



白领筹备年会排练 “骑马舞” 八小时学会大约要花三千元

《你可能感兴趣的》

验车高峰期到来
反光膜不能再贴

记者 马钰 提醒：年底开始也到了验车高峰期，9月1日起国家规定新的《机动车运行安全技术条件》全面实施，新国标规定，所有车窗玻璃不得张贴镜面反光遮阳膜，这导致不少车辆无法通过年检。记者昨日在沪上的车检所采访获悉，工作人员会在验车前提醒市民把车窗清理干净，交警也提醒驾驶员不要贴反光膜，不但通不过验车还容易影响视线。

新国标规定：前车窗玻璃及风窗以外玻璃用于驾驶人视区部位的可见光透射比应大于等于70%。所有车窗玻璃不得张贴镜面反光遮阳膜。公路客车、旅游客车和校车的所有车窗玻璃的可见光透射比均应大于等于50%，且不得张贴有透明和带任何镜面反光材料的色纸和隔热纸。据此，记者昨日在第二十八检测站内采访时并未发现有贴着反光遮阳膜的轿车来验车。检测站工作人员告诉记者，在新规发布前的机动车年检工作中，就已经对机动车玻璃的可见光透射比进行检查，发现可见光透射比不能够清楚看清车内情况的机动车，一律当场进行整改。

哈佛商学院公布
2013年度中国课程

记者 刘昕璐 提醒：哈佛商学院(HBS)近日对外公布了2013年度将在中国举行的高级管理培训课程。这六门课程包括“提升企业绩效——中国课程”、“全球CEO课程——中国课程”、“战略设计与战略执行——中国课程”、“专业服务公司发展与领导战略——中国课程”、“金融企业领导力——中国课程”，以及“高级经理人课程——中国”。

据了解，哈佛商学院此次与中国多家知名商学院合作，联手推出2013年度中国课程。这些商学院包括中欧国际商学院、北京大学光华管理学院、复旦大学管理学院，以及清华大学经济管理学院。六门课程将重点探讨金融管理、战略执行和专业服务。

大卖场农超对接
现场可测食品安全

记者 陈臻 提醒：本周五11月16日，上海家乐福将在万里店举办“直采大篷车”活动。来自上海郊区蔬果合作社的10余种20吨新鲜蔬菜（大白菜、青菜、菠菜等）被直接从田间运往店前广场。

此外，10余吨南汇蜜桔、20吨来自山东的“爱心芹菜”，以及来自家乐福中国“蔬果茂”具备出口品质的5吨蜜柚，也同时向市民供应。这批蔬果的价格普遍低于市面价格15%—20%。为保证食品安全，市民在活动当日购买的蔬果可直接送至万里店3楼的城市级食品安全快检实验室。检测结果将实时在卖场内电视大屏幕公布。据悉，“直采大篷车”项目第一站将在万里店持续3天，并将于年底前陆续在其它分店举办。



“骑马舞”可能会成为今年年会最流行的节目之一。

本报资料图 记者 吴恺 摄

年底将至，各单位开始为筹备年会做准备。刚刚被吉尼斯世界纪录认证为“史上最受欢迎视频”的《江南Style》中的“骑马舞”当仁不让地成为年会上出现率最高的节目之一。记者昨日了解到，沪上舞蹈培训机构近日接到众多公司希望帮忙排练“骑马舞”的要求，有的机构还主动出击，在网上以“骑马舞培训”吸引学员。十来个人的小团队想要找舞蹈老师指导排练整支舞蹈，费用在3000元上下。

每次两小时
四次就能学完

“网络上每年都会出一两首‘神曲’，如果年会想不出上什么节目，往‘神曲’上靠总没错。”白领胡小姐今年被部门同事选为年会节目的负责人，打从一开始，她就决定找来十个同事到台上去跳“骑马舞”。网上各版本骑马舞的视频很多，但能当作教程用的却很难找，我们这群没有舞蹈底子

人，最好还是要个老师来教一下。”最终，她决定去舞蹈俱乐部找个舞蹈老师。

记者昨日从虹口足球场附近的一家舞蹈俱乐部了解到，临近年底，像胡小姐这样找老师培训年会节目“骑马舞”的咨询者越来越多。工作人员表示，“骑马舞”是今年最火的舞蹈，不少舞蹈老师已经在课程中加入了“骑马舞”的动作，要找一个会跳“骑马舞”的老师并不是件难事。

中山公园一家舞蹈俱乐部的工作人员也表示，一些舞蹈老师已经开始为企业年会做“骑马舞”的培训，这舞蹈的动作并不复杂，即使是舞蹈零基础的人，每次学两个小时，三四次也能学完。”按照这家俱乐部开出的每位老师400元/小时的价码，学会整支舞的费用在3000元上下。

舞蹈机构用“骑马舞培训”吸引网上顾客

记者昨日在同城网站上搜索

《提醒》

跳“骑马舞”小心“膝盖中箭”

