



起床气难自控 不妨换个闹铃声

□王宗

一到周日的晚上就开始郁郁寡欢，明天又是周一，又要早起……这让无数上班族怨念不已的事情，被惊悚的闹钟铃声叫醒，真是生平无奈事之一，这股不高兴的“起床气”如果一直蔓延的话，很可能人晃到了办公室还是感觉闷闷的，怎么也打不起精神。

怎样才能在看似没什么值得开心的早上保持愉悦，并延续一整天？专家认为还得从克服“起床气”抓起，早起那些小事，件件都可能成为幸福感的来源……

女性比男性更易有“起床气”

女性、小孩子往往比较容易有“起床气”，尤其是婴幼儿，如果没睡醒就把他折腾醒来，一般都会哭闹一阵子，这是人的本能反应。现实生活中不少人都会有“起床气”，在睡正酣或是没睡饱时被吵醒，会觉得心情烦躁想发脾气，有的甚至有骂人的冲动。

英国睡眠委员会的一项最新调查显示，女性比男性更容易有“起床气”，大部分女性睡醒后都会发牢骚。在受访者中，认为自己在睡醒之后脾气很糟糕的女性人数比男性多出超过一成。有41%的受访者认为，睡眠不足使他们一觉睡醒后仍心情恶劣；24%的受访者认为，巨大的生活压力让他们睡眠质量下降，经常做梦或惊醒。

但是一日之计在于晨，如果早上不开心，很可能到了中午还是情绪低落，熬到下午就已身心俱疲。如何克服“起床气”？专家列数了几件小事，或能帮你找到幸福感。

专家支招：幸福“小事”有助克服“起床气”

一、闹铃铃声换成鸡鸣鸟叫
睡梦正甜，却被突如其来的或尖锐或嘈杂的闹铃铃声惊醒，以至于起床半天了还心悸不已。不少人都有这样的体会，却不知道换铃声。在喧嚣声中或流行歌曲中被惊醒，远不如在自然的呼唤声中醒来放松，后者不至于让人感到突兀和惶恐。专家建议，可将闹铃铃声换成自然界的鸟叫、鸡鸣、瀑布声等，既悦耳又不扰人，让人对闹铃铃声没那么排斥和害怕，易于接受。

二、玩会儿微博或看会儿电视

早起如果时间充裕，完全可以挤出十几分钟看下早晨的新闻，或是随手打开微博玩一会儿。“很多人都已经养成了这样的习惯，其实是不错的选择，因为这可以让人快速提起精神，投入到对世界和周围环境的关心了解中去。”

专家指出，在清晨接收最新资讯能帮助“大脑CPU”提高运转效率，等于是提前预热，一旦正式工作就可以精神抖擞地投入其中。

三、早餐应坐着吃、趁热吃

早晨马路上尘土飞扬，路边小摊买了包子、馒头边走边吃，或是边挤公交边吃，这样的行为不但“有碍观瞻”，而且还有损健康和心情。专家表示，最好不要边赶车边吃东西，那是一种对自己的敷衍了事。其实早餐绝对是一天幸福感来源的重头戏，如果能够稍微早起一会儿，为自己和配偶、家人煎蛋、冲牛奶，然后坐下来共进早餐闲话家常或看看报纸，出门时肯定心情特别好，而且整个人也会由此而变得从容。坐着吃早餐绝对能收到料想不到的奇效，而赶车时吃早餐本身就会令人狼狈不已，甚至产生瞬间的自卑情绪。

四、遇熟人不妨扯点闲谈

“吃了没？”“这么早啊！”这类寒暄话看似毫无意义，从古到今，从南到北，国人都爱反复说。专家表示，其实客套话、废话本身就可以让人放松心情、变得开心，让人觉得自己招人喜欢，能和世界和睦相处，一扫清早起床的阴霾。

专家表示，如果一脸紧绷仿佛别人欠自己的钱，遇到熟人也熟视无睹，到办公室就开机直接工作……很可能“受伤”的是自己而非旁人，因为这容易让人感觉压力巨大、情绪抑郁。所谓磨刀不误砍柴工，到办公室之后，时间充裕的话，不妨先泡杯咖啡，翻下报纸，和同事闲聊几句，再开始干正事。“插科打诨”非但有助克服“起床气”，还能调动起工作的高效率，并帮助维持整天的好心情。

五、早起洗澡更有利形象

早上起来如果时间充裕，洗个澡再上班也是不错的选择。神清气爽会让人精神抖擞，而且洗澡完毕，大多数人也更愿意精挑细选出门的衣服，不少人如果没洗澡的话，可能就会随便套一件算了，不再那么顾及形象。

没空做饭 去哪儿吃才安全？

□小冉

工作忙，没时间做饭，去外面吃又担心不干净，这是让不少上班族担心的事情。下面，我们就盘点一些相对保险的就餐场所。

各种食堂

住处附近的学校食堂、单位食堂，那里的饭菜相较于其他地方，无论是价钱还是卫生都具有优势。如果你离“中石油”这样的超级国企很近，又如果你可以混进他们的食堂，那么吃饭这件事情，将不再是你的烦恼。

