



何时

@猫先生的情话箱:什么时候才能每天一觉醒来睁开眼身边就有你,然后一个转身蹭到你的怀里。



大餐后3小时就长肉

@健康名医堂:牛津大学的科研人员发现,脂肪在人体中的囤积速度,比想象得要快很多。人们在吃下大餐约3小时后,食物中的脂肪就会迅速积累到腰部。虽然这种储存只是暂时的,但如果暴饮暴食,脂肪就会转移到臀部和腿部,长此以往,体重就会不断增加。

爱情会让人“上瘾”

@环球时报:那些置身爱河的人总是恨不得24小时黏在一起,才刚刚见过面,又可以回家打上一通宵的电话。这是为什么呢?美国科学家给出了答案:爱情激活的大脑神经系统区域与吸食可卡因导致的大脑快感区域相同。因此,恋爱中的男女会产生离不开对方的“上瘾感”。

春天勤打扫防过敏

@扬子晚报:人们在春天容易过敏,居室中有很多过敏原,因此,春天打扫屋子更应勤快些。家中的过敏原常聚集在窗帘、床上用品、地毯、盆栽植物及墙角处。建议减少在室内放容易聚集灰尘的物品,如厚重的窗帘、织物桌布等。家里的卫生要每天清洁,此外,还要注意调节室内的空气湿度。

早起抖抖被一天都精神

@生命时报:早上睁开双眼后,你是否怎么也起不来?此时不妨活动活动手脚,一步步唤醒身体。将双手紧握,维持2~3秒,然后再松开,用力撑开五指,再维持2~3秒,重复进行,直至起床。另外,醒来后用力抖抖被子,这样可以阻止你再次爬回被窝。晃动手臂还能锻炼心脏,提高心率,活跃身体。

总掏耳朵易得肿瘤

@新浪健康:很多人吃完饭或闲着没事时就喜欢随便拿支“耳勺”掏耳朵,有些人甚至养成了没事就用发夹、指甲等掏耳朵的习惯。掏耳朵容易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道发炎、溃烂。过频掏耳朵,会刺激耳道皮肤,易诱发外耳道乳头状瘤。

当心7把岁月“杀猪刀”

@中国新闻网:衰老是一个漫长而自然的过程,你唯一能做的就是延缓它的到来。英国一项最新研究提醒,尤其要当心以下7个让你衰老的坏习惯。1.甜食吃太多。2.总通过剧烈运动来减压。3.咖啡不离手。4.从不进行力量训练。5.没有吃有机食品的意识。6.过度疲劳。7.骤然减少对脂肪的摄入量。

独一无二

@《小王子》:也许世界上还有五千朵和你一模一样的花,但只有你是我独一无二的玫瑰。

好好道别

@思想聚焦:不是回不去了,而是都过去了,和那个阶段的你说再见。不会忘了你,你曾是我生命里最重要的一部分,只是,都结束了,我们该好好道别。

舍不得淋湿你

@少女心事收藏:我的心事,蒸发成云,再下成雨,却舍不得淋湿你。

停靠

@心灵阅者:愿有一天,你终会遇到这样一个人,陌生的人,毫无感情基础,但感觉是可以很好地一起生活的人。于是,疲惫不已的心,终于愿意停靠。

试着走一段

@無爱病人:就算最后没有结果,也想试试看你陪走一段。

赌

@阅读手册:爱一个人的感觉就像是在赌,押上你的时间精力和一颗真心,想要Ta看你一眼,再一眼。押得越来越多,就越来越舍不得收手,有的人赢得衣钵满盆,有的人输得分文不剩。别说你不求回报,上了赌桌的人,没有一个想空着口袋走。

