

老游戏拯救办公族



最适合：
手眼配合，放松大脑

对于一些人来说，对于“纯脑力劳动”的办公一族来说，工作时间唯一的手眼配合就是“鼠标+键盘”的组合了。对于这些人来说，抓羊拐、打弹珠这样的“儿时老游戏”特别适合工余时间放松，运动量也不大，时间还很自由。

“羊拐”曾经是风靡全国的游戏，还有其他的一些名字例如“骨头子儿”、“嘎拉哈”等等。旧时的羊拐是用羊后腿膝盖骨做的，常常被染成红色；四颗羊拐算一副，越小巧、精致越受欢迎。因为“70后”们生长的年代，牛羊肉的供应还比较匮乏，所以能集齐一副羊拐是很“有面儿”的事，绝对算得上是一笔财富。

“羊拐”有很多种玩法。比较经典的就是用单手将四个羊拐散乱地抛在桌子上，然后配套的沙包向上扔起，在沙包落下的

时间内将四颗羊拐用手抓起，另一只手抓住落下的沙包。

还记得小时候，男同学的衣兜里总是鼓鼓囊囊的，那一定是装了一大把玻璃弹珠。和“羊拐”一样，打弹珠也是特别适合办公族放松身心的怀旧游戏。

弹珠的材质五花八门，最常见的是玻璃弹珠和瓷弹珠，有些还嵌入了叶子、弯月等图案，反射阳光的时候特别漂亮。所以好多人不只是喜欢玩弹珠游戏，还特别爱收集弹珠呢。弹珠玩法更多，最经典的是“出洞”和“打地洞”：前者是在地上画线为界，比看谁先把对方的珠球打出去，遭打中的弹珠就被吃掉，这有点像打台球或者冰壶。后者则是事先在地上挖出几个洞，先把弹珠打进洞里一方为赢，这与打高尔夫球又有几分相似。

GO提示

羊拐、弹珠都能在淘宝上买到：羊拐羊拐一副4颗，价格在十几元到三十多元不等。一些商家还提供“羊拐套装”，包括收纳袋、羊拐和沙包。仔细搜索还能买到木制和玉质的羊拐。需要提醒的是，有些羊拐染过色，最好不要让孩子放到嘴里玩，以免吃进色素。弹珠就更便宜了，有些网店里几元钱就能买上百颗玻璃弹珠，光滑漂亮颜色各异。除了在办公室放松心情，这些玻璃弹珠还能装点鱼缸，或者做水培植物的花瓶装饰。



最适合：
放下鼠标，活动肩膀

肩膀僵硬，手臂麻木，这是不少办公族的职业病。也是啊，天天上班八小时几乎都对着电脑，手臂端着在键盘上敲字，肩膀很容易受到不良影响。抽陀螺和扔沙包这两种“怀旧游戏”都能拯救你的肩膀和手臂。

“抽陀螺”可是一种特别古老的民俗活动：用鞭子使劲抽打一个圆锥形的陀螺，让它在平滑的地面上旋转，转得越快、越久，说明抽陀螺的人技术越高。

除了活动肩膀，抽陀螺还能增加人体肌肉的力量，训练人的运动控制能力。因为甩鞭子抽陀螺必须看得准打得准，能锻炼运动能力的精细定位。此外，抽陀螺还是一种很好的发泄：例如刚开完一个特别疲惫郁闷的会，

可以把负面情绪都发泄在鞭打动作中……

上世纪七八十年代，扔沙包是一项全国都在流行的游戏。扔沙包最少3个人就可以玩，使用的“道具”也不一定非得是沙包，例如一小包瓜子、一个小垒球等都可以作为“投杀武器”，在规定场地内两边都用沙包投掷站在中间的人，中间的人若被沙包打中则下场，只要用手接住“打手”们扔过来的沙包就能多一条命。