去“有证”的餐馆

到餐馆就餐，尽可能地选择有卫生许可证、有清洁水源、有消毒设备、有防蝇防尘设施、环境整洁、信誉度高的餐饮服务单位。毕竟，手续齐备，设施完善还是让人心里踏实。

大型快餐连锁店

由于规模大，牵一发动全身，这些快餐连锁店往往更注重卫生状况是否达标。有些快餐店的厨房环境非常透明。

有朋友会说，“3·15”不是曝光过麦当劳员工没有遵循麦当劳运营标准违规操作，保温箱中食物在超过了公司规定的保温时间之后直接关掉计时器继续销售的事情吗？

从商家信誉来说，员工违反了麦当劳公司内部的条规，实属不该，但从食品安全性方面来讲，除去食物受到污染的情况，油炸食品放置超过几个小时也不会带来任何明显的危害。想一想，你在街边看到的炸鸡腿，是不是从来都是卖完为止？因此，在一个规则严密偶尔违规的餐馆和一个从来没有卫生细则的餐馆之间，我们当然要优先选择前者啦。

清真餐馆

清真餐馆相对卫生，并非谣言，网友总结的原因有二：

- 1、伊斯兰教本身对食品的清静、卫生有严格要求；
- 2、经营清真餐厅的老板，即使本身不是虔诚的穆斯林（信仰伊斯兰教的人），也从小受家庭生活环境影响，心里或多或少有宗教意识，也就是“抬头三尺有神明”。用地沟油来谋取暴利，不仅违背道德，更是违反了宗教的要求，会受到惩罚。这种宗教意识在某种程度上，比法律规定还有用，因为法律只能管到明处，而宗教在人的内心起作用。

超市等大型卖场加工的熟食

如果不想外出就餐，去超市买熟食回家去吃也是一个令人相对放心的选择。超市的熟食柜台整洁明亮，从紧闭的熟食加工间走出来的员工们都穿着洁净的工作衣，戴着口罩和手套。

这些超市的加工间都有着严格的规定，甚至细化到了如何洗手：“员工进入加工间之前，要用温水冲湿双手及手臂，在双手及手臂上涂上洗手液，至少搓洗20秒，然后反复冲洗干净，再用烘干机烘干双手及手臂，才能进入加工间。”

牛奶 还有这十个妙用

□谢金



牛奶营养丰富，但它的用途不仅限于食物，即使变质，也有许多妙用。

解冻鱼肉。冷冻鱼若采用普通方法解冻，吃起来口感较为干燥，还有一股异味。如果将冷冻的鱼放在牛奶里解冻，这种天然的保湿剂能恢复鱼肉的水分和味道，吃起来口感更好。

敷脸。牛奶具有良好的保湿性能，可以将其与蜂蜜混合，轻柔地按摩脸部，然后停留15分钟，再用清水洗净即可。

除锈。将酸腐的牛奶（或在牛奶中加一些醋）用来浸泡银器，可去除银器表面的锈斑和污点。浸泡后冲洗干净，擦干即可。

修复裂痕。如果瓷器出现了细微裂缝，可以把它放在锅中，倒入牛奶浸泡，加热煮沸，然后关小火，用细火煨45分钟。牛奶中的蛋白质会与瓷器中的黏土相结合，把裂缝修补好。

去除油渍。修理完汽车后，双手会沾有油渍、尘土，变得非

常脏。这时，将燕麦和牛奶混合制成糊状，擦双手，既能去除污垢，又能滋润双手。

去除墨渍。衣服如果沾上了墨水，可以浸泡在牛奶中一整夜，充分冲洗后，再放入洗衣机中用冷水洗涤即可。

护理皮革。用牛奶浸泡过的抹布擦洗皮革，能让它焕然一新。

卸妆。如果你外出没带卸妆液，可以将牛奶轻柔地涂在脸上，按摩几分钟，它不仅能去除化妆品残留，还能滋润皮肤。

送服药物。用牛奶送服罗红霉素、环孢素等药物，能促进药物吸收。牛奶送服益生菌药片时，能包裹住药物颗粒，预防胃酸对它的破坏。但需要提醒的是，为防止药物与牛奶产生不良反应，用牛奶送服药前需询问医生。

解辣。吃了辣味食物后舌头感觉麻木，无论喝水或啤酒都无济于事，因为辣椒素不溶于水。此时不妨喝些牛奶，它能与辣椒素分子结合，迅速缓解味觉不适。

【健康红绿灯】

绿灯

吃些蚕豆好处多



蚕豆含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、磷脂、胆碱、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、钙、铁、磷、钾等多种矿物质，尤其是磷和钾含量较高。蚕豆中的维生素C可以延缓动脉硬化，蚕豆皮中的膳食纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用，因此也能起到减肥的作用。

麦麸能预防癌症



麦麸是小麦主要营养成分的“仓库”，B族维生素、硒、镁等矿物质及纤维素几乎都集中在它身上。它能预防并治疗结肠直肠癌、糖尿病高胆固醇血症、高脂血症、便秘、痔疮等。因此，不少专家认为，麦麸是最好的防癌食物纤维。

红灯

常吃素易患结石



素食中植物纤维的成分较多，可使胆酸的吸收率降低，胆盐浓度也降低。素食者往往维生素A、维生素E的摄入不足，这两种维生素缺乏，使胆囊上皮细胞容易脱落，从而导致胆固醇沉积形成结石。

脾胃虚别吃枸杞



枸杞子虽有补肝益肾之功，但甘甜滋润的药物通常不易消化，因而脾胃虚弱所致的消化不良、腹泻者要慎用。专家建议，健康的成年人服用枸杞子每天不要超过20克；如果用于治疗，在医生的指导下每天可服30克。