



中央御府
中国首席高度 城心精装修

100-140m²精装三房 全城热销中

买房送车位 长江路 | 双地铁口 | 38中

尊贵
热线

6383 6666

项目地址: 长江东大街与明光路交口

星报制作 | XINGBAOZHIZUO

夏季养生

抓紧尝尝“三鲜”

立夏之后,气温逐渐高了起来,与此同时,各种应季食物也开始陆续上市,它们不仅新鲜美味,还在夏季养生中起到关键作用。

地三鲜 蚕豆、蒜薹、黄瓜

立夏以后正是嫩蚕豆上市的时节,嫩蚕豆有助于增强记忆、保护大脑,利湿消肿等功效。

蒜薹,所含的不溶性纤维很高,预防便秘有积极作用。

黄瓜是含水量最高的食物之一,能很好地补充体液。营养丰富的黄瓜还有益“清扫”体内垃圾,常吃有助于预防肾结石,对肾脏具有保护作用。

树三鲜 樱桃、枇杷、杏子

樱桃能提高肠道对铁的吸收率。樱桃富含花青素,有助于保护视力、提高免疫力。

金灿灿的枇杷,含许多生物活性物质,有助于增加人体免疫力。

吃杏子可提高人体的免疫功能,能帮助维持体液平衡。

水三鲜 黄鱼、河虾、鲟鱼

黄鱼富含微量元素硒,硒是人体必需的营养素,具有抗氧化作用。

河虾容易消化吸收,尤其适合老人和儿童食用,带皮吃补钙效果很好。

鲟鱼富含蛋白质,是肝肾、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源。富含维生素D有助健骨。

送句话给晚上睡不着的自己



- 想不开,就不想,得不到,就不要,难为自己,何必?
- 生活累,一小半源于生存,一大半源于攀比。
- 撑不住的时候,可以对自己说声:“我好累”,但永远不要在心里承认说:“我不行”。

众议 | ZHONG YI

爸爸枪杀了女儿妻子和妹妹后自杀 他在FB上说出了原因...

一个爸爸,最近杀掉了自己的女儿、妻子,和他的妹妹之后自杀。爸爸在他的Facebook上留下了这样的遗言:

在过去的10天里,我做出了我人生中最最坏的事情。首先,我最爱的小甜心,我的宝贝女儿Emily,她是任何父母都梦寐以求的好女儿。她既聪明又能干,她总是愿意去帮助别人,又总是那么出色。但是,这一切,都被她的偏头痛给毁了。从她上小学开始就得了严重的偏头痛,这让她整整耽误了两年的学业,伤了她的心。因为偏头痛,她得了严重的抑郁症。当她看到她的高中同学都在过着各自美好的生活时,她自己却在急诊室里抱着盆子吐。这么些年里她无与伦比的坚强。她已经尝试了所有办法,但是没有一种能够解决问题。我拿了一把枪,往她脑袋上开了一枪,终于,她告别了偏头痛,现在正在一个阳光明媚的下午躺在云朵里呢。然后我枪杀了Laurel,因为一个母亲不应承受她宝贝女儿已经离去的消息。几天后,我又枪杀了我的妹妹Shelly,因为我不想让她活在我造成的耻辱中,现在我们全家都没有痛苦地去天堂了。对于我的所作所为我感到无比的悔恨,我为我所有的谋杀行为负责。对于我伤害过的人,我感到无比的抱歉。我们全家,在天堂安息吧。爱你们的,爸爸。

——他的朋友在Facebook上看到这条状态后报了警,警方很快感到,发现他已经死在家里的一场大火中,警方判定是自杀。

十一夜寻:完全不能理解啊,这种“我觉得你痛苦不如我送你死好了”的思路

Lok426:他妹妹内心独白:真日了狗了 你女儿偏头疼把我杀了干嘛

Maniiium:只想问他做这些之前和家里人商量没,没同意的话那他太自私了,简直有病。如果家里人同意的话,那就没话说了,感同身受这个东西根本不存在,针不扎到肉不知疼。

提醒 | TIXING

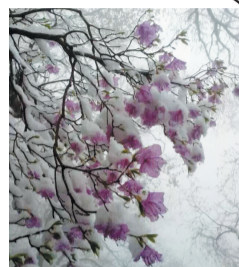
最近天气太任性了! 罪魁祸首可能是它

五月北方下雪、南方提早进入暴雨、炎热季节,这是为什么?在很早前,气象专家就将最有可能的“罪魁祸首”指向了它——厄尔尼诺。

今年世界气象日,中国气象局局长郑国光称,上世纪中叶以来,中国地表气温平均每十年升高0.23℃,变暖幅度几乎是全球的两倍,高温、干旱、暴雨、台风等极端天气气候事件趋多增强。

国家气候中心预计,随着今年厄尔尼诺事件在太平洋上形成,中国将面临南涝北旱。“赤道中太平洋海温4月以来持续增温,厄尔尼诺发力,恐怕极端天气增多,今年防汛防灾务必要小心在意了。”

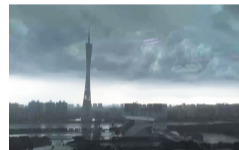
有气象部门负责人提醒:天气那么乱,大家还是早早回家呆着吧!
来源:南都



北京飘雪



深圳龙卷风



广州白昼如黑夜

TODAY
今日 | 小心

你经常早醒吗?

这是身体给你的一个重要信号!

最近多个新闻事件,让抑郁症多次进入人们的视野。据世界卫生组织统计,抑郁症已经成为威胁人类健康的第四大疾病,并且患病率有不断上升的趋势,预计到2020年抑郁症可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。与高发病率形成鲜明反差的是,一些患者对于抑郁症的认知和了解还比较有限,60%的病人不知道自己患上了抑郁症,那么出现哪些情况是抑郁症的症状表现呢?

一项研究表明,约50%的抑郁症首发症状为失眠,早醒现象尤其值得重视。另外,浑身不适找不到原因,也要警惕抑郁症。

“早醒”的概念:跟正常起床时间相比,提前醒了1到2个小时,醒来后再难入睡,且这种情况持续二周以上。有医生提醒,早醒后,心情郁闷,白天没有精神,就要高度警惕,建议上精神心理科就诊,看是否有抑郁症。

以下九大症状,若符合一半,且持续两周以上,赶快看医生

- 1、对吃饭、性生活等人的最基本欲望丧失兴趣,对所有社会活动和人际交往都没有兴趣,甚至不愿意洗脸刷牙、洗澡理发。
- 2、身体突然明显消瘦或体重明显增加。
- 3、有严重的睡眠障碍,要么入睡困难,要么半夜两三点就醒了,要么就是干脆整夜没办法入睡。
- 4、经常心烦,耐性变得很差,因为一点儿小事就很急躁。
- 5、思维、说话、行动等变得迟缓,整个人变得木讷迟钝。
- 6、一天下来什么也没干,却感到很疲倦,甚至长时间瘫在床上,还是疲倦得不行,严重时甚至无法下地活动。
- 7、觉得自己活得没有价值,整天陷入内疚和自责里,无论发生什么都觉得是自己的错,甚至有强烈觉得“我是一个罪人,我连累了所有人,我对不起全世界,我就不该活在这个世界上”。
- 8、注意力不能集中,对什么事总是心不在焉,甚至出现了读写障碍,拿着笔或对着电脑半天写不出一行字。
- 9、很想伤害自己,有自残自伤的行为,而且不觉得疼和难受,严重时反复出现想死的念头,好像脑子里总有人说:“你去死吧,你去死吧”。