

职场话题



时值年中，不少企业的体检陆续完成。去年一切正常的数值，今年有没有发生什么变化？办公室里又有几个人所有指标一切正常？体检，提醒我们，该好好关注健康啦！

减肥计划启动

毛伟奇 外企职员

这一年，体重从140斤直线上升到160斤。对于一般男生来说，这个数值并不算什么，但不幸的是，本人身高不足1米7，相对来说，比重就真的有点大了。

当身型从椭圆变成了标准球形，不少同事都安慰我说，这说明我心宽体胖，新婚后更是幸福得发胖，但是老婆总是鄙视我不堪入目的身材，吵着要我跟她一起每个星期去小区附近的游泳馆锻炼身体。

不过，每次我总是以各种借口赖在家中，啃着薯片，盯着电子游戏。

不过，最近的一份体检报告真是吓了我一大跳。不仅原来不太理想的指标依然不理想，而且在高血压之后，又有一个“脂肪肝”的噩耗展现在我眼前。当天晚上，面对老婆的询问，我在电脑游戏和运动之间犹豫了一刹那，最终决定跟她一起去锻炼身体。对这个反常的行为，老婆大人很是惊讶，再三逼供下，才从我嘴里撬出了答案。“胖子，从今天开始，你就和我一起减肥吧，咱们争取在三个月里瘦掉10斤，怎么样？”每次谈到“减肥”的话题，她的眼睛里总是会闪现出当时我们刚恋爱时有的那种光芒。

于是，痛苦的减肥历程开始了。每天早上，吃完老婆大人准备的牛奶麦片早餐，我就只能在未来的8小时中尽量少摄入米饭量和菜量，通过两个苹果和一根香蕉填满原来属于高油脂食物的空间。一开始，我总是在午间休息，或是下班后忍不住买一些零食充饥，但回到家总会被聪明

最近体检了没？

入“三高人群”

许烨 职能管理

刚过35岁，我就在体检中被确认迈入了“三高人群”，心里多少还是有些忐忑。

年轻时，我一直都是校长跑队的队员，平时训练常常都是两三千米一跑，身体素质绝对过硬。即便在读大学时已经不太锻炼身体，不过强健的体魄摆在那里，偶尔打篮球、羽毛球、网球，都还不在话下。

一开始工作时，我还常找朋友出来锻炼身体，但渐渐随着升职加薪，应酬越来越多，与旧时好友之间的距离也变得越来越远，迈

入30岁关卡的时候，几乎已经断了联系。为了让家人过上更好的生活，我不停地埋头工作，不仅常常加班到深夜回家，更是要应付来自各方面的应酬，职业发展虽然不错，但也渐渐开始出现一些身体上的不适应。为此，家人曾经劝解过我多次，我其实也对自己不理想的身体状况略知一二，但是在企业中打拼，就像穿上了红舞鞋一样，一旦开始全身心地投入，就很难再停得下来。

今年，在下属的强烈建议下，我总算抽出时间去做了一次全面的体检，结果既在意料之中，又在意料之外。虽然一直知道自己的身体状况不佳，但却未料到年纪轻轻竟然已经“三高”齐全，而且在此之外还伴有引发痛风的“高尿酸”。那天，我早早回到家，翻出了年少时驰骋赛场、意气风发的旧照片，不禁心酸不已。这些年来，为了工作，我是怎样摧残了自己原本健康无恙的身体啊？！

我想，自己也许是时候停一停，好好关注自己的健康了。

万平2周练字好字效果神奇

写字专家胡万平二十多年练字研究取得重大突破。一二遍让你的字改变模样，效果神奇！

暑假胡万平在闸北，浦东，虹口，长宁业大，卢湾业大亲自上课，欢迎参加。

电话：64455176 网址 www.wp-lz.com

朱春晖1周练好字

十年品质 专业练字

朱春晖独创11种基本动作训练，科学练字新方法

第5天当堂检验效果 人民日报、北京日报等纷纷介绍

1周就能写字又快又好（含英文 数字） 咨询 61372519 www.zchlz.cn

同济大学成人高等教育2011年招生现场咨询公告

为便于报考上海同济大学成人高等教育的莘莘学子充分了解同济成人高等教育招生专业,掌握最新成人招生政策,同济成人高等教育将于七月三十日举行2011年招生现场咨询会。届时招生办老师就报考流程、学历认证、免试录取、优惠政策、学籍管理、学位授予以及考前辅导班等问题进行现场解答,欢迎有志于参加成人高等教育的大考生踊跃参加。

