

吃坏肠胃玩得失眠节后综合征又添新病

该上班时却『不想上班』

本周是国庆长假结束后的第一周,微博、微信上一片叹息声:“我不想上班……”,“假期这么快就过去了……”,“全国所有院线统一上演惊悚恐怖大片《上班》……”浦东新区精神卫生中心副院长张明指出:“常见的节后综合征已经改变,更多的体现在心理方面的影响。如果白领朋友确实不想上班,最好要分析一下压力来自何处。”

小刘是位新妈妈,丈夫正在事业冲刺阶段,国庆期间也忙于工作,孩子完全托付给了小刘。“一想到要上班,我就产生抱着孩子逃跑的冲动。”张明分析了小刘的情况,找出了她的压力来源——其丈夫在家庭上花的时间太少,小刘失去了安全感。“需要专业治疗,同时需要其丈夫理解、配合。”

据了解,吃得太多导致的肠胃问题、玩得太疯导致的睡眠问题……这些常见的节后综合征近年来已得到缓解,“我不想上班”等心理焦虑成为节后综合征的新动向。张明指出:“经过一个放松的假期,出现一些畏难情绪是很正常的。”一般人都会把工作、学习当作人生必须经历的事情,通过一周的调节,重新回到正常的轨道上去。但是,如果这种自我调节不能解决问题,就需要厘清压力的来源,及时纾解。

张琪 陈杰

眼花缭乱买红木

聪明消费

买红木家具是个技术活,一出手才知对方的招数变化无穷。有朋友到苏州、南宁那边大卖场去购买红木家具,我说这是高手过招的场所,碰到什么问题,山高皇帝远的很麻烦。

家具首选“苏式”

买红木家具,首先应从形制的演变、渐变到突变有全面深入的了解。唐宋元明清,明以前是个演变时期,明家具制作达到顶峰,文人家具的形制基本定形。清前期是渐变时期,仍然带有明式风格,清中期开始突变。清式家具的雕饰,就整体而言,以前清至清中期的最为成功,尤其是康熙、雍正、乾隆三朝的家具雕饰,属写实风格,却极富神韵,殊为不易。而清晚期的家具,雕饰大都粗俗繁复,很大程度上败坏了清式家具的风格。清三代以后,融入封建等级制度,世风日下,流行繁文缛节的清式家具,只有苏州东山、西山继续保留明代的形制,从事以明式家具为主的制作,秉承苏作的传统,坚守气节,难能可贵。

形制、材料、价格三者之间,形制最重要,只有形制是上乘的,又用好材料制作,器才有价值。否则材料再好,形制做成像战国沙发椅那副样子,就是鲜花插在牛粪里。形制通俗的说法是式样,苏式、广式、京式的式样,是不同地域文化形成的形制。

苏州地区制作的家具——“苏作”,是明式家具的代表和象征。苏式家具是有文化底蕴、雅俗共赏的文人家具。苏式家具上得园林,下得公屋住宅,购买红木家具应首选苏式。

假如不懂,看看苏州园林家具的陈设就明了。比如客厅、书房可以选择明式的,简洁明快经典的款式;卧室家具最好选择民国式家具,大衣橱带镜子,融合中西文化,贴近生活。形制确定后是选择材料,从缅甸花梨木到紫檀木,要依据自己的经济实力来决定。圈椅、玫瑰椅、清式灵芝太师椅、六角椅、小姐椅、琴桌、八灵台等都是苏式红木中的精品,是喜欢红木的人都必须考虑购买的。



图 郑辛遥

红木家具是形制文化的结晶,一般家庭应避免帝王将相的摆设,不伦不类。我看过不少家庭陈设,不敢恭维,明明是一介草民,却把皇宫家具搬回家。人生最得意的是钱多,最可怕是钱多了没文化。

师傅决定成败

我是在定制上吃过亏的,复制古典家具,不要以为有了图纸,提供照片就大功告成,其实是师傅决定成败。定制红木家具只与老板讲,不与师傅讲是白讲,不是真正意义上的定制。以后我认识了家庭作坊的刘师傅,专事架子床制作,水平很高,人也好,关键是诚信。市场上找不到小六角椅,让他为我定制,制作小六角椅无利可图,我就将价格谈到他愿意做。家具做得好不好,从小小六角椅看出水平高下。与业务员谈红木定制是初级阶段,和师傅讲就是高级定制了,这好比定制西装。家庭作坊的价格是材料加人工,人工单价高,没有讨价还价空间;工厂制作构成是材料、人工、管理费加上老板利润。