《江南Style》总长四分多钟，其中的招牌“骑马”动作为半蹲，手腕相搭，两脚交替踏地板，整首歌曲中重复了80多次。专家指出，这种舞步实际上相当于一个负重运动，膝盖承受的压力很大，老年

人、孩子和膝关节本就有伤的人反复跳这一舞步，可能会导致关节磨损或加重关节病的恶化。

另外一个招牌动作“挥马鞭”的着力点在颈部，要求手臂和脖子一起转动，这对于颈椎病患者来说

属于高难度动作，很容易导致颈椎病情加重。另外，挥马鞭的同时多个关节都在扭动，如果协调性不好，可能会导致小关节错位或扭到腰，在跳舞时，可以通过减小动作幅度、降低动作频率等避免受伤。

晨温再创新低 后天起又将下雨

西北风不断吹低本市气温，昨天晨温达到了冷空气过程中的最低点，郊区更低的温度让市民有种已经进入冬的体感。气象部门预计，明天两天虽然依旧维持晴好天气，白天升温力度也不算小，但早晚温度仍处于八九度的低水平。今明过后，申城又将迎来一次阴有雨的天气。

新的一周伴随着强烈的阳光开启，但要享受阳光拂面可别只穿着睡衣就呆在窗台边吹风，否则感冒就离你不远了。在冷空气持续补充的情况下，昨天早晨申城气温创入秋以来新低，市区徐家汇最低温仅为8℃，区县气温更低，普遍在

3-6℃之间，特别是奉贤区的气温最低只有“可怜”的3.1℃，颇有一副冬季的体感。不过在阳光照射之下，申城升温势头明显，大部分地区最高温都在15-16℃之间，午后体感比早晚相对会暖很多。

昨天夜里受补充冷空气影响，本市天空有一次云系增多过程，因此今天早晨依然是冷飕飕、透心凉之感。气象部门预计今早最低温度

也只有9℃上下，但白天在晴到多云天气的基础上最高温可升至17℃上下。

今明两天申城有阳光照耀，天气晴好，午间晒晒太阳还有温暖的感觉，但这样的天气格局将在周末被打断。气象部门表示，周四后期到周五有一次降雨过程，届时阴有雨的天气将进一步增加浓浓深秋之感。记者 俞韩岭

今天
晴到多云
9℃~17℃

明天
晴到多云
8℃~14℃

双十一”大促销
你的货到了吗

本期奖品提供：
大众点评网

主持人 陈臻：

今年的“双十一”，众多电商网站又开始大打价格战，淘宝网当天的销售额超过百亿，有的电商则将优惠的时段延长了几天。

当天的抢购过后，各大快递公司很快就陆续“爆仓”，但也有买家称，在第二天一早就收到了半夜下单订购的货物。

在“双十一”期间，你淘到了哪些商品？价格优惠的幅度有多大？你的包裹有没有已经因为“爆仓”而被堆积在快递公司的收发站，包裹迟迟不来，你等待的底线又是何时？

参与方式：

- 1、成为@青年报读者互动的粉丝。
- 2、转发活动微博，并@两位好友。
- 3、转发的同时参与话题讨论。

参与时间：

即时至11月13日17点。

参与回馈：

在参与活动的读者中抽取1位，可获得由大众点评网提供的食之秘现金券一张，价值100元。

《上期话题》

KTV有哪些服务
还不够完善

上期参与人数：73

上期获奖者：@小胡rian

可获得由大众点评网提供的食之秘现金券一张，价值100元。

《生活提醒》

解决秋季掉发烦恼
3种食物有益头发

记者 朱迪 提醒：针对秋季脱发厉害，给头发“进补”是不能被忽略的重中之重。优秀发质除了来自遗传外，很大因素是靠营养“养”出来的。吃什么食物对头发好？下面就为大家介绍其中几种常见的对头发好的食物。

首推被誉为“护发之冠”的黑芝麻。因为黑芝麻中含有大量油酸、叶酸、蛋白质、维生素E以及钙质等众多护发所需的营养成分，其在滋养头发之余，还能预防皮肤干燥问题，起到滋润肌肤的功效。

此外，如果想让干枯受损的头发变得乌黑发亮，鲤鱼就是不错的选择，它能够预防头发枯黄。持续一段时间吃鲤鱼后，你会发现原本发黄枯燥的头发变得不仅乌黑而且还具有光泽。最重要的是鲤鱼的肉质富含较多的蛋白质以及其它营养素，吃后不单是对头发好，且还有助滋补脾胃、利尿消肿等功效。

当然，猴头菇也是护发美发中的佼佼者之一，常吃有助促进头发生长。猴头菇的蛋白质含量相当高，能为头发保养提供丰富维生素以及矿物质元素。多吃猴头菇不但对头发好，而且又能为身体补充多种氨基酸。另外，猴头菇中所含脂肪量十分低，吃多了不担心发胖问题。