



工作多年升职无望 你可能 犯了这5傻

□大鹏

你进入职场江湖多年。别人该升的早就升了，该跳槽的也就跳了，你怎么就老悬在半中央？上下不是。哎，升职路真是慢慢又漫漫啊！当你遇到这样的瓶颈时，不妨好好反思，看看自己是否已经混进职场5傻？

第一傻：伴郎型

这种人工作任劳任怨，认真负责，可是你的工作却很少被人知道，尤其是你的上司。别人总是用你的成绩去报功，你内心也想得到荣誉、地位和加薪，但没有学会如何使人注意你，注意到你的成就。一些坐享其成的人在撷取你的才智后，你只能面壁垂泣。

第二傻：水牛型

对任何要求，都笑脸迎纳。别人请你帮忙，你总是放下本职工作去支援，自己手头落下的工作只好另外加班。你为别人的事牺牲不少，但很少得到别人的感谢与上司的赏识，背后还说你是无用的老实。在同事、领导面前不会说“不”，受到委屈，只好到家中发泄了。

第三傻：抱怨型

一边埋头工作，一边对工作不满意；一边完成任务，一边愁眉苦脸。让人总觉得你活得被

动。同事认为你难相处，而上司认为你是干扰工作、爱发牢骚的人，被称之为“刺儿头”。结果升职、加薪的机会被别人得去了，你只有“天真”的牢骚。

第四傻：鸽子型

这种人勤于工作，也有技术和才华，但别人升迁，加薪，晋级，你却只是增加工作量。对这种境遇，你早就不满了，但你不能大胆陈述、努力捍卫，而只是拐弯抹角地讲一讲。信息得不到传达，或根本被上司忽视了。一切全因你像一只鸽子样温顺驯服。

第五傻：敌视型

这种人不能说不自信，甚至说是自信过了头。在工作上很能干，表现也很不错，却看不起同事，总是以敌视的态度与人相处，与每个人都有点意见冲突。行为上太放肆，常常干涉别人。大家对这种人只会“恨而远之”，无人理会你的好想法、好成绩。

找好“立足点” 深入开展执法办案重点工作

为切实贯彻落实执法办案重点工作，进一步转变执法导向，丰台工商根据市局工作会议精神，结合辖区特色和执法实际，立足四点开展执法办案重点工作：

一是找准与区域经济发展的契合点，围绕市局和区委区政府的工作任务开展行政执法和综合整治；二是以群众关心的热点难点问题为切入点，积极查办重点行业及业态

中的违法行为；三是以依法行政为立足点，在依法行政的基础上进一步提升执法效率；四是以执法和指导为着力点，加强行业规范和领域净化。同时，分局要求各执法单位结合各自业务领域工作重点和辖区特色，加强执法办案重点工作的提前研究和规范，并确立重点推进项目，确保执法效果和社会效果的统一。

吴建纲

生活资讯

价格走势预测 本周猪肉价涨菜价落

本周，随着气温升高，河北周边冷棚蔬菜上市量增加，运输距离拉近，保鲜费用降低，蔬菜批发价格继续呈季节性回落趋势；猪肉、鸡蛋供应充足，批发价格以稳为主；粮油批发价格持续稳定。

粮油价格以稳为主。从市场上了解，河北、山东等小麦主产区加工小麦产出的副产品麸皮价格3月份内降幅达10%以上，4月份继续普遍下跌，每吨降幅在40元至160元之间。受麸皮价格持续下降影响，对面粉价格上涨形成一定压力，部分厂家对于提价面粉的意愿进一步增强。但由于5月份下旬，国内新一季小麦将自南向北进入收获期，市场上原粮供应充足，面粉价格进一步上涨空间有限。上周，美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格周环比下降0.59%，豆粕期货价格周环比上涨4%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3180元，周环比持平。从监测数据分析，近期市场上花生油、玉米油及大豆油等食用油批发价格基本保持稳定。

猪肉价格涨幅趋稳。上周，

本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克7.16元，周环比上涨1.20%。日均屠宰量约为4273头，周环比减少4.92%。随着全国生猪收购价格持续上行，本市猪肉批发价格已连续1个月呈上涨态势，较4月同期猪肉批发价格上涨10.34%。

鸡蛋价格基本稳定。从鸡蛋产区了解，目前养殖场蛋鸡存栏量大，鸡蛋库存上升，市场上鸡蛋整体供应充足，消费需求平淡，鸡蛋价格上涨乏力。本市鸡蛋批发价格保持在每箱（45斤）160元左右，交易量较为稳定，批发价格上涨空间有限，预计本周鸡蛋批发价格基本稳定。

