



时尚

喜欢熬夜的都市人,偶尔早上六七点起床,也会觉得太早了,苦不堪言,接下来一整天如果不用咖啡提神,都会哈欠连天。可是对于“晨型人”来说,六七点起床只算“小儿科”,每日早起,有充裕的时间做好一切准备再去不慌不忙地上班才是为人生做好铺垫。

做人要做“晨型人”

“早起”二字,对喜欢夜生活的“上班族”来说,绝对算得上是“生命不能承受之轻”。不论是炎天暑日里的昏昏欲睡,还是现在这样的寒冬腊月里的刺骨冷风,温暖的被窝一定是大多数人的首选。可是,偏偏有这么一群人,早晨六、七点钟起床只能算是“小儿科”,因为在他们的时间表里,五点起床才算得上最标准,他们被叫做“晨型人”。勤劳的“晨型人”,总是能利用上班之前的点滴时间,为自己的人生开拓各种不同的可能性。

徐佳/文

什么是“晨型人”?

“晨型人”的概念来自日本,日本“早起心身医学研究所”的所长税所弘,是“晨型人”观念的始作俑者。他的“晨型人”相关作品非常丰富:《晨型人的成功哲学》、《一百天内成为晨型人的方法》、《给晨型人的建议》、《晨型人的生活革命》等,超过10本以上。这些书籍不仅在日本大卖,在韩国也很受欢迎,甚至使韩国掀起了吃早饭运动。

税所弘强调早睡早起与人的身体健康与工作效率有绝对的关系。如果是熬夜后睡懒觉,或是连续熬夜之后大睡一天,都会对自律神经造成负面影响,导致判断力变弱、意志力不集中。都市人沉迷的“夜生活”只适合30岁以下的年轻人。因为过度加班、应酬,猛吃宵夜与喝酒,疲惫不堪却硬撑着玩乐等,会一点一滴地损害自律神经系统、循环系统与呼吸系统。如此摧残身体,年轻的话还可以应付,身体也能适当自行修复,可一旦超过30岁,随着新陈代谢功能趋缓,修复功能减弱,就会导致疾病,例如肝病等。因此,迷恋夜生活的你如果已过30岁大限,还是赶紧改邪归正,向健康的“晨型人”看齐。

玩乐达人变身“晨型人”

○许薇薇,26岁,公司职员

大学毕业刚工作的时候,经常和朋友们出去吃饭、唱歌,周末更是有时候通宵达旦,就是这样作息不规律的生活,让我原本不错的皮肤状态和气质都变得好差,痘痘丛生,面色枯黄。上班时候的状态也很糟糕,早上根本起不来,闹钟都不管用,还要妈妈每天负责

叫醒我,到了公司以后,时常哈欠连天,非得泡上杯浓浓的咖啡才能继续工作。

后来身体状况也开始出毛病,一点冷热变化我就容易感冒,妈妈实在看不下去了,就拉着我去看了中医,说好好调理一下。当然,我不太规律的作息成了众矢之

的。为了自己的身体着想,我开始了每日早起的健康日程表。每晚12点之前,无论多忙都会上床休息,早上也不再睡懒觉、赖床,按时吃早饭,把一切都安排妥当,也不匆匆忙忙地赶上班了。做个“晨型人”挺好的,最起码有益于身心健康。

游戏狂人变身“晨型人”

○周栋,22岁,大学生

我上高中的时候,就很迷恋电脑打游戏,不过为了高考着想,爸妈勒令我不准玩游戏,还将家里的电脑都给锁了起来,电视也不允许我看。在考上大学之后这一切才解禁,因为要住校,生活一下子自由起来,也没有爸爸妈妈管我了,也没什么自制力,便一头扎进了网游的世界里。那段时间里,我每天就泡在学校的网吧里,白天有课就旷课,晚上懒得回寝室就去网吧包夜,玩

累了就在寝室,睡上一天,生物钟完全乱了套。

直到有一次期末考试之后,有两门成绩都挂科了,辅导员把我叫去谈话,我才觉悟到事情的严重性。大半个学期都是浑浑噩噩的,书都没怎么看,翻开卷子脑子一片空白,怎么可能过关呢?最主要的是,本来是学生干部的我也因为经常逃课和挂科面临“下课”的威胁,期末的所有奖项包括奖学金也与我擦

