

午休时间,请远离您的办公桌

午休时间，不要就是坐在办公桌前上网发呆，小睡一会儿、散散步、按摩放松，换换心情，调整状态。既然世界那么大，不如远离办公桌吧！

文/玥小玥 图/TP

远离所有的屏幕

试着远离你的手机、平板电脑和电脑屏幕。这样你的身体才能真正得到休息，也不会过度用眼，以保护眼睛。

不要久坐

离开你的办公桌和办公椅。有越来越多的报告已经证实了久坐的危害,所以即使只是站起来走到另一间房间去吃饭也是很重要的。

沐浴阳光户外散步

对白领们来说,散步是最适宜的午休活动。午饭后去写字楼附近的街心花园、绿化带等空气清新的场所散散步,让充足的氧气浸润你的脑细胞,舒缓压力、愉悦心情。

在人少的空地上，也可以停下来做做伸展运动，让自己微微出汗。

做一下头颈部的按摩

用手指肚从前到后梳理、按压

头部,重点按压睛明穴、太阳穴以及头顶的百会穴、风池穴,感觉疼痛的穴位,可以多揉压一会儿。但力道要适中,不宜太用力。

还可以揉捏耳朵和颈部肌肉，拍打肩部和上肢。另外，更简单的放松方式是“远眺+愣会神儿”，让自己有片刻的时间放空，什么都不想。

享受食物

如果你有特别喜欢的餐馆或者食物,那就在午饭时间去享受一下吧,可以每周去吃一次,以防吃腻。既能调整心情,也可以当作对

自己辛苦工作的犒赏。

做点有趣的游戏

可以利用午休时间做一些小小的脑力游戏。例如和同事打桥牌、下围棋或是做些有趣的小手工,动手又动脑。总之,能让自己快乐的游戏都是你午休时光的健康之选。

中午不睡下午崩溃

午饭后,人的精神状态处于低潮,如果能安静地休息一会儿,对于养心、养神都大有好处。

建议找一个安静所在,躺下来,伸展身体,小睡一会儿。

如果不具备这种条件,可以仰靠在椅子上,一个U型颈枕,一个腰部靠垫,闭目养神20分钟,也是一件很惬意的事。

整理办公桌给自己减负

杂乱无序的办公桌会让人抓狂。可以利用午休时间整理办公桌,让工作环境尽量整洁有序。

顺手还能做点儿体力活儿，比如给桌上的小花浇点水，为绿叶植物洗洗叶片，擦拭一下键盘和显示屏等等。这些简单的事情可以让下午的办公感觉更舒适。



上海国际商品拍卖有限公司拍卖公告

受法院委托。本公司将于2015年5月7日(星期四)13:30时在上海市静安区222号公共资源拍卖中心1号厅举行拍卖会,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:1)内为拍卖保证金

1.宝山区锦秋路699弄10区133号1-3层(建筑面积185.63㎡),1区149号1-3层(建筑面积192.65㎡)附列住宅,套数拍卖。【30万元/套】

2.长宁区剑河路688弄31号全幢(建筑面积241.12㎡)房产。【100万元】

3.闵行区江川路1915弄128号内的3幢建筑物(不含土地使用权)(建筑面积合计约9315㎡)。【70万元】

二、咨询看样:公告之日起接受咨询及看样事宜。咨询电话:021-63392222转咨询台

三、须知:竞买人须为与竞买标的相应资质等级的企事业单位或个人,提交相关文件和身份证原件(企事业单位须提供营业执照、法定代表人身份证复印件,经办人身份证、法人授权委托书和相应企业资质证书,同时提供上述证件复印件并加盖公章),于2015年5月5日下午16:00前至福州路108号办妥竞买登记手续,并交付拍卖保证金。以靠据支付的保证金全须于2015年5月5日下午16:00前到账。一份保证金只能竞拍成交一幢房产。

受中国信达资产管理股份有限公司上海市分公司5月7日下午13:30在齐爱路2号上海公债资源网、一、拍卖标的:中国信达资产管理股份有限公司现有公司享有的债权。(标的范围:拍卖标的物,债权本金余额447万元,利息7.27万元;计536.37万元)(拍卖保证金30万元)

二、咨询地址:上海市黄浦区福州路78号

三、咨询电话:021-63392191 徐小姐

三、竞买登记手续:有意竞买者须于2015年30万元文至指定账户(户名:上海国际商品拍卖行支行;账号:316081-00003046582;开户银行:浦发银行),并提交相关文件(身份证复印件、法定代表人身份证复印件、经办人身份证复印件),同时提供上述证件复印件并加盖于2015年5月5日16时前到本公司(上海市黄浦区)登记手续(须签署保管承诺函后方可查阅相关资料及取竞买号牌。买受人须在拍卖成交后10天内交金。

