2016.05.18 星期三 责任编辑 吴梦昕 版式设计 吴梦昕 校对 孙宗尧 互动邮箱 hzchbao@163.com

敌不过你

@栗：敌得过千军万马，敌得过洪水猛兽、四海潮生，唯独敌不过你。哪怕你一个电话、一句叮咛、一声早安，我都难以平静。

口味偏好暗示你的健康

@双流人社：1.老想吃巧克力，意味体内缺乏B族维生素，尤其是维生素B6和B12。2.想吃甜食，可能是胰岛素缺乏。3.爱吃咸的、口味重的食物，可能处于肾上腺疲劳状态。4..想吃辣的食物，过度紧张。5.想吃肉，体内缺乏氨基酸，或铁等元素。

“我理解”是情侣吵架和好必杀技

@人民网：与Ta吵架时你是怎么做的？强吻早已过时。美国加州大学研究发现，“同理心”最重要。伴侣间吵架如何最快和好？一声“我理解”会帮事态朝着好方向发展。甚至即使一方并没真的清楚对方立场，一句“我理解”也能缓和矛盾。

敷完面膜别忘洗脸

@海口日报：面膜的作用是隔绝空气，将营养导入皮肤。事实上，面膜敷在脸上的15-20分钟内，皮肤已经处于饱和状态。如不把脸上的营养液洗去，就直接涂其他护肤品，会影响皮肤吸收。另外，面膜上的营养物质如长期滞留，会使敏感肌肤的人更易长痘或红斑。

吃饭太快容易变笨

@新浪健康：狼吞虎咽最直接的影响是消化不良，肥胖几率翻倍，咀嚼不细，胃肠负担加重，患胃食管反流的几率增加，而且吃饭太快无法激发脑神经活动，人会变笨。此外，多数人不顾食物太烫就匆忙吃完，长期高温饮食可能诱发癌症。研究显示，饮食过热和食道癌等多种消化道疾病息息相关。

赖床不起反而更累

@第一时间：不少喜欢赖床的人都有这样的感受，躺久了反而觉得四肢发沉、精神萎靡，不如工作日早起精力充沛。事实上，久卧伤气，睡懒觉不利于人体阳气宣发。即使周末也最好别赖床，去早市逛逛，买点新鲜蔬果，做顿早餐犒劳自己，最好再到户外来场有氧运动。

多吃素食更长寿

@生命时报：“萝卜青菜各有所爱”，爱吃肉还是吃素，是饮食习惯使然，不能厚此薄彼。但美国亚利桑那州梅奥诊所对超过150万人的调查发现，坚持吃素17年，一个人的预期寿命可延长3.6年，而每天吃肉制品尤其是红肉同死亡率上升相关联。

难过时候尝一口

@德卡卡了：想把你走过的每一条路都取一个温暖的名字；想把你血液流动的每一个瞬间都占为己有；想把你的声音磨碎封存，难过的时候，尝一口。

重心不稳

@城南post：不要踮着脚尖爱一个人，重心不稳撑不了太久。

除了谋生就是照顾你

@每日一句心情签名：如果岁月不解风情，使你变得又坏又糟糕，我也会无所谓地朝你笑笑，继续抱着你。我这余生，大概除了谋生就是照顾你。

还是想你

@缱绻少女：我想就这样和你告别，那些点点滴滴我都想抹去。我想养一条二哈，我想无聊了喝喝酒听听歌，我想有时间了去旅行，我想自己学会把一切都恢复原样。我想了很多很多，可还是想你。

你眼中的别人

@毕业季：“你最怕什么？”“我最怕成为你眼中的别人。”

梦里只有你

@德卡先生的信箱：不公平，你的梦里有蘑菇屋，有会飞的松鼠和会喷火的鲸鱼，而我的梦里只有你。