

上班族因工作常常需要久坐办公桌前,但不少医学报告却警告,此举可能危害健康,早前甚至有研究称,久坐不动易早死。因此,美国硅谷多家知名公司,包括 Google、Facebook 等员工,纷纷掀起“站着办公”的热潮!

站着办公 你hold住吗? 如果是跑着呢?

不想早衰,美硅谷上班族改用“站立式办公桌”
Facebook 甚至开发“跑步机工作站”

现状

Facebook 员工 200 人至 250 人改用“站立式办公桌”

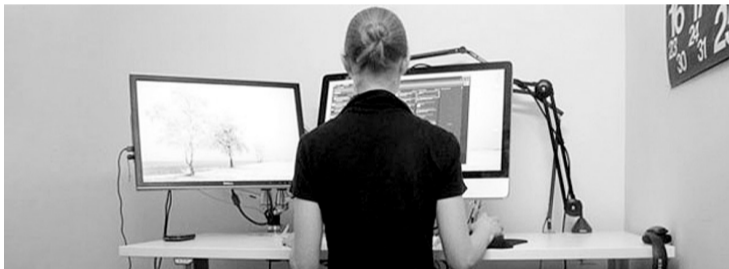
据美国《华尔街日报》日前报道,硅谷的科技新贵担忧健康问题,要求雇主把原本需要坐着的办公桌,改成站着也可用的“站立式办公桌”(standing desk),桌面比起传统办公桌高许多,员工如果累了也可以坐在原先准备好的高脚椅上休息。

根据统计,光是 Facebook 这家有大约 2000 名员工的公司,当中就有 200 人至 250 人改用“站立式办公桌”;Google 发言人则说,目前的确很多员工要求换成站立式

办公桌,但并不知道确切人数。而不少 Facebook 员工则表示,自从改成“站着办公”后,以前下午上班的昏昏欲睡感消失了,现在一整天都“精神十足”。

不仅如此,Facebook 还试着开发结合跑步机与计算机的“跑步机工作站”,让员工可以边健身边工作。不过,使用“站立式办公桌”,仍需要一段适应期。开始时,使用者比较难集中注意力,也需要不断更换站立的重心才能久站,对员工而言可能也是另一项挑战。

调查



久坐不动易早衰 女性比男人严重

美国防癌协会日前发表令人震惊的研究报告:女性即使每天运动,如果经常长时间坐着不动,还是可能早逝。

这项研究对将近 7 万名没有任何严重健康问题的女性持续追踪 14 年。研究人员也对 5.3 万名男性进行追踪,发现长时间坐着对男性危害没那么严重。这些参与研究的人平均年龄为 62 岁。研究结果显示,每天坐着超过 6 小时的妇女,即使她们经常运动,死亡率仍提高 37%。不运动的妇女,死亡率更提高 94%。男性每天坐

着超过 6 小时,死亡率会提高 17%。坐着的时间最久又不运动的男性,死亡率更提高 48%。

研究报告说,长时间坐着会遏制影响胆固醇和三酸甘油酯的荷尔蒙的作用,并可能引发心脏病。研究报告的主要作者阿尔帕·帕图尔(Alpa Patel)说:“即使平常很活跃的人,长时间坐着还是会影响健康,使寿命为之缩短。不论是坐办公桌前还是躺在沙发上,长时间坐着都有害。”

站着办公,各国正流行

除了美国,“站着办公”的风潮也吹到了德国、日本和加拿大等国。

★在加拿大,一些企业的负责人开始“身先士卒”地尝试这种新型的办公方式。“站着工作会让人更快乐、更健康。”网络中介企业“贸易王”的首席执行官唐·蒙塔纳罗对媒体表示自己使用站立式办公桌已有多年,将致力于推广这样的办公桌。

★与美国、加拿大等国白领使用公司专门定制的“站式办公桌”不同,德国不少白领选择可以放在传统办公桌上、带有个人风格的可折叠电脑小桌。这些小桌大小颜色各异,高度可以随使用者的身高调节,白领们可将笔记本电脑置于其上,然后站着办公。

★日本的一些大公司则流行高效率的“站式会议”。在规定的时间内,员工们站在会议室的桌前热烈地交换意见。“讲的人简明扼要,听的人注意力集中,会议效果好。”东京一家咨询公司的负责人对“站式办公”带来的高效率表示满意。

据《新快报》



跑步机工作站



据英国《每日邮报》5 日报道,自“窃听门”事件曝光以来,众多媒体爆料英国前首相托尼·布莱尔与传媒大亨、新闻集团总裁鲁伯特·默多克的关系非常密切,但是具体密切到什么程度呢,外界似乎一无所知。但是近日,关键人物默多克的华裔夫人邓文迪却自己主动跳出来爆料称,英国前首相布莱尔竟是其女儿格雷丝的教父!同时,还首度开腔谈及“窃听门”听证会护夫壮举,直言希望与丈夫一起面对这个事情。

