



# 选对便当去上班

■乐活之道

## 办公室八大健康加分法则

□秋秋

每天“朝九晚五”占据了人生1/3的时光,职业装下的你是不是习惯了把一切让位于工作,其中也包括健康?格子间里的生活也有健康法则可供遵循,以下八大加分项是OL值得尝试的健康选择。

### 带便当上班

CBD的午餐昂贵而油腻,不如自己动手把有机蔬菜和真正的美味带到办公室。

在日本职业族群中,带便当去上班已经成为一种健康潮流。而每个人的便当盒就像是一张“厨房名片”,代表着人们的生活品位。对于你我来说,与其每天中午发愁不知道吃什么,不如带个便当去办公室吧,重要的是我们如何把便当做得健康又养眼。除了一份主食之外,一个健康的便当还应包括一个鸡蛋、一份肉类、两份蔬菜以及几枚坚果和一个水果。在日本非常受欢迎的理惠太

太博客“给爱人的有爱便当”,可以为我们提供许多便当的创意,可爱的便当盒和便当包都可以是一种装饰,而每天摆放便当都会变成一件好玩的事。

### 按摩一下脑部

脑力竞争越来越白热化。即使梦里也在工作的你需要一部脑部按摩仪来放松自己、提升脑动力。最新的脑部按摩仪采用智能气压、微电脑芯片控制技术,通过对头部揉压、热敷、振动按摩等方式,帮助脑部增氧通络,改善脑部血液循环,舒缓脑部压力与疲劳。有些脑部按摩仪还配有眼周按摩功能,用脑、用眼过度的你不妨一试。

### 午休需要好枕头

午睡对于职业人来说是有奢侈的健康加分项。如果你有单独的办公室,那么每天小睡20分钟绝对有益健康。如果你是格子间里劳作的普通工蚁,那么你更需

要拥有一个U形枕。U形枕是根据人体学原理设计的,可以靠在椅背上小睡,以支撑颈部,也可以在桌面上睡,以免对手臂、眼球和脸部神经造成压迫。带一个U形枕上班,在忙碌了一个上午之后让自己闭目养神一下,你会发现即使10分钟的小憩也会让人拥有一个精力充沛的下午。另外值得提醒的是,中午的时间并不总适合用来做运动,尤其是如果你每天早晨6点前就起床或者有高血压等问题时,每天中午让自己小睡一会儿比和同事去打球更适合你。

### 靠垫提升舒适度

一个漂亮柔软的靠垫不仅带给我们舒适的身体感觉,还让我们在办公环境里感受到类似居家时的放松和归属感。这是我们每天不得不面对中规中矩的办公家具之外唯一可做的个性化硬件选择。我们对于足够美好的办公室空间的畅想,至少可以从一个足够精致舒适的靠

垫

开始。

另外,不仅仅是让你坐得更舒适,一个小小的靠垫还可以在空调过冷时保护我们的腰部不受寒凉。当然,如果有条件配备一个有按摩功能的靠垫就更完美了。

### 为僵硬的肩膀准备个按摩器

最新款的颈肩按摩器可以像披肩一样套在脖子上,可以按摩,也可以敲打,并且可以定时。尤其对于天天坐在办公桌前伏案工作或者操作电脑的人,这是对僵硬的颈肩部位的有效办法。

### 避闪办公室电磁辐射

小心避闪办公室里的电磁辐射,比如在打印或复印文件时,与打印机、复印机保

持一米以上的距离。另外,电脑主机的侧面和背面辐射最严重,如果你的座位被电脑包围,建议你除了在办公桌上放几盆水养植物外,还有必要贴防辐射贴。

### 一瓶精油升级小环境

伯明翰阿斯顿大学的环境心理学家说,办公室的空调系统很复杂,不好的空气增湿机是细菌的温床,在里面工作的人比在自然通风的环境里工作的人患感冒、咳嗽和喉咙痛的几率会高出一倍。准备一瓶精油,不仅能杀菌,也有一定的治疗作用,还可用来按摩,或滴在纸巾上让它自然挥发。昏沉时用葡萄柚、柠檬或尤加利精油提神;鼻塞时用茶树或迷迭香精油通窍;喉咙干时用葡萄

柚和柠檬精油;眼睛干痒用茶树精油;如果头痛可用薰衣草精油缓解。

### 好饮料更滋润

我们在办公室都喜欢喝茶,有健身和美容功效而备受欢迎的普洱茶更是大行其道。绿茶虽然有更多的保健作用,但对于体质偏寒的女性来说并不适合。讲求生活品质、热心养生的OL们不妨为自己准备私房的健康饮品吧。把银耳、薏米、淮山、红枣、百合煮水,然后用保温杯带到公司,喝过之后还可以加热水再泡一次。觉得疲劳无力的加点黄芪,消化不良的加点山楂,眼睛干涩的加点贡菊……私房饮品不仅健康,更有美容的功效。

■私房秀

# 无油烹饪家常菜

推荐人:榕杨

初冬,北方气温骤降,人体热量也在寒风中消耗,伤风感冒多发,为此,我介绍两道健康进补的家常菜——花色大盘鸡和瓜蓉肉圆镶大虾给大家。值得一提的是,这两道家常菜看却用了不同寻常的健康做法,四个字——无油烹饪。