蔬菜价格季节性回落。入夏后，随着气温回升，河北周边冷棚蔬菜大量上市，运输距离拉近，保鲜费用降低，致使黄瓜、团生菜、圆白菜等蔬菜批发价格明显回落，周环比平均下降20%以上，其它蔬菜品种也均有不同幅度下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

吃樱桃好处多



从营养角度来说，樱桃含有丰富的维生素和微量元素。它含铁丰富，每百克含铁量最高可达到11.4毫克，远远超过此时节其它水果。中医上也有记载，樱桃具有调中益气、健脾和胃、祛风湿、使皮肤红润嫩白、去皱消斑的功效。

吃白肉可防癌



浙江省肿瘤医院研究人员对1956至2013年近50万名参试者的多项相关研究进行了综合分析。结果表明，多吃白肉（鸡肉等）和鱼肉可使原发性肝癌（HCC）危险降低22%至31%。专家表示，饮食调节和干预是降低肝癌危险的一大利器，如果能将戒烟限酒和饮食调节搭配起来，防癌效果一定会更好。

对话专家

夏季养生需注意些什么？

□本报记者 李一然 文/摄

夏季该如何养生？为此本报记者采访了北京市和平里医院中医科医生赵鑫。

夏季过度贪凉不利脾胃

夏季虽然气候炎热，但人体的阳气处于外泄的状态，而我们夏季的饮食又会偏寒凉，很多人又喜冷饮，长期服用可以损伤脾胃的阳气，导致脾胃阳虚。同时夏季人体的新陈代谢活动旺盛，汗出得较多，毛孔开泄，如果贪凉，如出汗后受风或空调过凉都更容易损伤人体的阳气。而长夏的湿热也最易伤及脾胃，所以不要认为夏天只有暑热之邪，而恣食生冷，贪享寒凉。要注意养护脾胃，冷饮、凉瓜果、凉茶等食物脾胃功能较弱的人更要慎服。湿为长夏之主气，在我国大多数地区长夏季节高温而多雨，湿病多见于这个季节。长夏与五脏的脾相通应，脾脏的禀性是喜欢比较干燥而厌恶湿邪，一旦脾的功能被湿邪所阻遏，则可能因为脾气不能正常运化、气机不畅导致体内水湿停聚，而出现脘腹胀满、食欲不振、大便溏泄、小便不利、皮肤渗液等各种症状。有的地方夏天有喝姜茶的习俗，就起到了养脾胃而除湿的作用。

夏季吃醋既开胃又防病

(1) 饮食养生：食物宜清淡。夏日里的饮食应以清淡质软、易于消化为主，少食煎炸油腻、辛辣食品。清淡的饮食能清热、防暑、敛汗还能增进食欲。另外，吃些醋，醋既能生津开胃，又能杀灭病菌，预防胃肠道病。

(2) 情志养生：头脑宜清



本期专家

北京市和平里医院中医科医生
赵鑫

静。盛夏酷暑蒸灼，人容易烦躁不安，生气易怒。所以首先要使自己的心情平静下来，切忌烦躁不能自制，因躁生热，从而心火内生。

(3) 起居养生：环境宜清凉。夏天不能整天倚赖空调，要趁着早晚气温稍低时，将门窗打开通风换气，避免室内空气的浑浊。尤其是下雨时及雨后，空气清新，含有丰富的负离子，这时应关掉空调，打开窗户尽情享受大自然赐予的精华。

(4) 运动养生：运动要清心。运动的目的是要使心情平静，心静自然凉。高温炎热及伏天不宜远途跋涉，以免伤津耗气。可以选择在比较凉快的早晚练习中医的养生功，或漫步于江边湖畔，或在草木繁茂的园林散步，总之要多亲近大自然，不能因为怕热而只在有空调的健身房活动，在大自然中运动的收获是室内运动所无法比的。

红灯

蜂蜜不适合所有人



蜂蜜的保健功效，一直受到大家认可，不少人还要每天坚持吃一些。然而，体质寒湿的人，或身体常出现水肿的人，食用蜂蜜反而会加重湿气，弊大于利。所以在食用蜂蜜前，应考虑个人体质。

糖尿病患者少吃枣



大枣含糖量较多，会使糖尿病患者血糖增高，病情加重。因此，血糖高的人不宜多吃大枣。