咨询会时间: 2011年7月30日(周六) 9:00-16:00

咨询会地点: 上海同济大学继续教育学院南育楼大厅(普陀区真南路500号)

乘车路线: 地铁11号线李子园站下; 公交937路(终点站)、117路、571路、62路、822路、551路、727路、838路、849路、750路、北嘉线、沪唐线均可到达。

咨询电话: 65983578 65980054 51030882 66694666-1123



上海飞尔航空乘务进修学校

航空专业招生面试通知

招生单位	上海飞尔航空乘务进修学校
招生专业	航空乘务、民航空安全保卫、航空机务、航空商务、民航安检
招生对象	应、历届初高中毕业生、三校生
报考条件	1.男生身高174厘米至182厘米;民航空安全保卫专业不超过185厘米;女生身高162厘米至172厘米; 2.五官端正、肤色好、面部轮廓、发型健康部位无明显疤痕;无纹身、无纹身、两眼视力不低于0.5(0.40类);无色色盲、斜视;
毕业后工作推荐	面向国内外航空公司、机场等相关企业。

●面试时间: 7月30日上午九点(现在开始报名)。经面试合格由上海民航医院空勤体检队统一体检后录取。

●报名电话: 62193488 62093558

●联系人: 周老师、陈老师 (手机13916101111 中午不接)

●学校地址: 上海市长宁区汇古路321号 ●网 址: www.sh-feier.com



上海绘色广告有限公司

本公司代理《新民晚报》分类广告、中缝广告，因业务发展需要，现招聘以下人员：

业务员—20名

电脑员—4名

户籍、性别不限，年龄45岁以下，有敬业精神，待遇从优。有分类及中缝广告经验者优先。

联系电话：62474498 转 1048

或将个人简历及近照壹张寄至延安中路839号17楼本公司人事部，邮编：200040。



上海大光明文化(集团)有限公司诚聘

上海大光明文化(集团)有限公司是一家综合性的文化企业。下属30余座全资、控股及加盟影院公司，拥有大光明、和平、中国大戏院、黄浦剧场、共舞台等著名品牌。现向社会公开诚聘以下人才：

基本条件：热爱文化事业，45周岁以下，大专以上学历，具有良好的企业管理、营销策划、沟通能力和执行力，有文化行业从业经验者优先，条件特别优秀的，年龄可适当放宽。

招聘岗位：

- 集团总经理助理（兼大光明演艺公司总经理）1名
具有3年以上演艺策划经纪等相关演艺岗位管理经验；
- 大光明院线总经理 1名
具有3年以上院线或相关电影行业副职岗位管理经验；
- 和平影都总经理、副总经理（含IMAX影院）各1名
具有3年以上影院或相关服务行业副职岗位管理经验；
- 连锁影院经理、副经理（见习经理）各3名
具有2年以上影院管理层工作经验或2年以上连锁行业店长管理经验；
- 集团办公室副主任 1名
具有3年以上办公室主管管理经验；
- 集团市场营销部副经理 1名
具有3年以上市场营销策划、市场调研和项目开拓经验；
- 大光明演艺公司主管 2名
具有2年以上剧场管理经验或演艺、策划、经纪相关经验；

注意事项：

(1)详细岗位职责和任职要求见上海人才服务网和大光明网站www.shdgm.com。

(2)薪酬福利面议。

(3)有意者请将简历发送至：namitang@126.com或寄至凤阳路283号，大光明文化集团（邮编：200003），信封标明招聘字样。

联系电话：021—53757018 53757006 联系人：汪先生 滕女士