看似简单，但扔沙包运动量其实特别大，技术含量也挺高：既要抗击打，还要有猴子一样灵巧的身手，得眼观六路、耳听八方，练就腾挪躲闪的功夫。想要接包还要练习判断能力。

GO提示

淘宝网销售的陀螺可以说是琳琅满目，种类齐全：从最传统的木制陀螺，到“现代化”带有声光效果的电子不锈钢陀螺，价格也由几十元到几百元不等。需要提醒的是，虽然抽陀螺可以健身，但对于初学者来说，还是要先掌握一定的用力技巧，以免拉伤肌肉。沙包既可以购买也可以自制，用布片把小米、豆子装起来缝上即可。



围炉煮茶好过冬

又到了冬季，天色随着温度也总是阴阴暗暗的，这样的日子里，大概没有什么能比热茶更好的饮品了，所以冬天茶会的关键词就是要“暖”。

曾经有古人说过：“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。”听着这样的诗句，不禁让人心生向往，一杯热气腾腾的茶，能让经过朔风寒冷的人从内而外地暖和起来，屋外雪压寒枝，炉内星火点点，窗边疏梅暗香，杯中茶香流转，好一幅冬日饮茶乐融融的画卷。

1 煮壶好茶

把茶叶投入壶中，加水后放在炉子上用微火煮开，虽然过程会漫长一些，但随着壶中的茶水一点点被加热，屋内的温度慢慢在升高，感觉也不是那么寒冷了。况且，相比煮水泡茶的方法，煮茶显得更为轻松和随意，只要将茶叶放在壶里等它煮开就行了，也免去了茶叶在冲泡上的很多细节过程。不过也正是因为这样，前期的准备工作可就要花一番工夫了。

天气寒冷，一杯热茶就是最好的慰藉。小小的炉子上，有暗暗的小火不灭，壶里的水慢慢地被煮沸，冒出细密的水雾。屋子里的暖意晕染开茶香，让饮茶人也由身及心地逐渐温暖起来。

2 桂花米糕

刚出蒸笼的米糕还热气腾腾，是茶会最好的茶点。米糕松软有米香，这款用精制大米粉蒸成的点心很适合冬天，一是因为要趁热吃，二是因为洁白的颜色像一场冬雪。温和细密的口感，又不是太甜，和普洱茶搭配起来非常契合。陈年的普洱因为保存得法，所以没有那种陈仓的霉味，茶水喝在口中非常圆润，一不留神，已经滑入喉咙中，再取一块撒了桂花糖的米糕，松松软软很有弹性，与茶中的那一点米香相映成趣，极为可口。

3 茶席上的花

一场别致的茶会，莫要忽视了一旁经过精心搭配的花。不过话说回来，茶席上插花的精神也在于存在的时候存在，不存在的时候不存在，意思就是插花要给茶席增添美好的气氛外，也不至于太花哨，分散了喝茶者的注意力。所以在花的使用上要注意，不要用太过艳丽或太大的花，以免干扰喝茶的心情。为了配合冬日煮茶暖洋洋的主题，茶艺师建议选用雪松和兰花作为主调，立起的雪松提醒我们冬日的存在，为柔美的花艺增加了一丝阳刚的气质，也适合这个凛冽的季节，不夸张的颜色非常耐看，哪怕茶会结束了，仍然是装饰房间的好摆设；而兰花的点缀让整体的色调变得更温暖，虽然是以寒枝和松针为主题，但也不至于在视觉上太过寒冷，所以表现季节的基础上又将弱点淡化去，可否认认为是一种高境界呢？

4 看书焚香

茶会里除了喝茶闲话叙情外，焚香看书都是很好的主题，因为沉香有一种带着清甜的暖香，加上冷天里窗子一般都会密闭，所以香味停留的时间就会更长。冬天不适合读太新的书，把家里的老书翻出来吧，摸着有了些岁月痕迹的纸张，把读过的文字重新温习一遍，或许会有了新的见解。有兴致的还可以像古时候的人们，翻开诗卷轮流吟诗，大家一起品茶推敲词句，不知不觉间盘香燃尽，当最后一缕烟化在空中，才惊觉时光流逝，天色将暗。（新华）



