



意外

@笔寞:你知道什么叫意外吗?就是我从没想过会遇见你,但我遇见了;我从没想过会爱你,但我爱了。



甜蜜拥吻能抗过敏

@大河报:你知道吗?吻竟然是过敏患者的“理疗师”。日本一项研究发现,与爱人接吻有助缓解过敏性鼻炎等过敏疾病。研究者抽取了24名过敏症患者的血液样本,然后让其与自己的爱人在优美的音乐声中接吻,随后再次抽取血液样本。结果发现,接吻后患者体内的过敏抗体发挥的作用更强。

吃饼干破坏好心情

@辽宁日报:肚子饿时,很多人会吃上一两块饼干填填肚子,但美国圣地亚哥州立大学研究发现,吃饼干、蛋糕会扰乱情绪。饼干等加工食品常含有反式脂肪酸,吃进较多反式脂肪酸的人,容易感到情绪低落。此外,还有研究发现,含有反式脂肪酸的食品会导致高血脂,增加心脏病、中风等疾病的风险。

男人入睡难易痴呆

@微成都:经常睡不着觉的汉纸们小心了!瑞典乌普萨拉大学的睡眠研究专家,对1000多名男性进行了长达40年的追踪调查,结果发现,男性睡眠质量与患老年痴呆症风险存在着相关性。和睡眠质量较好的男性相比,睡眠困难的男性患老年痴呆症的风险高出了1.5倍,晚年有睡眠障碍的人,后果更严重。

眼睛干涩用湿毛巾温敷

@天府早报:春天干燥,很多人容易感到眼睛干涩,甚至患上了干眼症。专家建议,平时,可用食疗和温敷法来缓解干眼症的症状。比如多吃富含DHA和EPA的海鱼,促进睑板腺分泌油脂。温敷的方法是,将毛巾浸湿后放入微波炉加热30秒,温度在40℃左右,比手的温度稍高,每天用温毛巾敷眼两次,每次五分钟。坚持一个月,眼干症状就会明显改善。

没事多拥抱孩子心理更健康

@北京晚报:拥抱是天然的减压良药,多项研究表明,多拥抱能让孩子心理更健康,孩子成年后也能更好地应对各种压力。所以,不要错过任何一个和孩子拥抱的机会,尤其是以下几个时刻。1.刚出生时。2.哭泣时。3.孩子刚睡醒时。4.孩子受挫时。5.面临陌生环境时。6.与孩子分别时。

染发易降低免疫力

@新浪健康:很多人年纪轻轻就有了白发,而为了美观,热衷于把白发染黑,但多国研究显示,经常染发的人,乳腺癌、皮肤癌、白血病、膀胱癌的发病率都会增加。特别是中老年人,由于抵抗力低、免疫力下降,容易发生染发后的毒性反应、接触性皮炎,甚至肿瘤等疾病。

that's all

@励志文库:总是和你吵架,但从没想要分开;总是取笑你,但从没嫌弃过;总是口是心非,是想让你看懂我的内心;总是矫情偶尔发疯,可一切都因为我爱你。

和好如初

@顶好阅读:无论吵闹多少次,说多少伤人的话,最后还是会因为舍不得对方而和好如初,这种感觉真好。

草莓味

@顾惑:喜欢,是很贵的,哪有那么容易消费得起。所以要存起来,只给一个人,一瓶装的,草莓味的喜欢。

淡

@九哥信箱:有些东西,并不是越浓越好,要恰到好处,深深的话我们浅浅地说,长长的路我们慢慢地走。

你是我的日常

@明眸:像需要正餐那样需要你,像喜欢零食那样喜欢你。

不费劲

@蜜句:合适的人不一定要情商多高,但一定要懂你的点,知道怎么能让你开心,这样漫长的一生共度起来才不会太费劲。他不会在你感性时候讲道理,不会在你气得头冒烟的时候跟你硬碰硬。

