

如今有办公室一族的烦恼还真不少——见不到阳光，空气不流通，成天面对电脑、打印机、复印机等有辐射的办公器材，就这么“坦然面对”伤害而不采取任何补救措施的话，无异于慢性自杀。有什么办法保护一下自己？不如就从手边必备那杯水开始，泡一壶好茶让生活更健康！

1

养肝脾 保护视力

每天都要对着电脑，再健康的眼睛时间长了也难免出现疲劳、干涩症状。建议取菊花10朵，金莲花5朵，决明子5克，枸杞子3克，沸水冲泡3~5分钟。就算你不近视也要注意时常冲泡这款饮品，它对长期使用电脑引起的眼睛酸涩、疲劳、视力减退等很有帮助。

经常觉得眼睛干涩的电脑族，菊花是首选。菊花清热解毒，养肝明目，能让人头脑清醒、双目明亮，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好疗效。金莲花清咽润喉、养肝明目。决明子治疗眼疾的功效非常显著。枸杞子补肝、益肾、明目，是一味很好的滋阴补血食物，每天饮用可改善因用眼过度而产生的疲劳感，同时使眼睛湿润、明亮。

2

抗辐射 抵抗办公室大敌

辐射，是办公室最大敌，不可不防，因为它直接关联一个可怕的字眼——癌症。可取玫瑰花8朵，玫瑰茄2朵，绞股蓝2克，绿茶2克，90℃水冲泡3~5分钟即可饮用。

绞股蓝能对抗电子辐射。玫瑰茄是强抗氧化剂，对电子辐射有保护作用。绿茶的茶多酚类物质具有很强的抗氧化活性，能清除人体内的氧自由基，从而起到抗辐射、增强机体免疫力的作用，并能吸收体内放射性物质，通过大小便排出体外，减轻或消除X射线对身体的危害。玫瑰花理气解郁，活血养颜，起辅助作用。

3

勤排毒 养颜又美容

办公室症候最显著的还有便秘和脸上的痘痘，它们源自空气污染、辐射等多重危害，这两顽疾挥之不去，让很多OL烦恼丛生。建议取金银花5克，薰衣草3克，甘草10克，蜂蜜5克，温水冲泡5~10分钟即可。金银花清热解毒，消炎去痘。薰衣草消炎去痘，降火安神，增白紧肤，修复疤痕，促进新陈代谢，促进伤疤愈合。甘草补脾益气，清热解毒。蜂蜜白不用说，通便排毒和美容肌肤的功效世人皆知。

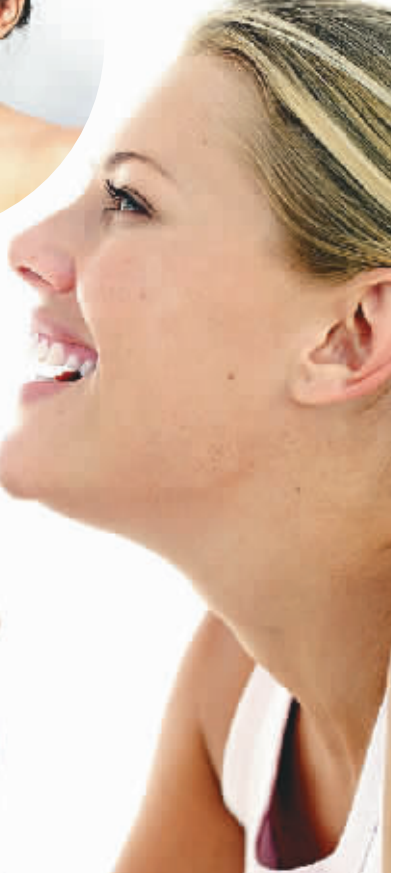
4

宜减肥 喝出曼妙身姿

俗话说，春日不减肥，夏日徒伤悲。为了保持婀娜的身材，要和甜食说Byebye。可是总有嘴馋的时候，要是有一种甜味纯正、热量很低的茶，你会不会喝？罗汉果茶就是这样的佳饮，虽然甜如砂糖，热量却近乎等于零；中国茶多数都有促进脂肪代谢的效果，普洱茶更是消除多余

脂肪的高手。茶中含有的元素，有增强分解腹部脂肪的功效。普洱茶有一点特殊的味道，但不苦；出现浮肿尤其是脸部浮肿，会影响你工作的状态。浮肿的治疗主要是排除体内多余的水分，达到消肿的效果。在浮肿的日子里，坚持喝艾蒿茶，它有利尿解毒的功效，是消肿的干将。阿扑

上海伊莱美医疗美容医院
电话: 6160 9999



早春品茶 让生活更健康

感冒快好补锌有效

据美国“健康日”网站2011年2月15日报道，刊载于英国医学期刊《科克伦图书馆》上的一项最新研究发现，补锌具有预防感冒的作用。

米努·辛格(Meenu Singh)博士来自印度昌迪加尔的医学教育研究院，他回顾了15项相关研究，涉及1360名志愿者。结果发现，既往健康的普通感冒患者在出现流鼻涕、咽痛等感冒症状的24小时内补充锌，可缩短病程和减轻病情。大多数患者在一周内就能康复。研究还发现，连续补锌5个月以上的儿童，很少得感冒。辛格博士表示，“补锌治疗感冒”的观点最早于1984年就提出过。

