的两个多小时,基本就是刷微博、聊QQ、安排周末计划等,以各种方式打发时间。南京市心理咨询中心心理咨询师金宁宁认为,这种周末模式其实就是“假期综合征”的另一种表现,工作一周后精神压力大,快到休息时就容易放松。

有国外职业心理学专家建议,尽量不在周五安排重要会议,因为大家都已经开始懈怠了,工作效率会很低。对此,金宁宁也建议,多数上班族都有拖延症,所以周五安排重要工作任务的话,可能工作效率并不高。“还不如直接等下周一再说。”



爱睡稻草垫  
享受“国宝级”饮食待遇

现代快报记者 赵杰 摄

## 南宁来的小象 有了新名字:小石头

本报讯(通讯员 葛璐 记者 吴怡)上周末,南宁小象“四旺”抵达南京,开始了它的“寄宿”生活。三四天时间下来,小象逐渐适应了动物园的生活环境,也与自己的“邻居”路麦和麦哥见过面了。从刚来南京开始,动物园就向市民征求小象的新名字,在征集的名字里,既有“南南、宁宁、友宁”这一类带“宁”字,寓意深刻的名字。也有“小石头、毛头儿”这样可爱的名字。经过慎重挑选,动物园决定给小象用“小石头”这个名字。因为南京又称石头城,而石头又有着很重的质感,跟小象胖墩墩的样子很契合,而且叫起来很有感觉。

南京的气温比老家南宁要低很多,“小石头”对新环境适应吗?其实,在小象来南京之前,动物园方就在屋子里加了两层垫板,让小家伙睡觉的时候不用直接睡在水泥地上。但这小家伙却对这张精心准备的“木板床”并不感冒,边上厚厚的稻草垫子反

而受到它的青睐。据饲养员蒋迟介绍说,他们发现小象天天晚上都睡在稻草垫上,木板床倒成了它吃饭的餐桌。

动物园里最宝贝的动物一直是国宝大熊猫,挑食的它们每天都要吃新鲜的竹子,现在小象的饮食待遇也向大熊猫看齐。由于在南宁的时候,小象每天都以青草为主要食物,到了南京,营养师为了让它能够每天吃上青草而想尽了办法,专门为它从离城几十公里的饲料基地天天运来新鲜的黑麦草,满足小象每天的需要。

不过,因为“小石头”年纪太小,这几天,饲养员不敢放它到没有加温设备的外场馆。只有在喂它吃完早饭以后,等室外温度上升了,才把它放到外场馆散步,晒晒太阳,也顺便适应适应南京的气温。正好这几天南京都是阳光灿烂,所以中午太阳最好的时候,都可以看到小象在象馆的外场馆玩它最喜欢的沙子。

## 今天小雪,你家开始腌菜了吗?

**你知道吗?** 洗菜,要用淡盐水或者淘米水  
腌了2—3天的腌菜亚硝酸盐含量最高

本报讯(通讯员 郑惠兰 周艳琴 记者 刘峻)今天就是24节气中的“小雪”,按照习俗,小雪节气前后,气温低,蔬菜极易受冻,或许就是这个原因,“老南京”有了“小雪腌菜,大雪腌肉”的习惯。这两天,在菜场,已经能看见许多大爷大妈买菜准备腌菜了。

俗话说:“家有腌菜,寒冬不慌,腌菜打滚,吃得饭香”。不过,腌菜固然很香,但食用腌制类食品过多,对人体健康还是不利的,会带来很多的健康问题,众所周知的就是腌菜里的亚硝酸盐致癌问题,

江苏省省级机关医院的蔡晓真医生则提出建议,教市民如何腌得健康一点。

蔡晓真医生说,腌制食物最主要问题就是亚硝酸盐,在食用腌制食品时,应采取以下措施来减少亚硝酸盐对我们的危害。

1.充分清洗,去除残余农药。清洗蔬菜时,浸泡不是好的办法,因为农药一般都是油性的,浸泡是不能去除这些农药的,反而会导致维生素的流失。用淡盐水、淘米水或小苏打水来清洗是一个不错的办法。

2.腌制食物时,注意加盐量。1公斤菜应用到2—3两盐,1公斤肉应用到半两盐左右。腌制后不要急着吃,以南京的温度,起码要放置20天以上,才可以食用。腌制2—3天后的亚硝酸盐含量是最高的,这个时候切勿食用,否则很容易引起中毒。

