

星制作 | XINGZHIZUO

为什么你会胖？

3招教你减压又减肥！

研究表明心理压力大会容易导致肥胖，许多人都会因为肥胖而烦恼，那么白领一族为什么容易发胖呢？很多白领越吃零食越容易感到饥饿，无形中便会吃进很多甜食，不断长胖。水果与甜食同为单纯糖质，吃的多当然也会导致发胖。还有吃饭狼吞虎咽；突击减肥；生理周期大吃大喝都是导致发胖的原因。所以白领一族想要瘦身，来看看这些减肥方法吧！

运动：
伸懒腰

1、腿并拢跪坐，腰背挺直，双臂伸直高举，双手合十，注意双肩放松、不要耸肩；2、保持腰背、颈椎的伸直状态，双臂带动身体向前伸展、前倾直至双手贴地；3、向前缓慢滑动，直至双臂、胸部完全贴地，下压腋窝，舒展胸腔、脊椎。

饮食：
紫色食物可尝试

【紫菊苣芒果沙拉】
芒果1/2个，紫菊苣1棵(约100克)，花叶生菜(或其他小叶生菜)10克，小菠菜5克，洗净，橄榄油和果醋调匀成油醋汁，浇在菜上，最后依各人爱好撒些坚果颗粒即成。

心理：
“自由联想”

减肥者可以通过想象来达到减肥的目的。专门的医学用语称之为“自由联想”，即通过在脑海中具体描绘自己优秀的一面来进行自我控制的方法。



微信号: scxb123



微博@市场星报



女神 | NUSHEN

400多斤象腿妹也能当超模！



超大号模特 Tess Holiday (原名 Tess Munster) 现年29岁，从小她就因圆滚滚的身材时常成为被取笑的对象。15岁时她第一次去面试的时候，还被对方直接以“又胖又丑，绝对当不了模特儿”作为拒绝理由。所幸在母亲的鼓励下，Tess终于在2011年时被电视台选中，成为纪录片《Heavy》主角，从此星途大开。她拍杂志，走T台，以独特的姿态为“大号女生”骄傲代言。她经常大方分享美照，希望能改变人们对于美的单一定义。她凭着这份积极向上的人生态度，还收获了爱情。网友评价基本上是这样的：再怎么胖，人家脸还是美的……

手术台上，谁最希望你能活？



一旦你上了手术台，除了自己的父母，除了真正爱你的人，其实有许多人，出于种种原因，并不是很希望你能够活下来，但是，请你记住，给你动手术的医生，不管出于什么原因，一定是最希望你活下来的人。

来源 白衣山猫

众议 | ZHONG YI

此刻，我们都是逗比！

话说某天微博上，大V@和菜头闲着没事发了这样一条微博↓

很多外省人都不知道，云南高考要算体育课成绩，包括弓箭射击、溜索渡河以及野外搏杀。我弓箭射击10箭95环；溜索过金沙江3分52秒；野外搏杀的时候，用弓箭射杀了3个昆一中的学生，割喉2个昆三中的学生，最后被一个师大附中的学生用陷阱陷害，差点没命参加高考。

原本就是逗下比，没想到有才的网友们，在评论上盖起了楼……

① @李梓桀：我大黑龙江的考生更苦，要大冬天在松花江上创出一个巨型泳池，然后再在松花江里游泳，要来回游上10个来回，再吃掉20根马迭尔冰棍，半裸在江边吹一个小时风，才能满分。还要舔单杠，前三项都过了，舔单杠怂了，就舔了一米三……

② @鱼不带：很多外省人不知道，河南高考要算体育课成绩，包括胸口碎大石，梅花桩以及武林擂台赛，我碎了23块石头，梅花桩跳了5分14秒。擂台上干掉了矿一中和八中的罗汉拳高手，最后被一个打太极拳的干掉了，缠着绷带参加了高考。

③ @吴氓：我们西双版纳的高考除了文综理综外，少数民族分随便加，傣族跳舞加80分，爱妮族唱歌加80分，基诺族上山刀加80分，佤族长发多少厘米加多少分，拉祜族就更不得了，高二时提前种葫芦，高考前能一根藤上结出七个来就直接上中央民族大学了。

④ @鬼降血麒麟：这么一比感觉我们甘肃高考容易多了，我们只需要单枪匹马上山剿灭一群马匪，然后徒手一人进山干翻一群野狼，接着护送一支驼队安全走过丝绸之路，最后临分别再给他们一人做一碗牛肉面就行了

