

## 保健

明明已经过了下班的钟点,你是否还想着打几盘魔兽或植物大战僵尸,抑或上淘宝东看看西逛逛。或因无聊,或因逃避,不管怎样,如果经常这样自觉或不自觉赖在办公室里,那么你已是“赖班族”的一员了。 本报综合

## 健康贴士

日本研究称：  
食欲好坏与鞋有关

日本医学界日前一份健康报告指出,食欲好坏与鞋子大小有很大关系。

中医专家表示,该说法有一定道理,中医认为脚是人体之根,脚上所汇集的经脉直接影响内脏器官的神经反应,当鞋不合脚使脚不舒服时,就会令人食欲下降,影响胃肠功能。建议人们尤其儿童不要穿太小、太紧、跟太高的鞋,以免碍碍周身血液循环和新陈代谢,影响生长发育和消化。

专家教你挑羊肉：  
新鲜羊肉有点黏手

立冬一过,气温嗖嗖下降。益肾壮阳、暖中祛寒的羊肉就成为冬日最受欢迎的暖身食物。怎么挑选到新鲜可口的羊肉呢?羊肉研究专家、新疆畜牧科学院畜牧所助理研究员郝耿介绍几招辨别鲜羊肉的方法。

首先,新鲜羊肉摸上去有点黏,能轻易粘住小纸条。打过水或不新鲜的就不会有这种黏手的感觉。

其次,购买带骨的新鲜羊肉块时,还可以比较骨骼的粗细。通常骨骼越细的,说明羊的年龄越小,肉质也更加柔嫩。

## 白领赖班族,你是吗?

## 专家教你这样摆脱

## 成因一 下班了也是孤零零一人

“就算下班,还是孤零零一个人,不知道做什么好。”刘小姐是典型的赖班族,在省直机关上班,工作很轻松,但父母在外地,加上不是在合肥读的大学,本

地朋友圈子很小。刘小姐的办公室里有三个人,一起结伴赖班,一起叫外卖,一起上网看电视剧,比一个人回家有意思多了。

## 成因二 压力大,把赖班当休息

因与相恋3年的女友吹了,在一家保险公司上班的宋先生,不仅在办公室打发下班后的时间,连周末也在办公室解决了。

“办公室比家里敞亮,还省了水电费。”宋先生说,为了不让老板反感,他会自

觉多处理几个案子,并且打扫一下卫生。

“工作压力越大的时候,待在办公室的时间越长。”呆呆地盯着电脑,一两个小时一晃而过。他说赖班就像给自己喘气的空间,也算是一种休息吧。

## 成因三 逃过下班高峰期的堵车

几个月前,中科院发布了《2010中国新型城市化报告》,计算了在50个主要大城市上班平均花费的时间。在合肥,上班花费的平均时间逼近半小时。不少人赖班,就是被交通状况逼的。

在合肥工作两年的佳佳,就是典型之一。她所在的广告公司,位于一环线周

围,下班时间堵得让人疯狂!单位离家只有6站路,但佳佳如果在下班高峰时段乘公交,至少要花一个小时。那种闷罐沙丁鱼般的感觉,让她想起来都呼吸急促。所以,佳佳宁可在办公室里多坐一小时。顺便处理一点杂事,也算是给第二天的工作减压了。

心理专家说：  
长期赖班会降低生活质量

在这座城市里,许多年轻人找不到玩伴,找不到可以说话的人。至少,写字楼里那盏灯总是亮着,那里有一顶宽敞温暖的屋檐。那就在办公室待着吧,至少可以看到人,或许只是个熟悉的陌生人,也足够慰藉因寂寞而孤独的灵魂。

都市白领虽然衣着光鲜,收入较高,但是工作压力大,生活中人情淡漠,很容易缺乏信任感和安全感。所以,他们会人际交往产生顾虑,变得依赖办公室的群体环境,害怕回家独处。

越是逃避下班,就会越孤独。心理专家说,如果长期以赖班减压,会破坏我们的人际关系建构,导致生活质量下降,甚至影响心理健康。想要摆脱赖班的毛病,白领们不妨多培养一些小兴趣,比如体育运动,从而在群体活动中扩大社交圈。



