

还记得,为了喝一碗辣糊汤,起个大早,提前一小时赶到学校吗?还记得,坐在课桌前,拿着语文课本,朗读时生怕别人的音量盖过自己吗?还记得,清晨背起书包,把心爱的山地车擦拭干净,然后骑着它在上学途中欣赏风景吗?

什么时候起,晨曦时光变得如此拥挤?没有面包、没有书籍,洗漱装扮完,一脚油门,便和晨曦说“再见”!

难道曾经美好时光都已忘记?偶尔的一次早起,喝杯牛奶、嚼根油条、读份报纸,步行来到离家并不算远的办公室。突然发现,原来一天的开头可以这么惬意、这么充实。

实习生 吴艾琳

记者 张华玮/文 倪路/图



早读、早餐、早锻炼

# 还记得那美好的晨曦时光吗

肯德基携手《市场星报》倡导都市白领“三早”行动

## 早餐,与健康同在

“一杯豆浆、一个鸡蛋、一根油条”,这就是方小玲每天的晨间食谱。小玲是个地地道道的合肥女孩儿,2000年大学毕业后,选择回到合肥开始她的职业生涯,很幸运,聪明机灵的小姑娘很快找到了一家国企的财务工作。

初入职场的她对工作十分上心,每天都很早来到办公室,查看邮件、做财务报表……公司效益不错,小玲也凭借着自己的努力当上了小主管。可是,万事总难一帆风顺,随着工作量加大,小玲经常出现头晕、胃疼。

到医院检查后发现,是得了慢性胃炎。医生告诉她,由于她经常不吃早餐,起初是引起消化不良,再后来是经常低血糖,长此以往,自然发展为胃病。

自检查过后,小玲觉得不能再拿自己的身体开玩笑。于是,她一边治疗,一边开始自己的早餐计划。她不再像以前那样出门就往办公室跑,而是每天都要路过小区附近的早点铺,花3元钱买一份早餐带到办公室,一边看着报表,一边吃着早餐。

如今,小玲的慢性胃炎好了,也没出现过头晕现象,每天工作也有精神了。“胃病真的很痛苦,疼起来什么都做不了。现在白领阶层最容易得胃病,主要还是长期不吃早餐的缘故。其实,吃早餐也不会耽误我们多长时间,只要稍微早起10分钟,就可以去早点铺买个早点。现在早点样式也很丰富,携带也非常方便。早上肚子饱了,才有更好的精力干活!”乐观的小玲说道。

## 早读,补精神养料

每天清晨,在省城海顿公馆的小花园内,你总能看到这样一对父女,爸爸拿着一张报纸坐在人工湖边的座椅上阅读,10岁的女儿拿着自己的英文课本在一边大声地朗读者。

和煦的阳光洒向湖面,波光粼粼的湖水倒映出父女俩的身影,温暖、美好。张先生早年来合肥创业,现如今自己当了老板,有着幸福美满的家庭。张先生是个很注重自身修养的人,家里的书房里存放着几百本书。自从女儿上小学后,张先生每天早晨都会陪着女儿来这里晨读。

“我很早就来合肥创业了,那些年自己很忙,每天为了生计到处奔波,没有时间来读书读报。当自己小有成就时才发现,光有钱是不行的,知识面同样重要。我在大学学的是计算机专业,但是到了社会,光有专业知识是不够的。我们还

得学会为人处世之道,需要了解社会新闻热点、行业新闻……不看书、不读报,就会被这个社会淘汰。”张先生说,“现在,我不怎么忙了,早晨也不用赶着上班,正好女儿上小学了,我就想带着女儿一起学习,从小培养她的好习惯,也能增进我们父女之间的感情。”

“我喜欢和爸爸一起读书,爸爸是我的榜样,我要好好读书,将来像爸爸一样成功。”10岁的女儿懂得不多,但是从她稚嫩的话语中,足以看出她爱读书,爱爸爸。

繁忙的都市生活,让早读的记忆从都市人的脑海里慢慢淡出。其实,早读并不难,看一份报纸、翻一翻网页、听一听广播,一样符合都市人快节奏的生活。在早读的过程中,你汲取到最新信息,这一方面增加了知识,另一方面拓宽了视野。



## 链接

### 回味美好晨曦 肯德基邀您 加入“三早”行列

“早读、早餐、早锻炼”,肯德基一如既往地吹响了三早活动的号角。与往年不同的是,今年肯德基携手兄弟品牌“东方既白”,倡导都市白领们加入三早达人的行列,每天早起十分钟,读一份报,吃一份早餐,做一次早锻炼,用愉悦的心情,健康的身体迎接早春的气息。

作为快餐行业的引领者,肯德基始终倡导“天天运动、健康一生”,致力于帮助消费者养成良好的生活习惯。三早活动开展以来,覆盖城市从最初的19个扩至30个,全国已经有超过30家媒体、高校参加到倡导三早的队伍中。今年在上海、北京、广州、杭州、深圳,肯德基的兄弟品牌“东方既白”也加入进来,共同为消费者搭建早读、早餐、早锻炼的平台。

今年2月25日至5月31日,在每天7点之后的早餐时段,只要到合肥市参加三早活动的肯德基餐厅,单笔消费满9元,即可得《市场星报》一份,先到先得,送完即止;在安徽交通广播“快乐出发”栏目也会推出三早特别节目,与广大听众互动。活动期间,肯德基还新推出了雪菜笋丁鸡肉粥,加入6元早餐套餐行列。现熬好粥搭配油条,美味汉堡搭配豆浆或咖啡,中式的、西式的或是中西混搭,各款6元起早餐套餐为消费者提供了丰富的选择。早春的清晨,在肯德基餐厅稍作停留,享受美味早餐的同时读一份报纸,以愉悦的心情,充沛的精力开始一天的生活。

## 早锻炼,为爱情牵线

“我们恋爱了!”阳光帅气的顾青和美丽大方的李筱雅手拉着手,幸福地走在环城马路上,温暖的春风为他们送来爱的请柬,清脆的鸟鸣为他们唱起爱的颂歌。

顾青是合肥一家国企员工,李筱雅是合肥一所学校的语文教师。两个人看似挨不着边际,却有着共同的爱好——晨练。去年,两人参加了一个自发组织的晨练协会,就这样,顾青和李筱雅渐渐熟了起来。再后来,顾青向李筱雅表白,二人从此开始了甜蜜的恋爱。

顾青接着李筱雅幸福地说:“我真的要感谢晨练协会,让我找到我的另一半。当然,我晨练可不是为了泡妞。俗话说‘一日之计在于晨’,早起晨练对我们这样的工薪族很有好处,一方面可以锻炼身体,一天都精神饱满,另一方面,可以认识更多爱晨练的朋友。”