

## 时尚



在熙熙攘攘的人流中,不乏打盹补眠的上班族。而如何度过中午一个多小时的午休时间,却渐渐成了问题——公司与家遥远的距离以及拥堵的交通状况,让回家午休成了不可能完成的任务,而一个多小时用来午餐又显然太过富裕。如何既健康又舒适的度过午间这段难熬的时光呢?各路“午漂达人”自有妙招。

# 中午不睡下午崩溃 “午漂达人”各显神通

网上有句戏言:孔子曰,中午不睡,下午崩溃;孟子曰,孔子说得对。

虽是戏言,但却道出午睡的作用。在省城生活着千千万万辛勤忙碌的上班族,他们或每天朝八晚六,或每天朝九晚五,两点一线地奔忙着,其中有相当一部分人因为单位离家路程较远,中午无法回家午休,许多人都知道“中午不睡,下午崩溃”的道理。因此在每天繁忙的工作之间,上班族找各种各样的方式来安排自己的午休时间。有人在工作单位打牌耗时间,有人在私家车里小憩一会儿,还有人会找一间安静、舒适的快餐店、咖啡馆来打发午休时间,更有不少年轻人会利用中午时间去书店、美容院、健身房等,既解决了无处可去的状况,又顺便在精神或者身体上美美美容。除了上班族之外,“午漂族”的行列亦有扩大趋势,由于家与学校距离太远、交通拥堵、父母中午不在家等各种原因,越来越多的学生族也加入到了这个行列之中,这些“午漂族”中午都在干些什么呢? 记者 徐佳

## 什么是“午漂族”?

所谓“午漂族”,是指中午休息时间无法回家休息的人,他们通过各种方式来安排自己的午休时间,有的选择在办公室靠着桌子打盹,有的选择到书店、便利店或快餐店借着空调小憩,还有的约上几个朋友玩纸牌耗时间,于是写字楼附近的美容院、健身房也受到了很多上班族的青睐。



## 午美族:将美丽进行到底

“午美族”一词源于美国。“午美”,顾名思义就是中午美容。在美国,面对工作竞争愈演愈烈却又分身乏术,美国白领便想到了向中午休息“要时间”,他们利用中午的时间去医疗美容机构美容,以达到保养身心的目的。“中午美容”这一概念进入中国已有一段时间,现在在合肥也有越来越多的人利用中午时间健身、美容等,将“午美”演绎成美容与健康、消费与休闲的结合体。

在百花井的一家摄影工作室工作的

祁敏告诉记者,由于工作繁忙,没有时间休息,晚上喜欢熬夜上网,每天都会带着疲惫和黑眼圈摇摆在公司和家之间,一年下来感觉人老了很多,而且体质也在下降,她才意识到自己在腐蚀着健康和青春。“再忙也要保养好身体,不能放弃从小学开始就养成的午休习惯。从那以后,我就成了午间美容的一员,一个星期有四个午间在睡觉,一天中午去美容院做美容,午休和美容兼顾,感觉很舒服,排除了很多压力和倦意,生活也健康和丰富多彩起

来。而且‘午美’后整个人都很精神,对下午的工作很有帮助。如今,我们办公室不管男同事还是女同事都学着我那样,个个都精神了不少。”

记者随后咨询了省城花园街一家美容院的美容师,她告诉记者,每天来美容院做美容的人大部分都会约在中午,因为客人基本上都在附近上班,离家又远,来美容院做一次美容,还可以趁机睡个美容觉。如果不是提前一天预订,恐怕都会没有位置了。

图片来源于网络

## 健身派:身体是革命的本钱

对于很多上班族来说,中午健身已是时尚,只要注意好健身前后少吃多餐,锻炼不仅可以提神醒脑,塑身的效果也是相当不错。于是很多人开始利用午休时间健身。只要运动后没有不适和疲乏的感觉,不影响下午的工作,能起到不错的健身作用。在CBD写字楼里上班的丹尼就是这样一个“健身派”,他中午下了班就会

去三孝口的一家健身房锻炼身体。

“不是有句老话说‘身体是革命的本钱’么,从一开始健身我就这么想的。对于中午健身,建议选择瑜伽、普拉提、慢走等相对静态一些的运动,这样不仅有助于缓解身体疲劳、提高体能,而且不至于造成下午犯困。如果是自己进行锻炼,半个小时的器械训练加上15到20分

钟跑步机或登山机上的心肺训练就差不多了,强度不要太大。”说起健身的注意事项来,已经有了一年多健身经验的丹尼俨然是一位教练的口气了,“一般来说,中午健身,每次40分钟到一个小时,一周运动三四次就有很好的健身效果。运动完了,洗个澡,就可以神清气爽地投入下午的工作了。”

## 读书人:大脑也要补充营养

中午在外头没地方去的,不仅仅是上班族。在南门小学上4年級的张裕华小朋友也经常碰到这种情况。家住政务区的他平时就住在奶奶家,有时候奶奶有事,在外边吃过午饭的他也不想回家,就

索性一头钻进安徽图书城,看看自己想看的书,对他来说也是个挺不错的选择。

“有好多书自己买回家反而就不想看了,书店里的气氛让我能坐下来安静地看书。我在书店里经常会看着看着就忘

记时间了,有一次上学还差点迟到了。本来奶奶还担心我中午跟同学一起出去乱跑,后来有一次她陪我来图书城看过书之后,她也放心了,还说我家从来都没有这么安静过。”

### 小贴士

#### “午漂”千万别凑合

危害一:由于趴在胳膊上睡觉,多处神经受到压迫。

危害二:趴着睡觉眼球受到压迫,午睡后通常会出现暂时性的视力模糊。长时间这样,容易增加青光眼的发病率。

危害三:趴着睡觉,长期压迫手臂和脸部,会影响正常血液循环和神经传导,使两臂、脸部发麻甚至感到酸痛。

一般不要饭后立即就睡,不要坐着打盹,尽量躺在椅子上,以减少用手枕着头部睡觉的不适症状。睡的时间也不要过长,一般1个小时左右比较合适,最长不要超过一个半小时。睡完午觉马上起身洗脸,再喝上一杯热茶,含糖的甜饮料会让身体容易疲倦,尽量不要喝。