

“坐越久，活越短。”这样的言论早就不新鲜了，也频繁地有科学研究跳出来告诉你，久坐不动会增加健康风险。大卫·阿古斯博士认为，久坐不动长达5小时或以上，对健康的危害程度相当于吸1.25包烟。即使你下班后狂踩单车，疯跑10公里，也无法抵消久坐带来的危害和疲惫感。那么，究竟要如何站着办公？光站起来就可以了么？

所谓站着办公，并不是指完全站立一整天，这同样是不利于健康的，站与坐之间保持7:3的比例是最理想的。近期的一项科学研究表明，简单的起身站立、收缩肌肉和运动身体，已经能让身体受益。站立就像是身体按下重置按钮，假如你能每隔20分钟起身一次，即使什么都不做，也能改变身体的生理反应，避免久坐不动带来的副作用。

不过，20分钟的时间不是绝对的，每20至30分钟换个姿势活动一下即可。想促进肌肉的血液循环，运动不能少，所以怕遗忘的话，可以设定闹钟，按时提醒你站立、走动或伸展，也可以在合理范围内为自己创造移动的可能，比如去给自己倒杯水，走到窗边眺望让眼睛休息片刻，午后去咖啡馆买杯咖啡，又或者从自己的位置转移到共享空间

继续工作……为一天创造多次运动机会。虽然你不可能每隔20分钟转移一次，但这种“爆米花空隙”也能补充20分钟规则的不足，保证一天下来实现更为持续的运动。这不仅有利健康，更能提高参与度和注意力。此外，你要准备一张恰当高度、距离和角度的站式办公桌，不需太过昂贵，甚至可以自行改装搭建，只需达到以下几项标准即可：显示器距离人眼20—28英寸（约合51—71厘米），屏幕倾斜20度；桌面高度必须与肘部齐高或略低于肘部；肘部弯曲，正好与键盘成90度角；双眼稍稍俯视显示器。为了增加办公时的运动量，除了立式办公桌，还可以找到一张会动的办公椅，支持持续运动和良好坐姿。

万事开头难，虽然站立式办公在国外的很多地方，比如硅谷，已经形成了一种风气，还有些日本公司采用“站着开会”的办法，但在国内，要想营造这种气氛并不容易。也有人觉得站着比坐着更累，宁愿选择做工间操的方式来替代。所以想要尝试站立办公的“筒子们”看来短期内都要做好“特立独行”的思想准备了，不过，你就此引领办公室的新风潮也不是不可能的。

文 | 蔡娴

站着办公



神马 | BUZZ



发光的蘑菇

日本仙台与大和町山区，生长在山毛榉上的“鬼火蘑菇”发出了绿色的萤光。由于富含荧光素酶，这种白天呈现黄橙色的有毒蘑菇在暗处便会发光。



最帅气的脸长这样

英国曼切斯特皇冠植发诊所近日通过近一千人调查，用人们最喜爱男明星的不同五官拼凑出两张堪称“最帅气”的男人面容。图为熟男版面容，结合了乔治·克鲁尼、大卫·贝克汉姆等人的五官特征。



最长的胡须

印度艾哈迈达巴德，61岁男子Ram Singh Chauhan 凭借长约5.5米的胡子成为拥有世界上最长胡子的人。Chauhan从1970年就开始蓄胡，平均每天要花费两小时修整。

来伊份：舌尖梦想十五载 历史高点再次启航

9月17日起，来伊份隆重推出“2588万红包大放送”活动，“大红包”在微信、大众点评、《东方卫视》等各大平台上广为流传，一时间万人争抢。随着来伊份15周年庆典序幕的逐步拉开，更多喜爱来伊份的消费者从各个渠道更深入地感受到来伊份的“健康美味、快乐分享”。

