



## 少年成了梦中人

@旧日甚歉:你在我心里,似微光成了心,种子成了树,少年成了梦中人。



### 常打呼噜伤眼睛

@饮食科学杂志:中山大学珠海校区的研究者发现,睡眠呼吸暂停综合征会增加青光眼、眼压升高的风险。研究人员解释说,阻塞性睡眠呼吸暂停会通过降低氧气供应,从而导致青光眼、眼压增加,加重视野缺陷和减少视网膜神经纤维层厚度。常打呼噜的人应该引起重视。

### 早晨醒后揉眼易感染

@欢乐长安:早晨被闹钟叫醒后,不少人会下意识地揉揉眼,其实,这样做不利于眼部健康。眼部皮肤娇嫩,用手揉眼睛容易破坏皮肤弹性,导致毛细血管破裂,加速眼部皮肤衰老,还可能使手上的细菌及眼周围的污物进入眼睛,进而造成感染。

### 午睡45分钟记忆增5倍

@中国新闻网:德国萨尔布吕肯大学一项新研究发现,仅45分钟的午睡就可以使记忆力提高5倍。科学家表示,小睡有助于巩固已有信息,显著提高信息重新获取能力。上班族或学生党在中午小憩,将会有更好的状态投入工作或学习。

### 空调错误用法90%的人都做过

@南昌发布:吹空调的季节又来了,中国家电协会消费者指导部张艳及东南大学附属中大医院呼吸科朱晓莉提醒,夏季用空调一定别陷入以下误区。1.空调只用不洗。2.空调底下搁盆水。3.温度调特低。4.不通风。5.人在屋里,空调就一直开着。6.对着空调吹。

## 4个生活习惯让人身心俱疲

@北京晚报:美国《赫芬顿邮报》总结了让你感觉累的生活习惯:1.房间凌乱使大脑难以集中精神。2.总对着电脑容易出现疲劳、视力模糊、头痛。3.过度的锻炼会导致人体分泌大量皮质醇激素,引发疲劳感。4.总是喝功能饮料来振奋精神,会让身体的维生素B流失,让人觉得累。

## 夏天多吃瓜类菜

@新快报:黄瓜、苦瓜、西葫芦、冬瓜、丝瓜……你爱哪一种?要说最适合夏天吃的蔬菜,非属各种瓜类菜了。瓜类蔬菜体积大、热量低,尤其适合糖尿病、高血压、高血脂、痛风患者吃。此外,瓜类蔬菜含水量高,能补充夏日出汗丢失的水分,而且有很好的利水解毒功效。

### 感动自己

@胡唠:大多数人在爱情里吃过的苦只足以感动自己,对方却往往浑然不觉。

### 与我一样的怪人

@Jimmy:我一定不是这城市里唯一的怪人,一定有一个人和我一样,空虚时对着夜空唱歌到天明,也许我永远也遇不到Ta,但我熟悉Ta的心情。

### 暗恋

@负晚晴:清醒的时候我会嘲笑自己,你甚至连我的名字都不知道,而我为什么总能想象一万个与你过完一生的未来,还那么坚定不移。

### 梦回

@毕业季:梦里回到那片操场,旧食堂依然香,你的马尾飘扬,就连背影都在发亮,多么希望能被你爱上。

### 记得

@一把青:有人能记得你说的话,你的星座生日,记得你生活里的细微小节,甚至记得你最爱的大白兔奶糖和校门口那家炒年糕,那么Ta是真的很喜欢你。

### 一无所有

@极品可爱:我除了爱Ta一无所有,但Ta不爱我的一无所有。

