

职场励志

美商独资公司睿智无限中国区首席代表突然离职,主管销售的副总拉走一批团队和客户另起门户,剧变中远在美国的总经理束手无策,市场总监夏青青临危受命,挑起公司发展重任,公司危机变成夏青青的个人机遇。职场中的人都会遇到各种选择,从一家公司跳槽到另一家公司,从一段情感“跳槽”到另一段情感。如何选择?选择的标准是什么?是诱惑还是疑惑?夏青青的故事,或许可以给她比她更年轻的人一些借鉴。

夏青青想起上午与郑磊约好的会面

这些事情,James做得不动声色。玫瑰黄虽说心里恨得要死,表面上却不动声色。虽说这样的日子让她难受极了,但她清楚地认识到,James才是自己在这家公司里最大的敌人,与他的对峙将是一场长期战役。这场战役必定惨烈,自己如果不能在短期内把他争取到一条战线上,那么就必须最短的时间内把他消灭,否则后患无穷。

睿智公司的人都猜测,过不了多久,James和玫瑰黄一定会闹翻。然而,玫瑰黄仿佛是在刻意考验大家的耐心,她与James的矛盾自始至终都没有拿到桌面上来,始终是一成不变的严肃,永远都是严谨的深蓝或者黑色套装坐在办公室里。而James则保持一贯的绅士风度,时尚而优雅,对谁都和蔼可亲。不仅两个人没有恶语相加,反而很多时候,大家还看到两个人在办公室里不知道因为什么事情而夸张得哈哈大笑。这倒是让很多人疑惑了,难道,他们真的能够愉快相处么?

手机铃声突然响起,让夏青青回过神来,她这才想起上午与郑磊约好的会面。

地下停车库里,郑磊熟练地把车停好,看了看坐在身边的唐小健。小伙子二十出头,正全然不觉地嚼着口香糖,随着音乐打着节拍,浑然没有第一次拜访客户时候的郑重和紧张。“给我把口香糖吐了,站好了别动。待会儿见的人叫夏青青,她负责我们公司的业务。记得要喊夏经理,嘴甜点。还有别跟人说我是你表哥。”郑磊黑着脸,沉声说。要不是看在唐小健是自己表弟的份儿上,也许郑磊早把他给开了。“哦,那个……知道了。”唐小健慌忙吐了口香糖,伸了下手头赶忙下车。他不太明白,平时跟自己玩得很好的表哥,当起老板来,怎么变得这么不近人情。

来到睿智办公室,从安妮开始,郑磊所到之处一路欢声笑语。他就是有这种本事,能让每个女人都喜欢他,把每个女人都逗乐了。

夏青青看着眼前的这个人,她其实并不是很喜欢这种公子哥气质的北京人,总觉得他们凭空一副优越的样子,除了油嘴滑舌臭贫,其他的时候都是眼高手低。只是碍于郑磊是由总经理Allen直接介绍过来的,自然也不敢贸然得罪,尽量能够做到礼貌周全。

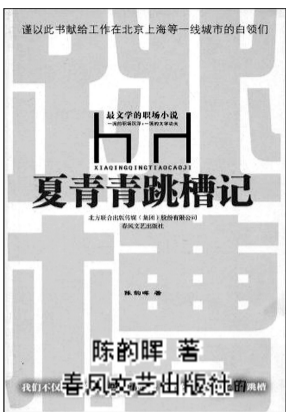
“夏经理,介绍一下,这是我这儿新招的客户经理唐小健,以后你就叫他小健好了。”郑磊向夏青青介绍。“夏经理您好,这是我的名片,以后请多多关照。”唐小健乖巧地灿烂一笑,露出一口雪白的牙齿。“你好。”夏青青笑着请他们入座,也回了张名片给他。“昨天郑总电话里就跟我说要引荐一个新,看来你们老板很器重你呢,好好干!”“会的,以后还请青青姐多多关照。”唐小健的称呼从夏经理到青青姐,变化得十分灵活,这让郑磊心底暗自一惊,真看不出这小子还挺机灵,嘴更甜。现在的年轻人真的不可小视了,回头要好好培养培养。