肩而过,这样我备受打击。在沉痛的反思之后,我加入了学校的网球社,每天早上7点钟准时到学校的体育馆练球,周末也和同学们一起打篮球,生活作息一旦规律起来,似乎所有的事情都开始顺利了。虽然现在我还是很爱打游戏,但会给自己规定一个时间,开始很不适应,经常玩着玩着就忘记了,不过总是提醒自己:教训是惨痛的,一定不能重蹈覆辙了。

工作狂人变身“晨型人”

○李方伟,25岁,销售人员

以前公司里同事们叫我工作狂,不过自从我变身“晨型人”之后,便又有了一个新外号,叫“定时器”。因为我自小生长在一个农村家庭,父母供我上大学真的很不容易,虽然我已经工作了,眼见着父母一天天老去,我多想让两位老人享享福,不再操心。压力化为工作上的动力,加班、熬夜便成了我的家常便饭,总觉得自己年轻,撑得

住,没想到时间一长,各种状况都出现了。除了工作时候的状态不好之外,情绪波动很大,常常为了一点小事就和同事争得面红耳赤,有一次,老总还特意把我叫到办公室问了情况。

我的女朋友是健身中心的瑜伽教练,在她的督促下,我早请示晚汇报,只要一熬夜或者加班她就跟我闹,不知不觉中我

也就被迫养成了好习惯,早晨早起自己弄点早餐再上班,中午在办公室休息一个小时,晚上也尽量避免熬夜,这个时候我才发现,很多工作,只要集中精力是完全可以在这段时间里做完的,并不需要长久战。现在,我心里自有一张作息时间表,按时办事,不仅效率高,整个人的精神面貌也好多了。

商之都“玉兔贺岁送红包”今起浓情登场

旗舰店满200购450/400...东城店满98送110/100元电子券...

临近春节,省城的消费市场十分红火,早已飘出了浓浓的年味儿。本周起,商之都都将加入这迎春促销大战中,大型联动促销活动“玉兔贺岁送红包”正式拉开春节促销的购物大幕咯!我们将邀请您一起来参与商之都全省10家门店、国生电器、红府超市整体联动的新年购物派对!万种商品空前低价,亮相华彩年初,特惠精品完美集中,力度空前。

据悉,1月21日起,合肥旗舰店“玉兔贺岁送红包”活动当日购穿着类商品满200购

450/400/360/300/280。黄铂金及特例品类除外。一些以往很少参加大力度促销的中高端品牌甚至是国际一线品牌,这次也都纷纷加入促销大战。这个周末还可继续享受商之都合肥旗舰店专为您而备的“臻美·尚礼”,为所有爱美者倾情推出集合“肌、香、妆、饰、爱”五大元素为一体的美妆系列。从肌肤、香氛、彩妆、配饰、爱心五种元素出发,贴心呈现精致典雅的节日套装。活动期间,活动当日化妆品满300购380;以此类推,特例品除外。纪梵希化妆品“春姿盎然 迎新欢庆”购物满

额就会有特别优惠以及时尚礼品赠送。活动期间当日持商之都VIP卡的客户购百货类商品单票实付金额满1000加送100新年礼券,满2000元加送200元新年礼券,以此类推;黄铂金及特例品类除外。即日起,活动期间当日购百货类商品累计满400元送红包一只;黄铂金、进口手表满1000元送红包一只,多买多赠。购百货类商品满300元,即送大礼包一份,每人每票仅限一份。除此之外,刷兴业银行卡满额还有好礼哦!

商之都东城店穿着类单票满98送110/

100元“电子券”(特例商品除外);穿着类单票满200元送现金红包,钻饰/玉器单票满800元送现金红包(100%中奖,多买多送,以此类推)。化妆品单票满200减30,珠宝/玉器3折起;活动期间当日在东城店百货类商品购物满200元可获赠精美挂历一份+新年大礼包,每票限赠一份。VIP购百货类单票满500元赠100元礼券(70元玉兰油化妆品券+30元大西洋淘气城体验券);满额尊享贵宾卡同时进行中。

商之都都将秉承一贯以来以实惠及趣味时尚的“厚礼”回馈给消费者的理念,为更多的消费者带来超值实惠。琳琅满目的商品、温馨人性的服务、创新趣味、实惠时尚的活动定让您不虚此行!