从1999年第一家店至今，消费者一直是来伊份发展的动力。截至2013年底，来伊份已有会员近700万人，每年为6000万人次提供700多种美味零食。一路走来，来伊份离不开消费者一路支持和信赖。15周年之际，来伊份真诚感恩和回馈消费者，带给消费者物超所值的体验，更希望和所有“伊粉”一起分享今天成功的喜悦。

高品质为消费者舌尖保驾护航

来伊份为了让这份信任也是责任延续，从第一天起就将产品品质的把控放在第一位，丝毫不敢懈怠，确保让消费者吃到最健康、美味的零食。

来伊份注重选材的新鲜和时令，并将传统的秘制工艺和现代化的加工技术相结合。从新鲜营养的美味坚果，少用添加剂的天然果干，到纯正精选的肉制品；从优选产地，精选原料，到科学的生产工艺；从农副产品的种植、养殖，到现代化的生产加工；从流通环节的运输仓储，到配送至各个门



店，来伊份用360度全流程的品质管控保障“舌尖上的安全”。

信息技术让消费者购买更便利

15年来，来伊份一直致力于让消费者有更好的购买体验。2013年，来伊份在业界率先推出“线上下单，门店预约取货”和“门店预定线上货，当场取货或送货上门”等线上线下的O2O融合服务，受到了消费者的广泛好评。消费者在手机APP或官方商城购物时，可选择家里附近的来伊份门店自提，包裹会寄送到指定的门店内，再也不用担心送货时家中无人或在上班时受到快递电话的干扰。

与消费者分享盛大喜悦

在15周年之际，来伊份为了更好地回馈消费者，史无前例地举行了“全网2588万送红包”活动，既是来伊份与消费者同庆生的狂欢派对，也是来伊份对消费者15年来支持的感恩和分享。

消费者可以在来伊份微信、来伊份APP、大众点评、美团、糯米、拉手、淘宝、疯狂锁屏、《I时代报》、《东方卫视》、《地铁快信》等多个渠道参与活动。除此以外，来伊份还发起“我爱分享——爱在这‘伊’刻”微拍征集、发行专属定制的来伊份15周年纪念卡、“礼满送罐”等丰富多彩的周年庆典系列活动。



绿色商机，席卷上海

2014黑龙江绿色有机食品（上海）博览会，将于2014年10月8日至11日在上海国际展览中心（上海市长宁区娄山关路88号（兴义路77号））举办，展览面积8000余平方米。本届绿博会将以“绿色黑龙江，中国大粮仓”为主题，秉承“安全、健康、时尚、娱乐”的推广理念，推动黑龙江省绿色食品产业从生产型向品牌经营型的升级，实现“中国大粮仓”向“放心大厨房”的跨越。

绿色领军品牌纷纷亮相 据了解，黑龙江省北大荒绿色食品、黑森集团、九三粮油、东方粮缘、粮身定制、瑞盛食品、绿知都生物、农垦东北黑蜂、大兴安岭超越等众多知名品牌将纷纷亮相本届展会。

连锁式经营蓬勃发展 绿色食品展销协会自成立以来，已有300多家供货企业的2000多个单品报名加入营销渠道，产品涵盖黑龙江省绿色有机食品产业所有种类。投资主体既有九三集团、北大荒商贸、黑森、寒地黑土，食品行业的龙头企业，也有各地黑龙江商会、中小型企业和个人投资者。另外，恒大集团、东方航空、海王集团、京东商城、顺丰速运等全国知名企业对我省绿色有机食品产业有强烈意愿和行动，呈现大举抢滩之势。

小成本撬动大生意 在此次展会，你可以现场体验、现场洽谈、现场采购、现场签约，无需去茫茫大东北苦苦寻找，也不需要挨个地区比较。四天时间，更低的采购洽谈成本，更低的经营投入，还要等待吗？

展会名称：2014黑龙江绿色有机食品（上海）博览会

展会时间：2014年10月8日—2014年10月11日

展会地点：上海国际展览中心（上海市长宁区娄山关路88号（兴义路77号））