(注:国家机关、金融监管机构工作人员、律师、国有企业债务管理机构以及参与资产处置清算中介机构人员等关联人或者上述关联人参与和不良债权转让的资产公司工作人员、国家机关负责人等有近亲属关系的人员不得购

委托, 本公司定于2015年5月5日(星期四)上午10:00时在上海中心举行公开拍卖会。

上海市分公司对上海恒宇钢的截止基准日2015年3月31日发生利息84.1万元, 本息合计1,084.1万元。

5月5日16:00前将拍卖保证金500,000元存入上海恒宇钢有限公司; 开户行上海银行为电汇方式交款; 保证金(金事业单位须提供营业执照、法人代表委托书和相应企业、个人身份证复印件证明); 福州路108号)办妥竞买手续。竞买人在拍卖会前办理缴纳全部拍卖成交款和拍卖费用。

依法注册、资产公司工作人员、会计师、评估师、非金融机构法人、以及债务人或者受托资产评估机构购买资产。

受法院委托, 本公司将于2015年5月14日(星期四)13:30时在上海市永嘉路2号公共资源拍卖中心1号厅举行拍卖会, 现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的: 1) 内为拍卖保证金

1、闽北区永兴路922号1层(建面138.2㎡)店铺, 参考价540万元。[50万元]

2、闽北区永兴路928弄36、38号1层(建面251.44㎡)店铺, 参考价930万元。[50万元]

(1-2标的与温州华大拍卖有限公司联合拍卖)

3、浦东新区梅花路790号-802号(合计建面909.27㎡)店铺, 参考价4620万元。[300万元]与温州汇丰拍卖行有限公司、温州市乐清拍卖有限公司、温州市鹿城拍卖有限公司、温州开诚拍卖有限公司联合拍卖]

二、咨询电话: 公告之日起接受咨询及看样事宜。咨询电话: 021-63392222转咨询台。

三、须知: 竞买人须为与竞买标的相适应资质的企事业单位或个人, 提交相关文件和身份证明(金事业单位须提供营业执照、法定代表人身份证复印件、经办人身份证、法人代表委托书和相应企业资质证书, 同时提供上述证件复印件并加盖公章), 于2015年5月12日下午16:00前至福州路108号办妥竞买登记手续, 并交付拍卖保证金, 以票证支付的保证金应于2015年5月12日下午16:00前到账。一份保证金只能充抵成交一项标的。

推荐信息:本公司将于近期拍卖分别位于: 1. 静安区江宁路445号(时美大厦)两层(建面911.14m²/层)整层办公房; 2. 江苏省昆山市巴城镇阳澄湖庄(建面260m²不等)独栋别墅; 3. 普陀区交通路(建面889.34 m²)沿街商铺。如有意向, 来电咨询021-63392255或登录本公司网站查看详情。



— 始创于1995年 —

铁皮枫斗

雁荡山枫斗基地直销

6.4元/克 - 8.4元/克

品质保证 假一罚十



铁皮枫斗无渣	4200元/斤—8.4元/克
铁皮枫斗微渣	3200元/斤—6.4元/克
紫皮枫斗微渣	2800元/斤—5.6元/克
紫皮枫斗少渣	1800元/斤—3.6元/克
铁皮石斛鲜草	480元/斤—0.96元/克

活动期间购买铁皮枫斗1000克以上者 折合每克仅5.56-7.3元/克。

X

某些粉碎设备的制度只能到达80目左右，同时易产生高温破坏有效成分，达不到人体易吸收效率，原料损耗大，浪费资源。

本行使用先进低温破壁设备制度可以达到(400目-600目)最大限度保留原料中的有效成分，提高人体吸收效率，同时原料损耗小，节约资源。

- 1、凡一次性购买500克者，赠送同品种50克。
- 2、凡一次性购买1000克者，赠送同品种150克。
- 3、一次性购买250克以上，免费破场低温破壁装罐。

上海陈德堂参茸行

电话：63035437

全国免费咨询热线

400-920-3158

地址：黄浦区望平街88号（近东安门）
 施设四号药房路2号出口

我们只做眼袋

签约服务 无效退款

电话: 62177587 13901900294
地址: 南京西路555号410室(近人民广场)