“对了,上次给你们推荐的那几个设计稿,你们这边敲定了没有?”郑磊随口一问。“已经定下来了。玫瑰黄那批都批了。只是我们这儿刚出了一点情况,上次的合同可能走得慢一点。”“哦?什么情况?”“唔——公司有些人事变动,暂时我还不太方便讲。回头我再告诉你吧。”虽说接到了通知,可是在事情还没弄清楚之前,夏青青并不打算把事情张扬出去。这些年来,夏青青已经养成一个习惯,就是在没有十足把握确定有些话该说或者不该说的时候,绝不多言。但凡跟她合作过的人也都很放心,觉得这是一个很“安全”的合作伙伴。

郑磊碰了个软钉子,心说到底还是跟夏青青的关系不够熟络,所以她才会这么警惕,什么信息都不透露,心下也有点不快。看着眼前的夏青青,她逆光坐着,染成棕色的头发整齐地别在耳后,光线随着她周身的线条倾泻而下,晕出一道光圈来。一刹那,郑磊恍惚了一下,心里动了一动。这个女孩子周身散发着一股宛如圣母一般的沉静气息,让人心神安宁。她的身体周围有某种“场”,好像磁石一样,会吸住你,让你向她靠近,再靠近。

郑磊很想再说点什么,可是看看夏青青,她的确显得是有心事,眼神游离,心不在焉。所以还是知趣地结束话题,领着唐小健告辞。

朝阳大厦的电梯里,唐小健和郑磊并肩站着,两个人都不说话,面无表情地盯着电梯显示屏。忽然,唐小健说了一句:“郑总,我觉得……这夏经理……长得不错。”郑磊斜着眼睛看了一眼唐小健,只见他仍绷着脸,目不斜视,故作严肃。“您可以考虑考虑。”唐小健不看郑磊,继续说。郑磊忍不住笑了,捶了他一拳,“臭小子……”



军歌嘹亮

有一条路叫做滇缅公路,从云南昆明到缅甸仰光港,连通印度洋。六十多年前,日寇入侵缅甸南部,准备截断这条国际救援物资入华的最后通道,完成对中国外国的全面封锁。维系四万万中国人存亡的生命线危在旦夕,一支远征军在这样的情况下踏出国门。他们当中有曾经的土匪,有未竟学业的学生,有饭馆老板、神棍和屠户。就是这么一群或朴实或怯弱或蛮横或油滑的男人,在那个年代的那片土地上,以生命点燃了铁与火的不屈之光……

中野太郎不敢相信竟会功亏一篑

以尸身为中心点,一团并不耀眼的火云猛然腾起在这片林间空地,飓风般卷起的冲击波将整整一圈士兵扯上半空,各种血肉零件横飞四射。“他们竟然在自己人身上放地雷!”一个站在远处面如土色的突击队员,喊出了所有人心里共同的震撼。

这一刻,中野太郎岩石般严峻的脸庞终于变色。

日军突击队居然后撤了,而且撤得斩钉截铁毫不迟疑。中野太郎细致的习惯扭转了突击队面临的窘境,一片曾经在追袭途中经过的山谷,被他记录在了手绘地图上。

轻机枪架构的火力点锁住了谷口,就进谷还是不进的问题上,1连两位连头之间起了争执。司马洛的观点很简单,见好就收。这点人能把鬼子一个多中队的兵力逼到这份上,还想怎么样?斩尽杀绝?人家明显是在指望这个山谷翻盘,只要敢追进去,无遮无拦的地形会让1连立即成为一盘端上桌的饺子。

探路的几名弟兄是在绕了很大一个弯后,才找到山谷的另一个出口的。日本人这时已经放开了这边谷口的火力封锁,摆出请君入瓮的架势,而1连弟兄却始终没有任何动静。一段僵持后,鬼子探头探脑地出来了一小队部队,被接连射杀了数人,又缩了回去。

听着山谷另一头枪响零星不断,守在这边谷口的老猫略感放心。1连只不过是仗着人少枪快,灵活机动,可以说是提着长棍捅老虎屁股,一个躲闪不及,就是尸骨无存的下场。如今这些弟兄是1连的老底子了,单兵素质自然是不用说的,但老猫深知这样危机重重的战斗光

靠一两个人能打能拼还是没用,他现在只希望能够牵制敌人更久一些,好让大队安全撤离。

大队被日军撵上时,杨振汉一边在逐步撤离,一边在激烈交锋。与此同时,中野太郎下达了速战速决的命令。1连给他上的那堂课,证明了民族血统与战斗本能并无关系,他已决心要开始客观看待支那人。

