



随着社会竞争加剧，社会生活节奏的逐渐加快，人们的压力也逐渐增加，职场女性尤为明显。在时间和精力有限的情况下，女性要同时扮演好工作和家庭的双重角色，往往造成冲突。对于职业女性来讲，如何把时间管理得更有效，是一个不会过时的话题。记者近日采访到两位优秀女性，听听她们的观点能否为您的生活提供借鉴。

## 工作家庭不能兼顾 生存压力大

# 看优秀职业女性如何管理时间

□本报记者 任洁

### 善于利用碎片时间

作为一名知名的女性天使投资人，女企业家秦君工作繁忙自不必说，她又建了一个公众号，经常自己写很多文章，探讨人生的意义；她还有一个业余爱好——徒步，喜欢长时间与团队一起徒步运动。她说，徒步的时候让自己有一个独立思考的空间。

她强调，在工作 and 工作中，不管男人和女人，都要面临一个平衡。从社会分工角度说，女性承担了更多家的任务。工作是为了生活，假如不能好好生活，为什么要工作？女性要保持的最大的优点，就是柔韧性和耐力。

有人抱怨时间总是不够用，秦君却认为女性有三个办法去实现事业和家庭的平衡：第一是要把时间管理好，善于用一些碎片时间。“我经常早上在家跑步；也喜欢泡茶。我就在跑步前先把茶泡上，口渴了正好喝，然后再跑。

“其实很多时间可以整合和利用，会复用时间是女性必须考虑的。学会把零碎的事情编入一组，做这件事的同时带动相关事情。可以有效地把自己从琐碎中解放出来，然后去做自己喜欢的事。”

她说自己是创业者，也是妻子和母亲。儿子小时候是跟着在她办公室里长大的；有了女儿后创业任务更重，她在家锻炼时，会把女儿叫到一旁看着，或让她自己玩耍，或干点拿毛巾之类力所能及的事，这样自己既锻炼了身体，也增强了和孩子的亲子关系。

第二是在工作当中最大化地信任别人。“管理者不给对方权利时，对方永远不认为自己会做主，所以做主是一种被动式。要让他去承担，给他足够的驾驭和识别责任的方式，让他们放手去干。”

第三是调节好工作和生活的关系。如果双方有冲突，相对可

以选择时，女性要根据情况有一些取舍。

秦君认为，女性要有梦想，骨子里要散发积极、阳光的东西。不管什么情况下，都要保持独有的冷静和淡定的思考方式。遇到风险和难题时，要学会自主和借助他人的力量，坚持不懈地去创新、执行，脚踏实地把每一步走好。

### 完成比完美更重要

北京市妇联副主席周志军表示，市妇联一直推崇智慧创造、幸福工作的理念，职业女性在安排工作和生活的时候，确实要动脑筋，要思考“你要什么样的生活，用什么样的时间保证它。”她建议要用综合的方式，同时达到多种目的。

她说了一个关于乐蜂网创始人、主持人李静的小故事，“李静有一个孩子，忙着工作的时候也把女儿带在身边。比如说她去云南拍景，就在当地给女儿报一个夏令营，创造母女相处的机会。”

男性也应该平等地承担责任。周志军表示，在中国传统文化影响下，包括世界范围内，女性仍然是家务劳动的主要承担者。但是现在更多男性觉得投入家庭也是一个更好的选择。妇联提倡性别平等，享受家庭的快乐。有家庭的支持，不管对男性还是女性来说都非常舒服。

另外一个就是授权。周志军认为，在家庭和事业的互相整合中，不要给自己太多压力，完成比完美更重要。尤其是你的家人，包括合作伙伴等，如果你让他的参与度达到一定水平，他也会很高兴，总体来说你只要做好不可或缺、只有你能做的事情就好了。