### 第一道

#### 无油烹饪——花色大盘鸡

主料:小仔鸡一只

配料:胡萝卜一根、大土豆一个、黑木耳75克

调料:葱、姜、料酒、黑胡椒粉、花椒粉、八角粉、辣椒粉、豉油、老抽等,依个人口味而定

做法:

1. 将小仔鸡洗净切块,入锅煮沸后撇去浮沫,加入泡发好的黑木耳、料酒、葱、姜、黑胡椒粉、花椒粉等调料,高压锅炖15分钟后停火备用;

2. 胡萝卜、土豆切中块放入炒锅内,加鸡汤大火煮开后,改小火炖至微软;

3. 将鸡块、黑木耳一同加入后,依个人口味将调料入

锅,大火煮沸后,改小火慢炖入味,直至汤汁收干,即可出锅装盘。

很诱人哦,酥烂的仔鸡肉,微甜的胡萝卜、绵软的土豆块、清爽的黑木耳,花色大盘鸡名副其实,真是好吃得无法形容。

算一下卡路里吧,也是“低到尘埃”里了,首先主料选用仔鸡,鸡肉富含优质动物蛋白,但脂肪含量很低,仔鸡的脂肪比母鸡更少,而营养却不逊于母鸡;配料中的黑木耳除了享有“油脂大王”的美誉,还富含对人体有益的多种微量元素;土豆被称为减肥食品早已不是新闻;胡萝卜里的胡萝卜素可是优质营养素哦。优选的主配料共同打造的一道美食,加上无油烹饪的做法,所带来的美食快感是什么呢?一句话——“吃的是肉,不用担心长肉”!

### 第二道

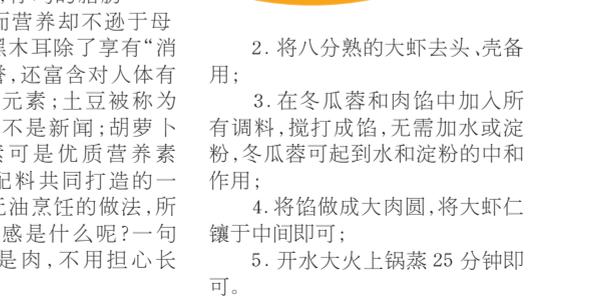
#### 无油烹饪——瓜蓉肉圆镶大虾

主料:精瘦肉糜300克、冬瓜200克、大虾仁

调料:葱、姜、料酒、豉油、盐、黑胡椒粉、花椒粉等,依个人口味而定

做法:

1. 将冬瓜刨丝后加适量盐腌渍后沥水,改刀成蓉备用;



## 想延缓衰老? 找准

# “年龄橡皮擦”

### 杏仁护心降血糖

虽然杏仁的热量较高,但是它富含植物甾醇,能降低低胆固醇,并有助于稳定糖尿病人的血糖。它还富含氨基酸,能增加睾酮水平,促进肌肉增长。此外,杏仁还含有丰富的维生素E,对修复晒伤的肌肤很有好处。研究证实,每天吃20颗就能很好地预防晒伤。同时,它对保护血管,增强记忆力、认知能力都有好处。

### 熟番茄更营养

首先,越红的番茄越好,说明番茄红素越多。其次,加工过的番茄比新鲜番茄更好,因为番茄红素更易被吸收。研究显示,富含番茄红素的膳食能减少膀胱、肺部、前列腺、皮肤和胃部的癌症以及肠道疾病,并有助于延缓皮肤衰老。

### 李子能杀菌

李子富含的矿物质铜和硼,能预防骨质疏松症。李子还含有一种叫菊粉的膳食纤维,能破坏肠道有害菌,让消化道保持健康的酸性环境,并促进钙吸收。

### 黑豆健脑力

研究表明,每天吃少量黑豆的人,心脏病发作的风

险能降低38%。虽然别的豆类也对心脏有益,但是没有一种能像黑豆一样健脑。因为黑豆富含花青素,能增强大脑功能。黑豆还含有许多明星营养素,比如蛋白质、健康脂肪、叶酸、镁、B族维生素、钾和膳食纤维。

### 苹果红色的最好

苹果中含有丰富的槲皮素,能减少许多疾病的风险,比如过敏、心脏病、老年痴呆症、帕金森症以及前列腺癌和肺癌。如果要选,红色的品种最好,因为其含有的抗氧化物最多。

### 大葱增强性能力

大葱能增强性能力,减少前列腺癌的风险。将大葱的绿色部分切碎,加入菜肴中,会对健康非常有益。它含有的硫胺素、核黄素、钙和钾,对骨骼有益。同时它含有丰富的叶酸,能保护心血管健康。

### 蘑菇预防肿瘤

蘑菇富含一种叫麦角硫因的抗氧化剂,能预防细胞异常生长和繁殖,预防恶性肿瘤的发生。专家建议,最好1—2周就吃一次蘑菇。将蘑菇和红酒一起烹调,能让它们的健康效能加倍。

(阿伦)

