

眼下，越来越多的年轻白领一族加入到养生大军行列。论金钱，他们比老年人更舍得为自己的身体投资；论观念，他们更乐于尝试新鲜事物。当白领养生遇上高科技，不仅为身体健康加码，也给生活增添无限乐趣！

白领养生 “新鲜货”

□韩爽 张维



养生达人：念念
推荐宝贝：空气炸锅
 入手价格：1300元
 推荐理由：不用油就能“炸”出健康美食。

甩掉负罪感 健康吃“油炸”

话说我和老公都是地道的吃货，尤其爱吃金黄酥脆的各种油炸食品。可每次吃之前都要纠结半天——外面买吧担心吃到地沟油，在家做吧肯定会浪费不少油，而且吃过之后那种深深的负罪感足以抵消美味的享受。所以，自从知道了空气炸锅这个神奇的东东，心里就开始狂长草。趁着网上商城搞活动，花一千多大洋买了台抱回家。

空气炸锅听名字挺吓人，其实笼统来说是一种特殊的煎炸用锅，可以在无油或少油的条件下，利用快速循环热空气来煎炸各种肉类、海鲜和蔬菜。烹饪方法超简单，把超市买来的鸡翅薯条骨肉相连之类的直接放入炸篮，调节好温度和时间，剩下的就交给它吧。只需要15-20分钟，一锅外酥里嫩的美食就做好了，口味不输给真正的炸制品，油脂含量据说可以减少80%，并且整个过程完全没有炸制食物时的烟熏火燎，杜绝了油烟污染。

自从有了这个厨房“新玩具”，以前只能在外面的餐馆里“打牙祭”的鸡米花、南瓜饼、春卷、烤茄子、烤地瓜……隔三岔五便会出现在我家餐桌上。每次吃过完馋瘾，一边心满意足地打着饱嗝，一边清洁着底锅里滤出的令人心惊肉跳的油脂，庆幸它们没流进自己肚子里。



养生达人：冰果猫
推荐宝贝：全自动按摩椅
 入手价格：8000元
 推荐理由：足不出户享受私家按摩服务。

商场里请来的“私家按摩师”

几年前和老公逛家电卖场时，一时心血来潮，花八千块买了台家用按摩椅搬回家孝敬婆婆，当时老人虽然嘴上没说什么，可看得出来还是挺心疼银子的。一晃五六年过去了，事实证明这钱花得值，我家这台按摩椅没出任何故障，每天尽职尽责地为全家人“效劳”。在这位“私家按摩师”的调理下，困扰公公多年的腰腿疼和我的颈椎病都得到了有效缓解。每次吃过晚饭，我们都要抢先享受它的“服务”。舒服服地全身放松躺好，用遥控器选择全自动或局部按摩模式，然后惬意地闭上眼睛，任按摩椅在腰腿部咚咚地敲打，在颈肩部轰隆隆地按压。尽管手法上可能没有真正的按摩师那么精湛，但也足以让人身心松弛，一天工作的疲惫也得以缓解。六岁的儿子见全家人用得带劲，也要爬上去凑热闹，看到小家伙在宽大的按摩椅上像坐过山车一样颠簸起伏，逗得我们开怀大笑。



养生达人：王菲
推荐宝贝：护眼按摩器
 入手价格：528元
 推荐理由：我最宝贵最辛苦的眼睛需要最温柔的呵护。

闪亮明眸的保养心计

作为一个85后的公司小白领，无论工作还是休闲，我的眼前几乎总有一块华丽丽的屏幕，电脑、手机、iPad、电视轮番上阵。一天下来，我原本就近视的眼睛在超负荷运转下疲惫不堪，感觉干涩又酸胀。我深知眼睛的神采决定了整个人的气色好坏，不能让咱心灵的窗户暗淡无光。我想既然有按摩椅可以舒缓全身，是不是也有按摩器可以保养眼部呢？果然，有需求就有市场，我毫不费力就在网络上找到了护眼按摩器这个宝贝。它的外观让人联想起科幻片主人公戴的眼镜，很潮很靓，而且佩戴舒适，操作简单。它可以按摩太阳穴和眼周各个穴位，使用时有很多小突起，像温柔的小手在做揉压，有时感觉很舒服，有时感觉稍微酸痛，大概是按到某些穴位了吧。我一般是午休时间使用，短短十分钟，就可以感觉放松舒适，看东西更清楚了一些，下午眼睛也不容易干涩了，我引以为傲的大眼睛也变得神采飞扬，电力十足！



养生达人：牛女士
推荐宝贝：烘鞋器
 入手价格：28元
 推荐理由：除湿抑菌，秋冬季节护脚法宝。

天天享受穿新鞋的感觉

秋冬季节，最头疼的事就是给上中学的儿子刷鞋了。这个年纪的男孩子天天跑步打球，回家一脱鞋，汗味脚臭味搅在一起，让人直皱眉。可刷干净的球鞋总晾上几天才能干，又不能天天换新鞋穿。在同事的提醒下，我抱着试试看的想法网购了一副简易烘鞋器，没想到二三十块钱的东西轻而易举就“攻克”了这个难题——如果是刚刚好的湿鞋子，只需要晚上睡觉前将烘鞋器一左一右放在里面，插上电，第二天早上就会变干；若是给干鞋子除湿就更简单了，加热二三十分钟后抽出来时，原本湿臭的鞋子会变得暖烘烘的很干燥，还会飘出淡淡的香味。鉴于一副烘鞋器无法满足儿子和老公的要求，我准备再买两副带紫外光杀菌功能的，全家一人一副，让健康始于足下，每天享受穿新鞋的感觉。



养生潮品连连看 >>

康佳宝芝灵养生壶

参考价：159元(KJ-YS1801型)
 发现地：齐鲁直销商城
 一壶多用，煲汤、花茶、煎药、火锅、煮面、蒸蛋等。炖制食物充分，保持营养不流失，不串味、更营养。



科沃斯空气净化器机器人沁宝

参考价：8680元(A330型)
 发现地：银座玉函店
 智能“移动氧吧”，自动寻找污染源，自主升降，立体净化，时刻保持室内健康清新空气。净化完毕，自动返回充电座。

福库石锅电饭煲

参考价：5980元(韩国原装)
 发现地：红星美凯龙
 源自韩国，可一键完成白米、粥、参鸡汤、锅巴等美食的烹饪全过程。独有“一品石锅内胆”，在家也能享受营养美味的石锅饭，并可进行糙米发芽处理，带给人更多营养成分。



雷克螨杀菌除螨机

参考价：3880元(MG-100型)
 发现地：银座商城
 通过高速震动拍打和紫外线杀菌、消毒等工序，清除累积在寝具、沙发、地毯、衣物内的细菌、病毒、尘螨，彻底消灭过敏原。



吉姆龙360度多功能按摩衣

参考价：430元(CR-101型)
 发现地：网上商城
 360°的环绕式鼓动按摩，亲密地紧贴人体曲线，创新加入腹部温热功能，为您舒缓疲劳，享受温馨的按摩时光。



沁园RO膜净水机

参考价：2480元
 发现地：苏宁易购
 RO反渗透技术，0.0001微米的净化精度可以全面满足各类人群的净水需求。五级过滤可滤除水中各类危及健康的杂质，出水可达直饮水标准。

