



最爱的人还是你

@大脑切片:我昨天很爱你,今天不想爱了,但我知道明天醒过来,最爱的人还是你。



平时锻炼多孕期疼痛少

@环球时报:挪威公共卫生研究院让参试者怀孕第17周时进行超声检查,并询问了怀孕前3个月的运动情况。怀孕第30周时,她们又被询问了骨盆带疼痛状况。结果发现,从事慢跑、有氧健身操和球类运动的女性较少有骨盆带疼痛。运动有很好的止痛效应,育龄期女性应坚持多运动。

不爱运动容易变酒鬼

@江南都市报:不爱锻炼不仅是一种不良生活方式,还会导致人们养成更多不健康习惯。美国约翰·霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院的研究者,对5000多名参试者的生活健康数据进行研究后发现,那些不参与任何体育活动或只是偶尔锻炼的人,酗酒可能性比爱运动的人高84%~88%。

坚持靠墙站一周就能瘦

@成都发布:晚饭后半个小时,夹紧臀部,把整个背部紧贴在墙壁上,臀部、背部、腿部、腰部、头、脖子等都尽量贴紧墙面。几分钟后腰就会很累,坚持15分钟。每天都做一次,一周就开始见到效果,不仅瘦腰,而且腿部、脖子、脸部也能变瘦。

枕边放块姜可治失眠

@新闻晨报:洋葱和生姜的气味有安神作用,对治疗失眠有很好的作用。取洋葱适量,洗净,捣烂,置于小瓶内,盖好,睡前稍开盖,闻其气味,10分钟后即可入睡;也可以将15克左右的生姜切碎,用纱布包裹置于枕边,闻其芳香气味,便可安然入睡。

每天散步半小时更聪明

@南风窗:运动能让人更聪明,但到底多大的运动量能最大限度发挥这种效应呢?美国堪萨斯大学的研究者要求参试者每天散步半小时,坚持26周。在研究前和研究后,这些参试者接受了大脑及认知功能测试。结果发现,坚持散步后,参试者的语言、视觉空间、推理等各项认知技能都得到了提升。

生气1小时等于熬夜6小时

@美容健康:千万别再生气了!生气1小时的杀伤力相当于熬夜加班6小时!日前,心理学者发微博提醒,生气是一个人对自己实施的酷刑,消极恶劣的情绪会造成心理及体力过度消耗,导致免疫力下降,使各种疾病甚至癌症发生,盛怒有时还使人暴亡。

适合

@屿鹿:适合是什么,适合就是跟你在一起用不着刻意找话题,很自然地没了脾气,说话也不用特别小心,你再忙都不会让我感觉到孤寂。

一口老酒

@关岛邮局:想起你的感觉,就像一口老酒的辛辣涌上喉咙。

别不甘心

@他予他梦:如果我们变成了最熟悉的陌生人,我希望当日后我们再见面时,都不要抱有不不甘心的情绪。

已无主的我爱你

@臆想结:你也总是天亮了才睡,醉酒了才哭,在路灯熄灭后才走上回家的路,在对方离开后才说出已无主的我爱你。

多余

@無爱病人:什么叫多余?夏天的棉袄、冬天的凉席,还有等我心冷之后,你的殷勤。

爱久见人心

@旧爱痒:有心在一起的人,再大的吵闹也会各自找台阶,速度重归于好;离心的人,再小的一次别扭,也会乘机找借口溜掉。