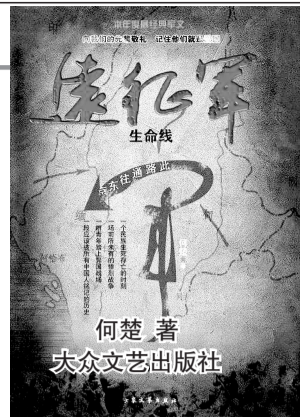
几个制高点的争夺耗费了比预计中更长的时间,被逼到绝境的113团残部迸发出了顽强的战斗力,而这种顽强无疑是日本人千方百计想要碾碎的。抢占到山包的士兵开始反过来压制日军,四面八方都在炸起枪声,每一寸土地都浸透了血液。

尽管身先士卒的中方长官极大地鼓舞了士气,但毕竟剩下的这点兵力已不足以跟鬼子抗衡,很快情势就变得艰难起来。战线在一刻不停地被压着往后收缩,几个制高点眼看着就要被孤立,有些弟兄杀红了眼,从掩体后站起,狂吼着向山包下蜂拥而来的敌人扫射,但很快就一个接一个栽倒。

存亡时刻比想象中来得更快,作战风格同样强硬无比的鬼子很快就把国军压到了无路可退的地步,两翼阵线更是在交火声中越收越紧,越绞越近。

一枚枚手榴弹爆出的死亡之花在此刻从鬼子阵地中腾起,泥浪掀起了几米多高,枪声爆豆般密集炸响。交战双方都为这突如其来的变故而震惊,清醒过来的鬼子发现侧翼林带犹如潮水般涌出了大量国军,他们衣衫褴褛瘦骨嶙峋,好多人蓄着乱蓬蓬的长须,就仿佛从深山里刚蹿出来的野人。

“这是怎么回事?他们从哪里找来



的援兵?!”中野太郎不敢相信到这样的节骨眼上竟会功亏一篑,巨大的心理落差让他禁不住咆哮起来。回答他的就只有身边一具具人体扑倒时的闷声。

“营长,那好像是新28师的罗三炮,他跟我还是老乡!”113团这边,有个参谋目瞪口呆地张望着那批比鬼还狰狞的救兵,最前排一条穿着少校军服的恶汉端着轻机枪连连开火,竟是比常人使冲锋枪还要轻松自如。

“刘伯龙刘师长的部队?”杨振汉同样震惊,“他们怎么会在这里?”原来不久前第66军新28师在曼德勒至眉苗之间防御,被日军打散了建制,危急情势下,其中一位杨团长率领三四千人向曼德勒以北地区转进。不幸的是他们并没能找到杜聿明的第5军,整支队伍有大半被凶险莫测的野人山吞噬,杨团长也染病身死,只有约莫一个营的人活了下来,无头苍蝇般在大山里乱转,稀里糊涂地兜了个圈子,踏入巴豆开山范围。

就是这么一支已经活生生饿死了不少人、连苟延残喘都谈不上部队,在远山中听到交火动静后,像是打了鸡血一样十几个小时毫不停顿地朝这个方向急行军,终于在最后关头拯救了113团部属。

这就是中野太郎已经决定要客观看待的中国人,中国兵。只可惜,这份客观已经挽回不了他的命运。(全文完,本报有删节)

健康养生

一个“在实验室里研究做饭”的食品工程博士,以融科学入生活的态度,运用科研结论和权威机构的报告,对食品的营养、功效、安全等诸多问题作出解答,对有问题食品和企业毫不留情穷追猛打,对广泛流传的错误观念、饮食偏见以及别有用心者的虚假宣传进行纠正。作者告诉大众怎样在了解食品的损害之处和未知风险的基础上理性比较和选择,怎样分辨假象与真相,怎样破除自己的偏见和误解。

教你读懂减肥食品

人的生理机能方面的因素——比如某些参与生化反应的酶等——固然对于肥胖有着“内因”的影响,但这些方面是我们改变不了的,所以我们能做的,只能从“外因”角度施加一点儿影响。

