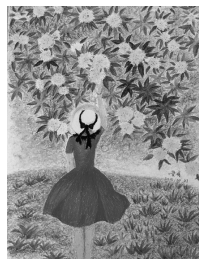




珍藏

@乔兮:我亦只有一个人生,不能慷慨赠与我不爱的人。



做一次好事高兴24天

@人民网:英国导盲犬机构对2061名成年人进行的一项调查发现,给慈善机构或者需要帮助的人捐钱,可以让一周都处于精神振奋的状态中。如果花费大量时间投身于慈善事业或是经常做一些助人为乐的事情,会让人的精神振奋时间更长久,最长可以达到24天。

吃点辣有助长寿

@生命时报:你爱吃辣吗?中国医学科学院及美国哈佛医学院,对数十万名中国人的饮食习惯和健康史开展了调查,发现每周食用1~2次新鲜辣味食品的人,死亡风险下降了10%。研究人员认为:存在于新鲜辣味食物中的活性成分有助于改善胆固醇水平,保持肠道健康,控制炎症和减轻氧化应激反应。

春分后人要多养阳

@杨力养生:已到春分时节,养生也要随之有些变化。春分后主要养肝,还要多养阳。白天更长夜晚更短正式进入春夏养阳时期。防湿热为患,如关节炎、口腔溃疡、腹泻等。可食荠菜炒鸡蛋,苡仁红豆粥。春暖花开,多去郊外踏青去冬寒。

吃虾皮补钙要适量

@燕赵晚报:很多人把虾皮作为补钙佳品,但吃多了反而有害。第三军医大学营养与食品研究中心副教授常徽指出,虾皮钙含量高,但如果过量食用会容易导致尿结石。此外,虾皮中含有较多的胆固醇及盐分,过量摄入还会增加高血压风险,不利于血脂健康。因此,除了吃虾皮补钙,还可以多喝牛奶。

春天犯困可以适当饮茶

@成都发布:犯困是春天最普遍的问题,春困是肝血偏亏的表现,实际上是一种生理反应,血虚则不能周济大脑,则易困。春困可以午后休息一会儿,晚上尽量早睡,饮茶可以适当喝些绿茶、茉莉花茶,有醒神清热毒的功效,也可以喝菊花茶,菊花有清肝明目的作用。

韭菜当属“春季第一菜”

@北京晚报:韭菜被称为“春季第一菜”,南齐周颙说过“春初早韭,秋末晚菘”。民间也有韭菜“春食则香,夏食则臭”的说法。韭菜性温,有助养护人体阳气,春季常吃还可补益脾胃。韭菜独特的辛味是其所含的硫化物形成的,这些硫化物有一定的杀菌消炎作用,有助调节免疫力。

情感温度

@插画美文馆:从来都不坦荡,情绪都写在脸上;不开心的时候不爱说话,笑也勉强;爱的时候高烧,不爱的时候冰凉,这就是我的情感温度。

昨天的太阳晒不干今天的衣裳

@光阴信箱:时间告诉你什么叫衰老,回忆告诉你什么叫幼稚。不要总在过去的记忆里缠绵,昨天的太阳,晒不干今天的衣裳。

礼貌地说再见

@你听她说:终究会礼貌地说再见,没有不舍,没有回头,坦然地化解积攒了那么久的委屈和放不下。

别让我一个人

@情话信片:天黑的时候希望你陪着我,不管是否在我身边,短讯也好,电话也罢。你的存在,你的一言一行,对我来说都太重要了。哪怕仅仅一句晚安,我都会特别知足。总之,别让我一个人。

遥远的你

@祈愿少女的信箱:有些事让我很无力,比如翘起的刘海、冰冷的手,还有遥远的你。还有一些东西我想尽力而为,比如倒数的成绩、熬夜的瘾,还有遥远的你。

面对面

@季箐:相比说晚安,我更想帮你把被子盖好。