好货不会便宜

红木家具定制,最难定制的是信用。陪朋友到常熟定制卧房家具,我认识的红木作坊缅甸酸枝木报价十万元。另一家红木厂做卧房、客厅、书房一整套才十万元。第一次在厂里参观时,问制作的材料,把红檀说成红酸枝,亚花梨说成是缅甸花梨,木匠吃老板的饭,说违心话在所难免。老板办公室挂着“守信用,守合同”的铜牌,你可千万别当真,花钱可以买到。

绒毛黄檀,低端的冒充缅甸酸枝木,高端的可代替红酸枝。海关大量进口南美绒毛黄檀,市场上没有标明绒毛黄檀的家具销售,哪里去了?都高攀了。一套家具低于市价肯定有问题,便宜总归有便宜的道理,好货不便宜,但是好货中有以次充好、以假乱真的。红木深似海,叫你防不胜防。但能在市场做下去的,一定是守信用,讲诚信的。

匪夷所思定制

还有一种定制让你匪夷所思。单位同事在文定路一家知名店下单定制红木家具,两个月后陪她去厂里看样,居然找不到定制的家具,原来家具早已批量做好,只是管理混乱没有专门预先摆好露了马脚。两个月是幌子,厂里成品堆积如山。到一家知名品牌企业参观,员工领我去仓库,白坯家具要多少有多少。你付了定金,过一段时间看白坯,就是这批家具。

同事在另外一家店定制的餐边柜、餐桌,做出来的油漆颜色不一致,用疑似酸枝制作,结果给前一家店油漆维修工看出不是酸枝木。定制,实际上是定信誉。如果不认识信誉好、工艺制作水平高的小作坊,还是买现货为好。

人参价买萝卜

来自南洋的木材密度高,木质硬,宜打磨,走形小,是制作家具的好材料,取代南榉北榆,成了皇宫贵族少数人专享。到了清朝末年,红木资源匮乏,与清朝闭关锁国有关,进入民国,红木家具走向民间,需求大增,红木资源日趋紧张,近年来经过IPO,红木队伍不断扩

容。同样是酸枝,产地不同,质地不同,价格不同,市场上很多酸枝木鱼龙混杂,说句心里话,红木材料是最容易被假冒,市场上很多酸枝家具是用非洲和南美酸枝做的,你要识是别有难度的。消费者都认为自己很聪明,其实老板比你更聪明,内行一定比外行精明。

有朋友让我去家里看红木家具,我先问什么价买的,报了价我说不可能是那个料,因为这个价格是做不出来的。以前有个邻居买了花梨木圆台,我看了说那不是花梨木,是波罗格,再问价格,就是波罗格的价。

最冤的是出了人参价,买回来的是萝卜。一位家具的老老师对我说,如果你对买的家具材质有疑问,去第三方鉴定,千万不能说是哪家生产的……语重心长,个中滋味细细品味。

材料要问木匠

回过头来看,王世襄先生在再版的《明式家具研究》中写道:“近几年来,很多木材从东南亚输入,有些木材的品种我根本不认识,从来没有见过。做成家具,刷上色,上点蜡,就根本看不出来了。”

经常有专家出来摆摊咨询,真的要看看是什么资质的专家团队,在那里为谁说话。一次,专家在浦东某家具广场摆摊鉴定木材,有位做木材贸易的老先生拿出两块木材让专家识别,专家说没有见过不作回答。如果连专家、老法师都会看走眼,消费者就更真假难辨了。真正能识别木料是从事红木制作的老木匠,木材好不好,问问木匠就清楚了。老板给的木样,木匠看了有不同的答案,在木匠和老板之间,我宁愿相信木匠。有些料虽然不在国标中,其中不乏好材料,不能拘泥于非“红”不可,明码标价的名贵木材做得家具也可以。其实,一般工薪阶层,买缅甸花梨和酸枝木的家具也不错。为什么?无良商人做假本领太高,红酸枝更容易被假冒。

