

让闲置在工资卡里的资金动起来

□本报记者 周伟

全民理财时代已经来临，如果你还让钱躺在工资卡里睡大觉的话，那你就OUT了？近日，记者采访了深圳华康保险代理北京分公司金牌客户经理申艳锋，请他推荐了一些适合职工投资的理财产品。

申艳锋表示，银行会经常推出30天左右的理财产品，推出的预期收益率会比定存稍高。购买这些理财产品时，一般银行会让客户签订购买协议书或风险提示书，上面有说明这些产品是固定收益类（保本类）还是非保本的。非保本类虽然收益高但承担的风险不言而喻，这些产品会受到投资渠道及所投资项目以及宏观政策的影响（如加息、降息），例如余额宝前段时间收益特别高，近期收益在4%左右徘徊，

国家降息对这样的产品影响不小，同时承诺的收益率未必能实现。

如果职工想选择的理财产品以稳健为主，把本金安全放在第一位，最好进行风险测试，使风险在可控范围内，同时不要把鸡蛋放在同一个篮子里。

如果职工手上有5至10万元的闲置资金想打理一下，申艳锋建议客户选择邮政储蓄银行的财富债券产品，这款产品已运作很多期，收益适中，约为5%至5.5%，可选择35天短期的，还可购买华康保险超市发行的固收类产品，如果购买10万元会有8.5%的收益，每年可兑付一次。

从资金增值的角度来看，从长远考虑，申艳锋建议职工做一些高风险的产品组合，从2014年



下半年开始，中国证券市场牛市已吹响了号角，某证券公司经济学家任泽平建议广大“卖房投资股票”的激进型职工，可在证券公司开立股东账户买入符合国家产业政策的上市公司（如节能环保、医药、农业、军工、新一代信息技术等），稳健型职工可购买开放式和封闭式基金，让收益最大化，保守型职工可购买保本类基金（发行时购买承诺保本）也会比一年定存合适。

【健康红绿灯】

绿灯

冬天喝茶放俩枣



茶性寒凉，冬季如长期饮用会因受寒引发或加重各种疾病。如果要喝，可适当喝些红茶。红枣、生姜等温性食物可以起到增加热量的作用，所以，在喝花茶、绿茶时，最好能放一两颗红枣，一两片生姜，抵消其寒凉之性。

三高患者多吃醋



“血糖高、血脂高、血压高”被称为“三高”，而“吃醋”正是对付“三高”的简单而有效的方式。一方面是因为醋能够扩张血管，从而达到降低血压的效果。另一方面，醋还可以调解人体的酸碱平衡。

红灯

干柠檬泡水无营养



专家表示，干柠檬泡水营养全无只剩酸味，因为经过一干一热，花果的营养价值肯定会流失，像柠檬这样以富含维生素C见长的水果，干制以后，即使仍有酸味，可主要营养成分都被破坏了。

绕开这六个误区 写出“高大上”年终总结

□马丽

“举头望明月，低头写材料。洛阳亲友如相问，就说我在写材料。”在网上，这一段子最近十分火爆，引来众多网友“吐槽”。又到年底，各种盘点总结，少则几千字，多则上万字，甚至年终总结还跟评优挂钩，让不少上班族深感头疼。那么年终总结到底该怎样写呢？

误区一：总结一定要低调
我们从小接受的教育就是，做人一定要谦虚，不要过于表现自己。于是，“低调”的总结中总是贯穿着“在上级的关怀和同仁的共同努力下”这类的套话，难免让人觉得言之无物，总结中要增加实质内容，而非过多的官话、套话，适度“当仁不让”地表现自己的“作为”，越来越具有现实意义。

误区二：总结就是要格式化
年终总结既不能只有客观数据、理性分析，也不能是纪实文学似的长篇报道，而应该是一个有系统性的报告，既有表格、图表作为辅助，又要有清晰明朗的文字汇报。

因此，在年终总结的汇报形式上，可以充分利用多媒体演示的方式，给领导和同仁做一个更为直观和生动的年终汇报。

总之，一个能被上司赞许的总结，是需要能“跳出来”的总结。当然，前提是摸清并符合上司的要求与口味。

误区三：报喜不报忧是上策
在总结中，大部分人都希望谈及自己得意的事，而对于错误、失误会不自觉地避重就轻，因此，有的公司规定：在总结中，一定要至少总结出自己的三点失误和不足，但是有人依然会避重就轻，只谈些无伤大雅的小失误，甚至是明贬暗褒的“好缺点”。

但是，你是否想过：如果你不主动提及失误，当由领导发现你的失误时，你又该如何应对呢？“只重结果不重过程”的领导越

来越少了，领导有权并且需要知道真实的情况，包括失误的原因。

误区四：总结要面面俱到
年终总结对于部门经理来说，不仅是要总结自己，还要总结部门情况，要尽可能全面地反映出一年的工作情况。但是，这里所说的全面绝对不是事无巨细，更不是月总结或者周总结的堆砌，一定要抓住这一年的工作重点和几个突出的成绩、亮点进行阐述，不能让领导产生“事情做了不少，但都印象不深”之感。总结既要有需要浓墨重彩的渲染，也要有点到为止的内敛，所谓张弛有度，层次分明。