这项研究成果看上去不起眼，但意义非凡。要知道，光在美国，每年因感冒而请的假就达到2.75亿个工作日，因感冒产生的医疗费用有77亿美元。普通感冒通常会持续7~10天，如果能把感冒病程缩短一天，至少可以节省2000万个工作日。

澳大利亚《悉尼先驱论坛报》也曾报道：“普通感冒至今还没有什么特别‘管事儿’的药，但是锌接下去却可能是治疗普通感冒最好的东西。”

此外，《传染病杂志》此前也曾刊登研究结果称，补锌可以缩短病程，减轻疾病症状，如将感冒持续时间从7天减少到4天，将咳嗽持续时间从5天减少到2天。

港汇广场易名“港汇恒隆广场”

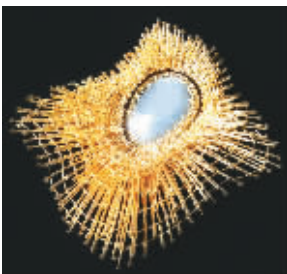
恒隆地产有限公司近日宣布，其于中国内地的第一个主要投资与管理的大型综合性商业项目——位于上海的港汇广场，已正式易名为“港汇恒隆广场”，以彰显恒隆地产在中国多城市模式的发展布局下，进一步强化统一的品牌效应，体现集团透过“恒隆模式”拓展中国内地长远投资计划的远大目光

和信心。

从2011年6月开始的，一年间，将有Dunhill、Chloé、Vivienne Westwood等八个国际顶级一线品牌和两家知名餐厅分别入驻港汇恒隆广场一楼与五楼。届时，世界级购物殿堂的崭新形象，对推动与引导中国奢侈品市场大潜在消费力有着巨大的影响力。

柔情似水、简单素雅的大师：宋菁

——老凤祥人物故事及其作品欣赏(四)



▲► 图为老凤祥首席设计师宋菁及其作品《鸟窝的启示》



形成的代表作。突破主流设计以及对个性的强调，成为作品的主题思想。作品通过直线和散点的重叠、穿插，构成一个金丝巢状，巢内的银蛋可以取出来另做耳环，功能多用。2007年，作品入选“第五届中国工艺美术大师评审纪念”邮册，是当时中国首饰设计较有代表性的作品。

1999年的足金首饰套作《柔情》以评委会最高分的成绩捧得世界黄金协会“亚洲千禧永恒金设计比赛”荣誉大奖，并荣登《获奖作品集》的封面和封底。作品表现主题是水，用时而急促、时而流畅的线条来表现水的丰富形态和深刻寓意。表面上呈现液态和柔软的水，汇聚在一起就是不可阻挡的，凸显以柔克刚、外柔内刚的中国传统儒家文化。2001年，南非Anglo黄金公司以数百万美元的高价收购此作，收藏于南非黄金博物馆内。

(文/辛矣)



老凤祥证券代码
600612.SH 900905.SH

在南京路老凤祥三楼的名师设计室内，有一间光线明亮、色调淡雅，它的主人就是宋菁。泡上香茗，翻开画册，时而面对顾客侃侃而谈，时而提起画笔走纸端，这位集美丽与智慧于一身的中国工艺美术大师的工作状态，不免令人艳羡。

听说自己被戏称“小资女性”，宋菁笑着摆手：“我不觉得自己小资，我喜欢自然、简洁、轻松的风格，就像这间工作室，明亮简洁。”她说，设计过剩是这个时代的现实，而她特别认同一位日本设计师的话——“直接去设计情绪本身”，这也是她所追求的设计境界。

宋菁经历很简单，中学毕业后进入宇宙金银饰品厂当学徒，师从老凤祥第一代大师周泉根，随后又跟随另

一位工艺美术大师张京羊学设计。1986年，她师从德国专家德莱亚先生，较早接触了西方的设计风格。“老凤祥很多大师都对我帮助很大，离大师很近让我很荣幸。”她说，个人的成长和社会的进步、企业的发展密不可分，有了企业的高速发展才有个人的长足进步，因此很感谢公司的培养。

宋菁是感恩的。作为老凤祥首席设计师，她坐镇设计室多年，接待了千余名前来定制的顾客，为公司创下的销售额超过千万。她总是想尽办法满足顾客的不同需求，将宝石的附加值最大化，将艺术作品转化为商品，把美带给爱美的人。

■ 代表作品

1987年的胸针作品《鸟窝的启示》，是宋菁设计风格

本栏目由“老凤祥”倾情呈现

本期顾问：上海老凤祥有限公司 首席发言人 王恩生