最适合：
久坐缺练，调动全身

前不久，“娘娘”孙俪在超市大转呼啦圈的视频在网上传得很火，这让小陶不禁有了买个呼啦圈、每天转一转的想法。

网上的呼啦圈大多在百元以下，小陶花了35元买了一个，这个呼啦圈中还加入了海绵，可以帮助小陶更好地达到减肥、塑身和按摩的目的。现在，小陶每天都会做这项运动，有时能把呼啦圈转上5分钟也不掉：“我总坐在电脑前打字，缺乏全身性的锻炼，别看呼啦圈简单，一点也不比健身房的效果差。我觉得腰腹、臀部、腿部肌肉都得到了锻炼，腰、髋、膝关节也更灵活了。”

说到调动全身的运动，小陶

还为大家推荐了滚铁环，“都是不用烧钱就能有良好效果的老运动。”这项运动别说“00后”了，有些“90后”也没听过。小陶介绍说，滚铁环需要玩家手握顶头是“U”字形的铁棍或铁丝，推一个直径66厘米左右的黑铁环向前走或跑。有的还在铁环上套两三个小环，滚动时更响亮。不同的是，铁环的动作有一定的难度，不是马上就能学会的。也正因此，铁环也同是一项竞技运动，有100米竞速、100米障碍赛、4x100米接力等比赛。滚铁环有助于提高人体的平衡性、肢体的协调性及眼力。

GO提示

呼啦圈和滚铁环，一个起源于西洋，一个起源于中国汉朝。呼啦圈除了可当成一般玩具之外，也常用于杂技表演。在河北吴桥杂技大世界，一些演杂技的姑娘可以同时转几十个圈，几十分钟都不掉，那些呼啦圈好像给她们的身上镶了一层彩边。滚铁环是一项有益于身心健康的民族传统体育运动项目，因此在民族体育运动竞赛项目中很常见。



最适合：
抬头望天，活动颈椎

周末去逛公园，遇到了潮大爷。当时他正望着桥下的湖面，放在桥栏杆与胸前的右手里好像在攥着什么东西。潮大爷说：“看我的风筝啊！放得太高啦，你不仔细看哪看得到？放风筝其实特别有意思，你看我这装备——”潮大爷用手一指，身旁的自行车上装满了各式各样的风筝：“这些是我专门去淘来的。放风筝也有学问，风大就放大的，足有两三个平方米；如果是微风，就放小个的风筝，不然可放不起来。”潮大爷还教我，放风筝前要先知道风向——这从旗帜的走向就能看出来。即使没人帮忙，自己也能放风筝：拿起风筝的提线，逆风向跑，

边跑边看风筝飞升的状况，直到感觉风劲够，风筝向上爬升时，便可停下来，慢慢放线。

放风筝可以让人时不时就抬头看看天空，对活动颈椎很有好处。这让人想起小时候常玩的纸飞机。那不仅可以活动颈椎，更锻炼动手能力。折纸飞机的办法倒也简单：随便找一张废弃的四开A4纸，把纸张放在垂直方向，左右对折一下，做出一条折痕；将对折打开，把左上角及右上角折向中间的折痕；按照最开始的那条折痕左右对折；把下方的两侧纸张分别向外翻折。扔两下自己叠好的飞机，怀念一下小时候的简单生活吧。（北晚）

GO提示

潮大爷说一般的玩友用不着买那么贵的风筝，300元左右的风筝就是很好的了。纸飞机还有许多复杂的叠法，网上有专门的航空模具折纸教程。另外，还有一些摄影师喜欢拍各式各样的纸飞机造型，在淘宝网也能搜到这种图录。