误区五：总结难免临阵磨枪
年底的业务通常都是最忙的，可年终总结这时还要“凑热闹”，又要忙业务又要写总结，怎能不临阵磨枪、不草草了事？其实非也。

许多部门每周、甚至每日都会开例会，而例会上的总结恰恰是年终总结时可以参考的素材。因此，一份好的年终总结不是临阵磨枪、拍拍脑袋就能成就的，它其实也需要日常的积累和进行阶段性的总结。只有把平时的总结做好了，才能“多快好省”地写出一份到位的年终总结。

误区六：总结要向全体汇报
许多单位做年终总结，都是采取在全体同仁面前进行汇报的形式。其实，并不是所有的总结都适合全体会场的形式，也应该分为“汇报总结”和“书面总结”。也就是说，员工在进行集体汇报时，只总结工作内容，比如一年来已经完成了哪些任务，或者超额完成了多少，还未完成哪些任务等。

但对有些问题可能只适合向上司汇报，因此这一部分不妨只作为书面汇报，否则年终总结会上，听到的难免是“形势一片大好”的喜讯，而少了些深刻而沉痛的反思。

办公室里有人感冒 你该如何“自保”？

常坐办公室的人，锻炼少、体质弱，特别是工作强度较大时，容易疲劳，身体抵抗力比较差，一个人感冒，很容易造成办公室范围内的小流行，有什么“秘方”能让自己不受办公室感冒的困扰呢？

吃一两瓣蒜。大蒜具有很好的杀菌作用，每天生吃一两瓣大蒜，可预防感冒传染。如果有人觉得吃蒜口感刺激，可用生大蒜剁碎后拌空心菜。

锻炼很重要。平时要经常锻炼身体，不要过度疲劳，否则会造成人体的免疫功能降低，导致感冒的发生。

不与患病同事有身体接触。避开同事在你身边打喷嚏或咳嗽几乎是不可能的，但你可以尽量控制自己不要在办公室内同他们亲密接触，尤其要和那些患病同事保持一定距离；如果你要和同事们握手或交接东西，就必须确保及时洗手。如果感冒的同事长时间咳嗽，你应有意识地用高翻领或围巾捂住鼻子和嘴。

打开窗户或空气清新器。密封的办公室使感冒病菌和感冒病毒更易传播，办公室一族最好的习惯是一进门就打开窗户。如果是远离窗户的办公室，则一定要使用空气清新器。如果办公室里有多人感冒了，一定要提醒中央空调的控制者，及时进行空气流通和清理，并通知保洁人员加强消毒和清洁。

勤洗手。降低接触办公室病菌概率的最好方法，就是经常性、彻底地洗手。患病同事打喷嚏或咳嗽时，你就可能接触到被感染的飞沫；如果你用未曾洗过的手摸眼睛、嘴唇或鼻子，就有可能被传染。另外，电灯开关和电话也会传播病菌，所以应养成勤洗手的好习惯。

保持规律生活。健康是避开办公室病菌的重要前提，这意味着你要规律生活，不能抽烟，每晚不熬夜，坚持8小时睡眠，合理饮食等。即使这些方法不能确保增强免疫力，但至少有助健康。

一卡游遍全国 尽览锦绣江山 百元年票可游览806家景区

2015锦绣江山全国联合旅游年票一卡通在京发售

仅需150元，任您畅游16省800多家5A、4A旅游景区、文化遗址，超强阵容涵盖130个城市，减免门票价值达3万元且不限使用次数，既非常实惠，又特别便利，2015年锦绣江山全国联合旅游年票一卡通今起在京发售。

年票共包含806家著名景区，其中北京天津123家，含八达岭水关长城、十三陵、北京植物园等。还有河北93家，山东140家，河南75家，山西73家，辽宁黑龙江70家，宁夏青海甘肃52家，湖北湖南四川等24家，安徽64家，江苏浙江上海100家，以及部分陕西景区。详细名单请登陆中国通票网www.tongpiao.cn查询。

年卡购买手续简单，没有户籍年龄身份限制，每张150元。购票后自己贴上本人的一寸照片，覆盖随卡自带的蓝色防伪膜，即可全年不限次使用。有效期至2015年12月30日。随卡配送图文并茂的使用手册一本，每个景区的介绍、地址、开放时间、电话等信息一目了然。年票内门票超过50元的免票知名景点有200家，它汇聚了5A景区和国家重点文物保护单位、3A森林公园和游乐园、温泉等，将助您实现一卡走遍中国的旅游梦。

广大市民今起可通过紫竹院公园、颐和园、天坛、中山公园、玉渊潭公园、陶然亭公园、北京植物园、景山公园、北京大观园、双秀公园、国际雕塑公园等20多家市区公园及保利剧院、北展剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、青年宫影院和北京地铁各站报刊亭购买（四号线除外）。24小时订票热线：400-700-8448 团购热线：010-62968232，62968202、82001231。

电话订购免费送票，票到付款。