“因为不会生活的人也不会工作，要把家里人各方面照顾好，你才能获得一个非常好的社会支持系统，一个人总不是独自生存的。”她表示。

# 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年3月23日

单位：元/公斤

品 名 \ 市 场	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天利特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.18	7.16	7.58	6.96	7.16	7.60	7.36	7.18	7.27	2.97%
土豆/公斤	3.76	6.76	5.16	5.98	4.78	9.16	4.56	5.98	5.77	8.51%
白萝卜/公斤	4.36	2.76	2.36	2.78	1.38	1.96	2.36	2.78	2.59	1.27%
胡萝卜/公斤	5.98	3.98	3.96	6.38	3.98	3.96	5.96	3.58	4.72	13.37%
大白葱/公斤	5.16	/	3.96	6.76	2.00	6.96	4.92	5.18	4.99	-1.13%
西红柿/公斤	11.98	9.98	10.96	9.18	3.98	9.96	11.98	9.18	9.65	-6.94%
黄瓜/公斤	7.16	5.96	5.96	5.98	3.38	5.96	5.98	5.98	5.80	-20.86%
葱/公斤	15.36	/	13.96	13.98	5.98	20.96	19.80	15.98	15.15	-6.75%
姜/公斤	6.36	/	5.96	5.98	19.80	5.96	7.12	7.98	8.45	26.47%
蒜/公斤	19.98	/	17.76	15.60	7.98	24.96	17.98	15.98	17.18	1.33%
圆白菜/公斤	7.16	5.16	6.36	5.18	2.18	5.96	6.76	5.18	5.49	-16.72%
芹菜/公斤	6.36	7.16	5.96	3.56	4.38	7.76	5.16	7.38	5.97	12.81%
菠菜/公斤	9.98	5.98	6.76	3.56	7.18	7.96	5.76	7.38	6.82	-13.29%
油菜/公斤	6.76	/	5.98	3.56	2.38	8.96	5.76	5.98	5.63	-12.97%
富强粉/公斤（古船）	/	/	3.96	4.36	3.10	3.98	3.96	/	3.87	-1.97%
大米/公斤	5.78	5.58	4.76	3.78	4.58	4.74	5.56	4.98	4.97	2.05%
玉米面/公斤	3.96	3.96	4.36	13.60	4.76	5.98	4.78	5.98	5.92	4.41%
绿豆/公斤	11.96	13.96	14.80	19.80	9.98	13.96	13.98	11.98	13.80	0.02%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	29.98	27.98	27.96	28.23	0.89%
大豆油/升（金龙鱼）	/	9.68	8.76	8.58	7.78	8.70	8.58	/	8.68	-3.52%
香油/升（古币）	57.56	57.56	/	55.56	57.56	50.88	57.11	53.11	55.62	-1.13%
后臀尖/公斤	39.60	31.96	31.60	30.00	21.96	27.60	29.20	29.96	30.24	-4.12%
前臀尖/公斤	39.60	29.96	31.60	29.00	21.16	31.60	29.80	27.96	30.09	6.65%
五花肉/公斤	53.60	23.96	37.60	26.36	17.18	39.80	53.80	29.96	35.28	10.83%
牛腩/公斤	87.60	47.96	51.60	49.60	45.96	79.60	45.20	55.96	57.94	-10.94%
羊肉片/公斤	87.60	/	73.60	57.60	67.60	79.60	65.60	77.60	72.74	-6.78%
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	29.60	17.60	19.80	/	11.98	19.74	17.14%
整鸡/公斤	21.60	17.98	25.60	15.98	13.98	17.80	19.96	23.96	19.61	2.67%
鸡翅中/公斤	67.60	45.96	43.96	47.96	39.96	45.60	/	49.96	48.71	-0.58%
鸡胸/公斤	25.80	17.98	13.96	14.96	15.96	19.60	/	17.96	18.03	-9.27%
三元加钙（袋）243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%
加碘低钠盐（聚价）（400克）	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	0.00%
白糖/公斤	13.00	7.36散	12.40	10.00	10.98	11.60	11.20	12.40	11.65	-1.03%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

# 买草莓无需谈大色变

□本报记者 孙妍 文/摄

时下正是草莓上市的季节。“个头偏大或者长相畸形、不规则、果面凹凸不平的草莓可能过量注射了‘膨大剂’之类的激素，吃了对人体有害。”一时间在微信朋友圈疯传，将“草莓”推上了“风口浪尖”，引起了网友们的关注，同时也出现了很多“如何辨识激素草莓”的文章。

在采访中记者发现，往年市民在选购草莓时都是挑大的买，今年却“谈大色变”。农业大学冯双庆教授表示：大个草莓与品种有关。现在市场上最常见的草莓中“红颜”、“幸香”等品种，个头大，口感和卖相都不错，网上盛传的“激素草莓辨别法”并不科学。

现在市场上的草莓越来越大，主要有两个因素，一个是品种好了，另外就是近年来普遍推广了疏花疏果等科学种植技术。



此外，肥料充足，大棚温度适当，有的果农还用增光板为草莓增加光线，促进光合作用，增加营养的合成，这也是导致草莓个头增大的原因。

至于“空心草莓”的出现，也是“大果型”草莓品种的特性。温度过高、肥水过大，易造成空心。而大棚里温度和湿度不良，蜜蜂量不够，造成了授粉不均，长出奇形怪状的草莓也是很正常的事。

### 温馨提示：

肠胃不好者不宜多食草莓。

中医学认为，草莓味甘、酸，性凉，归肺、脾经。具有润肺生津，健脾，消暑，解热，利尿，止渴的功效;主治风热咳嗽，口舌糜烂，咽喉肿毒，便秘，高血压等症。

草莓虽然营养价值丰富，但也不要贪吃。因为食用过多草莓容易导致腹泻、痰湿内盛、肠胃便泻者、尿路结石病人不宜多吃。

# 天津恒大世纪旅游城主题婚礼秀@你

2016年3月27日，天津恒大世纪旅游城将携手津五门文化传播有限公司联袂呈现2016年“约惠暖春”西式婚礼秀。现场美轮美奂的婚礼布置结合典雅与梦幻的婚纱模特走秀，专业酒店婚礼

套餐服务，以及现场最值得期待的大奖环节，定能为新人们打造一场视觉上的饕餮盛宴。天津恒大世纪旅游城诚挚邀请您的莅临！

此次活动，婚礼秀现场预订

婚宴还可享惊喜优惠，到场新人均可获赠精美礼品一份，并伴有精美茶歇免费品尝。

预订热线4008111155

地址：天津市蓟县官庄镇恒大金碧天下内（盘山脚下）