默多克和英前首相关系有多亲密? 他着正装出席 我女儿洗礼仪式

邓文迪爆料:布莱尔是默多克女儿的教父
并首度开腔谈及听证会英勇护夫

布莱尔还是默多克大儿子的教父

去年 3 月,默多克一家带着两个女儿前往约旦河,在号称耶稣接受洗礼的地方举行洗礼仪式。这个洗礼仪式由约旦王后拉尼娅主持。

当时,曾有杂志爆料好莱坞明星妮可·基德曼和休·杰克曼参加了默多克女儿格雷丝和克劳的洗礼,并是她们的教父母。但是,从未有任何媒体提及布莱尔也曾参与。

这次,邓文迪在接受《时尚》杂志采访时第一次向媒体指出,布莱尔“身着白色正装”出席女儿的受洗仪式,而且他是默多克“最亲密的朋友”。

尽管邓文迪并没有明确说明布莱尔与她的女儿格雷丝的教父教女关系,但是,《时尚》杂志把布莱尔与妮可·基德曼和休·杰克曼并称为格雷丝的教父母。

最近,邓文迪和当时主持洗礼仪式的约旦王后拉尼娅都成为由布莱尔发起的信仰基金会组织的一个电影奖项的评选委员会成员。这也从侧面证实媒体的猜测不假。

据一位来自新闻集团的线人证实,布莱尔就是格雷丝的教父。不仅如此,布莱尔还是默多克大儿子拉克兰的教父。

希望跟丈夫一起面对“窃听门”

在前段时间的“窃听门”事件听证会上,邓文迪的护夫壮举成为不少媒体的头条。在这次接受《时尚》杂志采访时,邓文迪也首次开腔谈及此事。

她表示:“作为默多克的妻子,我当然会觉得这次听证会不公平。我很担心他单独出席,而且并没有公关人员教他如何应对。他本来不让我去的,但我还是飞去伦敦了,我希望跟他一起面对这个事情。”

同时,邓文迪还表示,因为“窃听门”事件造成的巨大压力,她当时连续失眠好几个星期。

综合央视等

近三万人关注 超两千人报名

腾讯联合长虹电视、美菱冰箱 QQ 用户“双节”家电内购会火爆异常



自腾讯联合长虹电视、美菱冰箱,中原 QQ 用户“双节”家电内购会活动之后,引起了广大读者和 Q 友的关注,活动专题点击量急剧上升,截止至记者发稿之时,从腾讯方面传来的准确消息,在上线的一天时间内,共有近 5 万人浏览了本次活动专题,更多网友则通过腾讯微博、空间、BBS 等多种途径转发了此次活动,引起更多人的关注。线上报名也是异常火爆,受理在线报名工作人员说:从昨天早上接到通知到现在,就不停的有网友进行在线咨询,为回复网友的各种问答,以前从未有过这样的经历。记者从腾讯后台数据库看到已有至少 3000 名网友进行了在线报名。

此次活动作为腾讯大豫网正式上线的系列活动之一,无疑受到了众多网友的关注,而此次内购会的价格也确实打破了行业底线,42 寸智能 3D 电视换新后仅售 2999 元,这在业内还从未出现过,近 20% 的让利幅度,也是空前所有,所有部分准备十一购机的网友现在已经开始按耐不住了,这也是提前撬动了十一市场。

中原 QQ 用户专享体验:

智能家庭体验一起来

长虹最新发布的智尚 9000 系列是一款全高清 3D 多屏互动智能电视,采用时下最主流的安卓 2.2 长虹定制系统和强大的双核 1G 处理器,配有集成全键盘、触控板、麦克风的侧滑式无线智能遥控器,以功能强大的智能终端电视机为核心,PC、TV、手机、掌上平板间多屏互动,实现智能遥控、视频点播、节目导航与推送等功能,从现场演示操作和笔者体验来看,这款机器功能强大,具备成为真正智能终端的实力。

用户在手机或 pad 上安装长虹专门针对智能 3D 电视研发的多屏互动智控系统 APP 应用,即可轻松实现手机与电视之间的智能多屏互动。用户可以通过智控系统自动搜索并连接无线局域网内的电视,自由推送手机内的图片、音频、全高清视频至电视屏幕;还可以利用多屏互动系统,实现由手机操纵及遥控电视、语音输入、触摸游戏、电影导航等多屏互功能。

中原 QQ 用户专享特权:

购 42 寸 3D 电视获 3 天 4 晚双人港澳游

据了解,本次活动除了有多款电视、冰箱、空调对 QQ 会员实行价格上的优惠以外,腾讯、长虹电视经与深圳国旅协商,同时推出了购长虹 42 寸以上 3D 电视赠送港澳双人游活动,凡购买长虹 42 寸以上 3D 电视的 Q 友,均可凭购机发票领取港澳双人游 VIP 卡一张,免费畅游海洋公园、太平山、浅水湾、妈祖庙等著名景点,想要在近期港澳旅游、购物的 Q 友千万不要错过机会哦。

朱江华