3.维生素C和大蒜对亚硝酸盐有解毒作用,如果腌菜吃得比较多,就多吃大蒜和维生素C含量丰富的新鲜水果蔬菜吧,如橙子、猕猴桃等,都可以帮助将身体中聚集的亚硝酸盐分解和代谢。

## 大学辅导员也很萌 用漫画图解大学规则

温柔美眉提醒你别逃课挂科

本报讯(通讯员 周小钰 记者 金凤)“偷看速度再快,也逃不过忍者老师的眼睛。”近日,南京航空航天大学艺术学院辅导员陈慧云自创了学生手册漫画标语,人物呆萌可爱,连学生偷瞄试卷时的表情也惟妙惟肖。

“快醒醒!逃课睡觉时梦里的MM是‘挂科’和‘重修’两姐妹。”在南航艺术学院学生手册上,这条关于旷课处罚的规则,换成了典型漫画中一个大男孩的画外音。画中,一个男孩盖着厚被沉沉地睡着,嘴里吐着气泡,早已日上三竿,时针也指向早上九点多,可他还在梦里和两个漂亮MM相会,不过,两个MM头上各自写着

“挂科”“重修”。

漫画的主人陈慧云,同时担任大一和大三学生辅导员,每天忙着跟各种性格的学生打交道。今年9月,陈慧云迎来大一新生,带领他们学习学生手册时,她便想到结合“90”后的兴趣,创作了这个轻松幽默的学生手册,“让学生更容易接受学校的各种规章制度。”从构思脚本、画草图,再交与学生助理用电脑绘制成型、修改,画好这套漫画花了15天时间。

目前,陈慧云决定将这套“绘言慧语”漫画手册每月一次发布在微信、微博以及人人网上,如果反响较好,漫画手册说不定会贴进学生宿舍。



作弊逃不过监考老师的法眼



逃课睡觉更是不应该

## 你还在用祛斑产品?

使用祛斑产品,会成为伴随你一生的痛!

“不管标价几十还是几千,祛斑产品本质都是一样的,要么含有铅汞等重金属,长期使用会导致皮肤脆弱、产生红血丝,重金属在肝脏沉积危害健康,一旦停止使用,斑点复发更严重;要么含有激素,使用后皮肤变得青白,脸上会长出白色的茸毛;还有一种果酸换肤,会令皮肤敏感、脆弱,伤害非常大。”从事祛斑行业十多年的维格疗肤中心方老师告诫大家,千万不要使用功效型祛斑产品。 现代快报记者 周青



绝望质疑:斑是不是永远去不掉?

南京市民黄女士曾深深绝望过,脸上整片的色斑一直困扰着她,使用过各种各样的祛斑产品,但斑点一直反反复复,连老公都抱怨她花了那么多冤枉钱,脸上却越来越“脏”了。

偶然的机会,她到维格疗肤中心咨询,顾问接待并肯定地告诉她,祛除她的斑没有任何问题。

心存希望,黄女士接受了维格的仪器祛斑。治疗过程轻松无痛,没有任何不适感。7天后,她脸上发生了奇迹般的变化,雀斑全部消失了,干净了很多。28天后,黄褐斑也淡化了很多。经过两个月的治疗,黄褐斑彻底不见了。她激动地介绍了很多“斑”友过来,“斑”友们经过治疗,也都非常惊喜,“要说南京祛斑,维格最棒!”

科学认识:深层斑不可能一次祛除

“深层色斑是不可能一次祛

除的。”方老师提醒大家,祛斑一定要循序渐进。作为专业的疗肤中心,维格不使用任何产品,是一种纯仪器操作,绝对不会有任何副作用。通过仪器产生的光能被皮肤选择性的吸收,皮肤表层的斑会被提取到表面脱落掉,深层的黑色素则被震碎,随着身体新陈代谢排出体外。

维格疗肤中心在台湾有十几家连锁店,一直都是口碑经营。从美国引进全球最顶尖根治各种色素的仪器,签约祛斑,无效退款。雀斑一次轻松搞定,黄褐斑一疗程有效祛除。

越美丽 悦生活

南京首家台湾疗肤中心——台湾维格,签约保证祛斑效果。

正值秋冬养肤季节,台湾维格特针对面部黄气、毛孔、痘痘、黑头等皮肤问题,推出了“源自台湾疗法+面部深度清洁+细胞激活强效补水”的套餐,原价2276元,现秋冬体验价仅需198元(仅限新顾客)。

咨询电话:86679279