



娃哈哈®

曼联中国官方能量饮品合作伙伴  
Official Energy Drink Partner of Manchester United for China

# 加班族, 如何提升“姓福”指数?

如果不用加班, 许多人的生活都很幸福。但现实总是残酷的, 大多数人的幸福都毁在了没日没夜的加班中。淘宝店主连续3天熬夜收订单, 没有任何征兆猝死; 电台女主播连续超负荷工作突然猝死; 广告人创意写稿到凌晨……

## >>> 加班不幸福, 但可以姓福!

虽然加班不幸福, 但是至少要让它姓福。

如果把福丢了, “不幸福”就只剩下“不幸”了。那你的加班有哪些福利呢?

很多加班都是必要的, 被迫的。有时候是责任在肩, 有时候是形势所逼。但是, 无论怎样都别给身体留下加班的硬伤。加班的时候, 要善待自己的身体, 多给自己的身体一些福利, 让它“姓福”。然而, 很多加班族不但不给身体福利, 却还一再地透

支身体。一晚上喝5杯咖啡提神, 4个小时喝1.5升浓茶, 一个晚上抽掉两包烟……这些都在加重身体的负荷。

调查显示, 每天喝5杯咖啡(每杯约150cc)以上咖啡, 即容易造成上瘾, 危及身体健康; 喝浓茶不但影响睡眠, 而且还容易伤胃, 并造成缺铁性贫血; 而抽烟更是健康的第一杀手。经常加班你该喝什么? 开车跑长途你要喝什么? 复习到深夜你要喝什么?

## >>> 尔康: 喝启力, 让加班姓福!

在众多提神饮料和能量饮料中, 什么才能带给我们健康的战斗力呢? 传统的方式已经不能满足现代人快节奏、超负荷的生活需求。前不久我买了几罐启力, 让我感觉不错。仔细了解才发现, 主打“提神不伤身”的启力原来是娃哈哈的产品, 而且是提神不伤身的维生素功能饮料。

经过一段时间的体验我发现, 喝启力比喝其他饮料好的地方在于:

1. 启力一小罐顶其他提神饮料的3~4罐, 两罐启力基本能管一个晚上的能量, 能顶5杯咖啡或者6杯绿茶。

2. 启力不伤身, 由于启力采用的是左旋肉碱将人体的脂肪转换成能量, 因此,

它对人体的伤害较小。

3. 启力可以提高免疫力, 加班到半夜的时候人体免疫力会下降, 容易导致感冒, 而启力每罐含有的500mg牛磺酸, 能有效提升人体的免疫力。

除了在办公室经常备存启力之外, 我也在车后备箱里放了一箱启力, 上下班的路上就可以喝点启力补充能量。上周我偶然发现, 上高中的儿子也在喝启力备考呢。

被迫加班, 这是许多中国人的生活现状。如果加班不能幸免, 那至少我们要让加班“姓福”, 给疲惫的身体喝点启力, 加点福利。

范佩西  
Van Persie鲁尼  
Rooney小豌豆  
Chicharito

## >>> 一天两罐 启力提神不伤身

在郑东新区一幢写字楼里, 却是一番精力充沛的模样。意气风发的王先生悄悄告诉记者, “我们办公室里加班有秘诀, 全体喝启力!”

启力? 不就是《中国好声音》中一到关键时刻, 必然会跳出来的“提神保健喝启力, 娃哈哈启力, 正宗保健功能饮料”? 从启力包装上看, 每罐启力都含有20mg的左旋肉碱, 500mg牛磺酸。左旋肉碱的作用是燃烧脂肪, 提供能量, 而牛磺酸能提高免疫力, D-氨基葡萄糖对于人体免疫力的增强、关节健康的促进都有很

好的效果, 葡萄糖能够迅速补给脑力所需的各种营养素, 让身体亏空的人一步步注满能量元素, 从而提高身体免疫力。

北京大学社会调查研究中心推出《2012年度中国职场人平衡指数调研报告》指出, 当下我国职场加班情况严重, 身体每况愈下。据调查了解, 有些提神饮料之所以对人体产生危害, 与一些防腐剂有关。而启力的配方中, 不含防腐剂。种种迹象表明, 提神不伤身的启力, 是身体处于亚健康状态的白领的首选保健饮料。