OPINION 今日观点

70、80、90后的区别，欢迎对号入座！

随着90后渐入职场，70后、80后、90后同坐一个办公室也越来越普遍。70后们有的正在向事业巅峰冲刺，有的甚至开始规划退休后的生活；80后一边感慨青春已逝，一边则拼命工作养家糊口；90后此时已带着独有的个性和不被70后、80后理解的文化杀入职场……都说三岁就会有代沟，更何况相差十岁？小编今天带你看看这三代人在生活方式、聊天话题等方面都有哪些区别？

<p>KTV点啥歌？</p> <table border="1"> <tr> <th>70后</th> <th>80后</th> <th>90后</th> </tr> <tr> <td>《同桌的你》 《吻别》 《大约在冬季》 《至少还有你》 ……</td> <td>《单身情歌》 《十年》 《隐形的翅膀》 《宁夏》 ……</td> <td>《王妃》 《我的滑板鞋》 《泡沫》 《背叛》 ……</td> </tr> </table>	70后	80后	90后	《同桌的你》 《吻别》 《大约在冬季》 《至少还有你》 ……	《单身情歌》 《十年》 《隐形的翅膀》 《宁夏》 ……	《王妃》 《我的滑板鞋》 《泡沫》 《背叛》 ……	<p>朋友圈晒什么？</p> <table border="1"> <tr> <th>70后</th> <td>养生帖 心灵鸡汤</td> <td></td> </tr> <tr> <th>80后</th> <td>我家娃</td> <td></td> </tr> <tr> <th>90后</th> <td>超自恋自拍</td> <td></td> </tr> </table>	70后	养生帖 心灵鸡汤		80后	我家娃		90后	超自恋自拍	
70后	80后	90后														
《同桌的你》 《吻别》 《大约在冬季》 《至少还有你》 ……	《单身情歌》 《十年》 《隐形的翅膀》 《宁夏》 ……	《王妃》 《我的滑板鞋》 《泡沫》 《背叛》 ……														
70后	养生帖 心灵鸡汤															
80后	我家娃															
90后	超自恋自拍															
<p>消费观什么样？</p> <table border="1"> <tr> <th>70后</th> <th>80后</th> <th>90后</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>定期有存款</td> <td>要还贷款</td> <td>花了是钱 不花是纸</td> </tr> </table>	70后	80后	90后				定期有存款	要还贷款	花了是钱 不花是纸	<p>对结婚怎么看？</p> <table border="1"> <tr> <th>70后</th> <td>经人介绍，踏踏实实一辈子</td> </tr> <tr> <th>80后</th> <td>自由恋爱，感情好就能结婚</td> </tr> <tr> <th>90后</th> <td>结婚干嘛？明天还指不定和谁在一起</td> </tr> </table>	70后	经人介绍，踏踏实实一辈子	80后	自由恋爱，感情好就能结婚	90后	结婚干嘛？明天还指不定和谁在一起
70后	80后	90后														
定期有存款	要还贷款	花了是钱 不花是纸														
70后	经人介绍，踏踏实实一辈子															
80后	自由恋爱，感情好就能结婚															
90后	结婚干嘛？明天还指不定和谁在一起															
<p>对待领导的方式</p> <table border="1"> <tr> <th>70后</th> <td>领导第一，领导最大</td> </tr> <tr> <th>80后</th> <td>崇尚上下级平等</td> </tr> <tr> <th>90后</th> <td>神马领导？我才是领导！</td> </tr> </table>	70后	领导第一，领导最大	80后	崇尚上下级平等	90后	神马领导？我才是领导！	<p>过节的状态</p> <table border="1"> <tr> <th>70后</th> <td>出去旅游，在景点大门口V字手势摆拍</td> </tr> <tr> <th>80后</th> <td>在家睡觉或者朋友聚会，如果去旅游拍照也只拍景色</td> </tr> <tr> <th>90后</th> <td>每一天都当节日过，想玩就玩</td> </tr> </table>	70后	出去旅游，在景点大门口V字手势摆拍	80后	在家睡觉或者朋友聚会，如果去旅游拍照也只拍景色	90后	每一天都当节日过，想玩就玩			
70后	领导第一，领导最大															
80后	崇尚上下级平等															
90后	神马领导？我才是领导！															
70后	出去旅游，在景点大门口V字手势摆拍															
80后	在家睡觉或者朋友聚会，如果去旅游拍照也只拍景色															
90后	每一天都当节日过，想玩就玩															