红木有狭义和广义之分,狭义是指国标红木,广义是指名贵木材,非标“红木”。

后红木时代,木材悄悄变化,范围更大,树种更多,产地更广,名称更怪,做成家具后统称红木,确切的说是边缘化红木。我认为出售用名贵木材制作的中国传统古典家具,实行实名制,详细标明材质的学名、俗称、产地,明码标价,透明销售,让消费者能买到货真价实的“红木”家具。 顾伯琪

职场疲态:心累还是身累

职场感悟

刚过30的职场人张小姐觉得自己的身体状况大不如前,倒不是罹患什么疾病,只是对比再年轻些时候,精气神都不可同日而语。刚入职时,就算在工作一天之余跟朋友happy hour到深夜12点,第二天上班仍能“原地满血复活”,神采奕奕地开工。但现在往往不到晚上10点就倦意浓浓,即使睡眠充足,第二天醒来仍能感觉到褪不去的乏意。身体的抵抗能力也不如以前,一到变天的时候就容易感冒发烧。以前发烧,只要睡一晚上就好,现在就算去医院挂水都要三天才能退烧。

在职场久了,职场人多多少少有些职业病。久坐的容易肩颈酸痛

僵硬,腰椎盘突出,终日对着电脑的难免眼睛干涩,话说多了容易咽喉不适等。其实随着年龄的增加,比消除以上身体的不适更困难的是消除疲劳感和倦怠感。

疲劳之源

在找到消除职场疲劳感之前,首先要想办法弄清楚你身上的疲劳感是源自心理因素多一些,还是纯粹由高强度劳动造成的。不满公司待遇,对工作内容毫无兴趣,和同事相处格格不入都可能产生负面的心理影响,让你觉得上班是一件很痛苦的事,久而久之心理上的痛苦就表现在生理上,遇事容易心烦,处事容易消极。由心理因素造成的疲劳感,不妨先调整心情再投入工作。如果你的疲劳是因为7-11式的工作节奏,年中无休,天天

加班加点,纯粹是高强度劳动造成的,不妨学会见缝插针的休息,利用午睡或者闲时小憩。吃一些黑巧克力、香蕉等能提高新陈代谢的食物。另外想办法提高工作效率,减少加班也是解决体力脑力过度消耗的方式之一。

提神方式

很多职场人选择在倦意袭来的下午吃点甜食,人在疲劳的时候就想吃甜食好让血糖尽快上升,减少疲劳感,但其实甜食摄入过多,容易囤积脂肪,让身体产生对甜食的依赖。有些人则感觉刺激辛辣的食物更能带来振奋感,最好吃川菜的时候再点上冰镇饮料,双料下腹,顿时神清气爽,其实这种方法只能让神经更紧绷。还有一些人过于相信瓶瓶罐罐的各种营养品,维

生素,在倍感疲劳的时候一瓶瓶地喝功能性饮料或者鸡精,只会造成一时亢奋的假象,对身体无益。

寻找爱好

朝九晚五后回家做沙发土豆或者蹲在孩子书桌前监工,这样枯燥和乏味的生活容易让人一蹶不振。其实职场人在8小时工作之余完全可以开拓出广阔的天地。学插花,学烹饪,研究茶道,报个爵士舞班、摄影入门班等等,总有一种兴趣爱好让你孜孜不倦,乐此不疲。而跟孩子相处,不要老是摆出家长的脸谱端着架子,找一些互动的亲子游戏,有趣的脑筋急转弯题或者开个家庭运动会,都会一扫疲劳感。生活一旦被安排得丰富多彩,有滋有味,人的精神自然充沛,活力必然重现。

戴泰

陆家嘴读书会 聚焦未来40年

近日,第五期陆家嘴读书会在中欧陆家嘴国际金融研究院举行,读书会主题是“未来四十年的中国与世界”,挪威籍世界顶尖环境战略研究学者、罗马俱乐部元老级成员乔根·兰德斯做了精彩全英演讲,对未来四十年中国和世界人口、GDP增速、能源、温度、消费和投资等指标进行预测和解读。

陆家嘴读书会为广大金融从业人员搭建一个学习交流平台,到目前为止,读书会共举办5期活动,先后邀请到了著名华裔金融家沈联涛、国泰君安董事长万建华、安信证券首席经济学家高善文、中欧陆家嘴国际金融研究院执行副院长刘胜军和挪威籍世界顶尖环境战略研究学者、罗马俱乐部元老级成员乔根·兰德斯,受到金融机构员工、经济学爱好者、投资人的热捧。 东木