**董思阳** 拥有传奇的经历。从7岁起就在台湾读书,15岁留学新加坡。先后做过房地产、酒店、物业,在校读大学时资产已经过亿,21岁成为一家横跨东南亚的国际集团董事长,她把有机食品引入中国,成为第一个吃螃蟹的人。

- ★ 中国企业家协会理事
- ★ 亚洲智慧女性副会长
- ★ 中华杰出女性的常务理事
- ★ 关心下一代大学生发展基金秘书长
- ★ 国内最年轻的畅销书作家
- ★ 香港凤博国际集团董事长
- ★ 上海凤博餐饮有限公司执行总裁
- ★ 中国喜客多连锁餐饮公司的执行总裁

## 掌握自我, 关注健康

## 美女总裁董思阳 品鉴泉道CEO会所

日前,香港凤博国际集团董事长、上海凤博餐饮有限公司执行总裁、中国喜客多连锁餐饮公司的执行总裁,年仅25岁的话题美女总裁董思阳小姐受邀莅临泉道CEO会所,进行了为期一天的体验养生之旅。期间,思阳小姐体验了泉道CEO的各项尊贵服务,并召开了简短的记者见面会接受媒体专访。这也是思阳小姐首次访问安徽。

董思阳,这个名字具有传奇的话题性。她在校读大学时资产已经过亿,21岁当总裁,拥有中国企业家协会理事、亚洲智慧女性副会长、中华杰出女性的常务理事、关心下一代大学生发展基金秘书长、国内最年轻的畅销书作家等诸多头衔;作为一位年轻而成功的女性CEO,繁重的工作并未使她显露疲态,反而充满了年轻与活力。她说:“对于CEO来说,养生是必须重视的。因为我们需要掌握自我的身体,从而保持心灵的健康。”

## 品鉴泉道: 细腻的服务最优秀

11月9日上午,董思阳小姐一行抵达泉道CEO会所,参观并体验了泉道养生SPA、指压疗法、泉道茶艺及养生膳食等一系列的尊贵服务。在期间举行的媒体见面会上,董思阳小姐表示,泉道会给她留下了深刻的印象。“合肥的气候非常养人,泉道的环境也非常怡人”,她说,这里是非常适合作为养生休闲的地方,尤其是其中的一些细节做得

特别的好,让服务的整体非常细腻,令人流连忘返。

细节的注重,正是服务的本质;而完美的服务,也正是泉道的根本。泉道尊贵会,正是始终秉持尊重自然,以人为本的品牌理念,充分利用我国传统的道家养生理念与西方SPA水疗理念,为社会名流全方位提供养生SPA、健康指压、专业美容、休闲餐饮、文化交流、艺术鉴赏、名流社交、领袖峰会之个性化服务。

## 感悟养生: 心灵的健康最重要

“在海外,养生很受重视,天然SPA、有机食品都很受欢迎。”董思阳小姐向我们介绍。在工作之余,她也非常注重养生和运动。她喜欢打球、滑雪、赛车等等接触大自然的活动,从中间发现很多哲理。她认为,优秀的企业家应该拥有:执着、良好的心态、善心、给予、奉献。而养生和运动,正是保有这些素质、洗练心灵的绝佳方法。

董思阳小姐介绍,养生和运动等等亲近自然的的活动,能够更宁静地掌握自己的身体,调节亚健康状况,凝聚精神,加强自身的情绪控制和瞬间判断力,从而达到心灵的健康,始终以健康的心态心怀梦想,努力奋进,不被困难所压倒。

泉道也会根据董思阳小姐的各项情况,为她量身安排了最为适宜的服务项目。“听说泉道的指压是全国最好的,

我已经迫不及待想去尝试一下了。”她笑着说。

## 寄语未来: 做掌控自己的CEO

下个月,董思阳小姐的新书《全方位塑造你自己》即将上架。这是一本记录了思阳与思阳支持者们的困惑与思考的著作,她提出中国不缺人才,而缺“通才”,只有掌控自己,全方位塑造自己,才能成为自己的CEO,向成功迈出坚实的脚步。

经过一天的SPA水疗、茶道及养生美食的体验,董思阳小姐已经深深醉心于泉道的各项至尊服务之中。她也真诚地向正在勤奋创业的年轻朋友及奋斗在一线的成功人士郑重推荐:在闲暇之时注意养生调理,才能始终保持饱满而健康的精神状态,直面更多的挑战与成功。



ROYAL SPRING  
CHINESE HEALTH EXPERTS  
泉道尊贵会