



碰杯

@青云子:我们各自如生活酿着的酒,斟出一杯来,就变苦,你确定要与我碰杯吗?



学习乐器的男性更长寿

@市场星报:美国空军首席飞行外科医生总结了令男性延寿的五大“法宝”:1.学习乐器。增强记忆力,降低老痴风险。2.适当锻炼。每周进行两次力量训练,但要量力而行。3.每天至少睡7个小时。4.做每件事情都专注。有益身心健康。5.重视亲情。强化免疫力,心态更乐观。

睡眠不好加速女人变老

@三峡日报:研究发现,长期失眠和睡眠质量差的女性会比同龄人衰老5-10岁。睡不好,不仅会加快皮肤衰老,过早出现粗糙、晦暗、皱纹、干燥、松弛等衰老现象,还会影响人的气血,让你面色萎黄,头发容易干枯、分叉。所以从今天起,做个“睡美人”吧。

烟龄超过10年智商受损不可逆

@信息时报:吸烟易引起慢性咽炎、支气管炎,烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用,易导致阳痿、降低妇女受孕几率。最近,英国科学家又发现,香烟对男性大脑存储信息的能力和认知能力有致命影响,长期吸烟会导致智力水平下降。若烟龄超过10年,智力受损将会不可逆。

喝酒脸红的人易骨折

@辽宁联通:由于一种遗传基因发生变异,饮酒易脸红的人骨折风险是正常人的2.48倍。遗传基因“ALDH2”水平较高的人,基因变异还会导致大腿骨易骨折,该基因变异后身体无法有效分解乙醛,喝酒后会脸红。乙醛将阻碍骨基础的细胞成长,最后导致骨折。建议喝酒常脸红的人可适量摄取维生素E。

爱生吃蔬菜小心染上病菌

@山西晚报:很多人喜爱生吃蔬菜,认为口感新鲜、保留营养。但近日美国普渡大学一项研究指出,长叶生菜中经常会藏着一种危险致病菌——李斯特菌,让人腹泻、呕吐。不过,牢记以下几种方法,就能大大降低食品风险:1.加热煮熟;2.生吃前沸水焯烫;3.选择正规超市购买。

过敏性鼻炎不妨多吃莴笋

@天府早报:清脆爽口的莴笋,又叫“春菜”。它的营养丰富,有很多保健功效。最近,日本冈山大学药学部研究发现,莴笋内可能含有某种可以抑制过敏性鼻炎的物质。因此,在春天因为过敏性鼻炎苦不堪言的人,可以试着多吃些莴笋,或许能改善症状。

你知我心意

@简嫔:回忆若能下酒,往事便可做一场宿醉,醒来时天依旧分明,而光阴的两岸终究无法以一苇渡航,你知我心意。

最后一朵花

@《猪老三》:让我把这四季的花啊都烧个干净你说好不好,这样你就是最后的一朵。

送别

@大力水手吃油菜:我告诉自己记住那种感觉,这是我最后一次送你了。

一切都是样

@朱生豪:不要愁老之将至,你老了一定很可爱,而且,假如你老了十岁,我也一定老了十岁,世界也老了十岁,上帝也老了十岁,一切都是样。

可怜

@河川敷:离开爱你的人并不知悔改就叫做可怜。

喜欢的人不知在何处

@陪谁谁谁度过漫长的岁月:心里面难过的事换了又换,喜欢的人都不知在何处。