人体每天吃进食物,食物经过消化吸收代谢,产生能量。这些能量供人体进行各项生命活动。如果从食物中获得的能量超过了人体所消耗的,多余的那部分能量就会储存起来,最终转化成体重,就跟挣来的钱没有花完就增加了积蓄一样。体重的增减不取决于吃了什么,而取决于能量的收支状况。所以,要减肥,就要让人体处于“赤字”状态,要长胖就要处于“年年有余”的状态。

这个问题的复杂性在于,一方面,每个人每天所需要的能量并不一样;另一方面,人们每天摄取的能量也不好计算。我们吃的任何食物,无论是米饭、蔬菜还是肥肉、水果,以及饮料零食,都提供能量。而且,没有哪一种食物提供的能量比别的食物“优越”。换句话说,水果提供的能量并不比肥肉提供的少长肉。核心问题在于总共摄取了多少能量,而不是吃了什么食物。

对于绝大多数人来说,饿了就吃东

西,渴了就喝水或者饮料,基本上是遵循自己的感觉。也就是说,我们吃喝的时候,满足的是“充饥”、“解渴”,或者“好吃”、“好喝”,而不会特别在意吃了多少。“渴”和“饿”的感觉跟身体的能量需求并不是一回事。不同的食物所能提供的能量不一样,所谓的“减肥食品”一般是低热量食品,就是说吃进相同的量,所提供的能量少一些。比如常规酸奶一桶8盎司(227克左右),能量可能高达240千卡,如果是无脂酸奶,能量能够降低一半左右。所以,无脂酸奶可以算是一种“减肥食品”。但这并不是说吃了它可以减肥,而是说吃进同样的量,它所提供的能量更少。目前所谓“减肥食品”的开发,基本上就是开发低热量食品。如果一个人每天都要吃一桶酸奶,从常规酸奶换到无脂酸奶的话,的确是对减肥有利。但是,如果一个人本来不吃酸奶,因为“减肥食品”这个说法而每天吃一桶无脂酸奶,但是又没有相应减少其他食物的摄入量,那么这个“减肥食品”只会“增肥”。

人体是个很复杂的系统,吃进相同量的东西,所产生的“饱足感”可能相去甚远。比如一桶无脂酸奶和一杯橘子汁或者可乐含有差不多的能量,但是多数人会觉得吃了酸奶要“饱”一些。

开发“减肥食品”,就是寻找能够让让人产生“饱足感”但是能量少的食物,这些食物本身并不是“治疗”肥胖的药物。它们的作用,只是让人们不再产生“饥饿感”,从而减少其他食物的摄入。目前,一般认为糖类食品在产生“饱足感”上的效率比较差,而膳食纤维是良好的选择。天然食品中的豆类、谷类杂粮,一些

蔬菜如西兰花、花菜、胡萝卜、土豆、红薯、洋葱、芹菜等,一些水果如李子、梨以及黑莓等,都是含有较多纤维的食物。但是,这些食物很难被人们作为主食长期坚持食用,所以目前大量的食品科学研究致力于在常规的食物成分中寻找能量少而产生“饱足感”效率高的成分。抗性淀粉是一个成功的例子(参见《改性淀粉与体重控制》)。当然,也有一些研究报道说纤维或者抗性淀粉在体内有助于消耗脂肪,不过这只能算做附带的好处,它们在“减肥食品”中的作用主要还是依靠低能量而产生“饱足感”。

总而言之,要减肥或者控制体重,需要考虑吃喝的所有食物和自己的能量消耗,而不能指望某一两种“减肥食品”。如果因为吃了所谓的“减肥食物”就大吃大喝,或者大量进食饮料、零食,“减肥食品”就失去了作用。要增加银行里的存款,需要同时“开源”和“节流”,而要减肥,则正好相反。

八卦记者采访女明星,最喜欢问的问题之一是:“你是如何保持身材的?”身材好的明星们也就神秘地介绍一下“秘方”,于是粉丝们乃至非粉丝们就纷纷仿效。最近热遍日本、走向中国的“香蕉减肥法”也是如此。从一位减肥成功的作家开始,众多明星捧场,一时间竟然令香蕉脱销。那么,这种看起来轻松容易的减肥法——只需要每天早晨就着白水吃香蕉,中午、下午还可以照常吃饭——真的有那么神奇的功效吗?一种减肥法、疗法或者保健食品,要被称为“有效”,必须有一定的统计基础。在此基础上,还应该能够从生化角度解释。

