



你是给点阳光就灿烂的彩虹族吗?

加班通宵熬夜? OUT! 为什么不提高工作节奏。
应酬抽烟喝酒? OUT! 现代不流行酒桌生意了。

文|周笑纹·图步恩撒

你来我往讨价还价,合同上盖章敲定,客户说,大家一起吃个饭吧。

麦子姚想了想说,要不晚上9点后,我要先去打球。

如果是漫画,客户的脑门上,一定挂上了三道黑线。

不在打篮球,就在去打篮球的路上。

这句改自奉承星巴克的话,看起来是有些别扭。但麦子姚的生活,却是真的分成了两半。一半是做广告的生意人,麦子广告有限公司的总经理姚志敏;一半是爱打篮球的后卫,一周至少三天在球场上。

打球的人都叫他麦子姚,姚志敏这个大名,很少有人提起。就像他的T恤是“8”号。哨子一响,就能上场。

我不抽烟不喝酒,爱好并坚持运动,与夜生活保持适度距离。一周打球至少三次,每次2个小时以上,办公桌子上有个收拾得很干净的烟灰缸,但只是为客户准备的。

麦子姚,传说中的 rainbow clan,彩虹族。更具体地说,他是彩虹蓝,这一族人的最大标签是,为健康坚持合理锻炼。

彩虹族是什么,他们能在工作、生活中寻找最佳平衡点,每天生活都如彩虹般健康。有意识为自己减压,注意均衡营养,主动抵制不健康食品;坚持锻炼,确保睡眠充足,坚持定期体检。

这是个来自纽约的概念。被高节奏生活压抑的人,开始找寻科学的生活方式。就像彩虹的7种颜色,象征拥有全面的生活,而不仅仅是工作。

加班通宵熬夜,OUT! 为什么不提高工作节奏。

应酬抽烟喝酒,OUT! 现代不流行酒桌生意了。

彩虹族的终极目的,就是工作是工作,生活是生活。健康,一定要健康。

【彩虹问卷】

rainbow clan 自测题

- 1.对健康非常重视,并且关注健康知识,关心身边人的健康?
- 2.是否非常注重日常饮食中的营养搭配?
- 3.是否会主动抵制油炸类、烟熏类、膨化类食品,快餐或者碳酸饮料?
- 4.在日常饮食之外,有摄入营养素补充剂的习惯吗?
- 5.在工作或者日常生活中,没有抽烟、饮酒的习惯或会主动戒烟、限酒?
- 6.是否经常进行跑步、瑜伽、游泳之类体育锻炼?
- 7.是否每天花一定时间和家人进行沟通?
- 8.是否开发一些属于自己的兴趣爱好,并在此过程中充分体验到乐趣?
- 9.是否一直拥有充足的睡眠和休息?
- 10.每天醒来都觉得精神饱满,对新的一天充满信心?
- 11.是否会主动定期进行全面的健康体检?
- 12.在面对工作生活中的各种压力时,都能心平气和地面对,很少产生焦躁不安的情绪?

评分标准:每题答“是”得两分,答“不确定”得一分,答“否”得零分。

22-24分,请 B08

18-21分,请 B08

13-17分,请 B09

7-12分,请 B09

6分以下,你有获得慢性疾病的危险,身体状况明显欠佳,请提高警惕。



彩虹蓝 我爱身体

A.朋友送的漫画

一共有三幅,用诙谐的画法调侃了热爱打篮球的麦子姚,漫画风格极像蔡志忠。篮球在他的生活里,就和吃饭一样不可或缺。

B.两个手机

麦子姚有两个手机,一个是诺基亚,一个是 HTC Dream G1,白色外壳。前者是工作电话,用于业务联络,后者是私人电话,记录着生活信息。其中,Google 的最新产品里有至少 50 个以上球友的电话,可以随时组织比赛。

C.索尼 VAIO 笔记本电脑

一个职场人无法缺少的武器,生意往来工作联系,少了笔记本电脑,工作效率大大下降,这是彩虹族的大忌讳。

D.Trifecta 篮球

耐克的经典产品,四球皮科技,不论手部与球皮的接触位置如何,都能更快出手。手感更好,力度、方向、旋转和控制更精确和稳定,在室内打挺舒服。这个球放在办公室里,手痒了就动几下。车的后备厢里还有一堆球,随时都能上阵。