聘 办电话: 曹杨路6号(沪昌里) 3500个80岁4 13331908955 常缘 离异街道部门主事 买卖诚信 女62岁未婚 护士长 长期照顾佳偶 征婚 姜家原年龄不限投寄100376 征婚 女75岁未婚 愿往黄浦江边寻 导老伴房住者 18217143215 附照 金微婚介64430851 荣获上海市协会优秀红娘工作室 企业家退休女58岁单身多房 征婚 无儿女早恋13661535099 征婚 女总46岁离婚拥有车家境优厚 征婚 女现单身 真心上 1827184093	合欢 男单经 成功率高 公共 长宁路988号(花园大厦)4楼C座 父母为儿女相亲热线 52738639 中老年寻缘热线 52724607 白领成功人士热线 13162760140 女62岁丧偶 无孩医妻貌好宽 房寻缘年龄不限 13524196629 女67岁单身独居林设计帅有房 征婚 肤白净平凡男性 15201778476 电影院退女72岁丧偶心好宽 房寻缘年龄不限 13524196629 年介绍到称心 非婚介56703990	公告 babyArt 创艺宝贝早教中心请 为准。上海创艺宝贝教育管 均为独立经营核算，财务互不 特此声明：除官网上所列中 教授“babyArt 创艺宝贝”课程 同时我们也追究任何侵权授 上海
---	---	---

前上海市区经上海创意宝贝教育咨询管理有限公司授权的官方网站 www.babyart.com 所列咨询有限公司旗下各授权中心影响。为维护消费者权益,我司信息,我司未再授权任何机构擅自扩大家长知悉,避免造成损失。望机构的法律负责。 创意宝贝教育咨询管理有限公司	征出租	门面饭店 二千余m²,证照齐全 寻转租与合作 13916362519	买房喽! 一手房 在上海 7800元/m² 一楼带花园 70年产权 配套成熟 电话:61851211
遗失声明 上海利格实业有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。	9号线 松江宜居 大型社区 8.8 万/套 T:57883108	厂房出租、转让 上海嘉定区宝安公路 土地面积80亩 建筑面积2万平方,交通便利,位置佳 国际标准厂房,物流,仓储最佳。 13661871557	9号线 松江宜居 大型社区 8.8 万/套 T:57883108

松江9号线 电梯复式现房

舞动五月天 抢先特惠

17 万套 **只限本周**

总价

松江核心 一路式生活

国6标准 电梯6号线松江站200米下楼20分钟到北城隍庙平层下叠

热线: 67690369

九亭9号线精装小户

本周六盛装公开

开盘特惠 7980 元/m²起

67760768

坐车路线: 坐9号线九亭站4号出口下转乘41路到久富楼下
 自驾地址: 上海市松江区长浜北路708号(上海九亭万达广场北侧)

大虹桥双轨交通

9号线直达市区 社区配套一应俱全

精装修现房

19.8

最后一周 万套

★看房送好礼

★买房送装修

当天下定 赠全套电器

60537900

地址：九亭镇康桥路286号

佘山核心居家式养老社区

**优质会员
招募中**

- ◆ 地铁9号线直达
- ◆ 医院、餐饮、娱乐等配套齐全
- ◆ 24小时护工全护理

29

万/套

A3-107
请速约021-

定金2万成为优质会员 T: 67862526

地址 松江区洞业路228号

021-67862526 2014年12月28日 10:00-12:00 13:00-15:00 16:00-18:00 19:00-21:00



上海杨浦区市东敬老院

办院宗旨：真心为老人、真情洒人间

经营理念：星级设施、专业护理、合理收费

服务特点：内设医疗机构、诊疗便捷

本院与复旦大学、财经大学、上海肺科医院相邻，占地面积25亩，建筑面积1万3千多平方米，环境幽静、庭园优美，同时我院内设护理院。设有双人房、三人房、四人房。是一所集养老、康复、医疗为一体的大型多功能、温馨祥和的老年公寓。

本院秉承严谨规范，拥有网络管理模式，具有强大的医护团队。特设精致双人房、专护房等。贴心的生活护理服务、宾馆式的享受，成为老人养老的优越选择。欢迎社会各界人士来院安享晚年！

本院聘：医生、护士各3名，护理员10名，待遇优厚。欢迎有志人士来院工作。 杨先生：13818538536

地址：上海杨浦区武东路55号

咨询电话：021-51258337 021-55899877

网址：www.shsdjw55.com

地址：上海杨浦区武东路55号

咨询电话：021-51258337 021-55899877

网址：www.shsdjw55.com

临近交通：轻轨3号线江湾镇、10号线五角场

直达车辆：713、99、749、100、537、559、819、758、960、60路等