



中央御府
中国首席高度 城心精装府邸

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叉口

健康 | JIANKANG

中国第一寿星的养生方式竟然就这么简单……

根据中国老年学学会提供的信息,来自新疆的阿丽米罕·色依提今年已经128岁高龄,是目前中国最长寿的老人。世界上没有长生不老药,但我们应如何做才能拥有长寿呢?

世界卫生组织认为,人的寿命与四大因素有关:一是遗传,占15%;二是社会环境与自然环境,占17%;三是医疗卫生水平,占8%;四是生活方式与生活习惯,占60%。遗传基因我们是无法改变的,社会环境与自然环境有赖于每个人的保护,医疗卫生水平正在不断提高,而生活方式与生活习惯是可以改变的。以下告诉你四个长寿的秘诀,活得长寿不是问题。

热衷于劳动 生活讲规律

老人高寿的原因之一是喜欢劳动。经常劳动,可以让身体天天都得到锻炼,舒筋活络,使人体血脉保持畅通。阿丽米罕每晚22点前必上床睡觉,早上5、6点起床,一般能睡上七八个小时。早上8点多准时吃早饭,在12点至13点之间吃午餐,晚餐也非常准时。

饮食讲营养 吃要七分饱

阿丽米罕长寿并不总吃补品。老人平时最爱吃的就是五谷杂粮,但从从不贪吃。常言道:“若要百病不生,常带饥饿三分”,寿命是自己从嘴里省出来的,只吃七分饱,好处多多。

会拍照的男票才是好男神



当你拿起相机记录美好瞬间的那一刻,你同样是别人眼中最性感最专注的男神,赶紧随身携带一款相机来为自己增添魅力吧。

众议 | ZHONG YI

生儿子幸福还是生女儿幸福?

生儿子更幸福还是生女儿更幸福?这本来不应该是个问题,但在当下的中国还真成了一个问题。根据一项名为《新经济时期的子女性别和父母幸福感》的课题研究,在子女婴幼儿以及中小学阶段,子女性别对父母幸福感并没有显著影响。但生儿子的父母,在儿子长到17岁至30岁期间,幸福感明显比生女儿的父母要低。这究竟是什么原因呢?

值得关注的是,随着男女性别比严重失衡,男性过剩加剧了婚姻市场上男性之间的竞争,增加了男性的娶妻成本。最关键的因素是高房价带来的压力降低了幸福感。

这项研究说儿子在17岁到30岁期间的父母幸福感要低于生女儿的父母,而在17岁之前差别不大。但如果在30岁以后呢?这项研究没有给出答案。但国家卫生计生委13日公布的《中国家庭发展报告2015》明确指出,30岁以上,城市的“剩女”远多于其他地区。因此在大城市,生儿子的父母要忍受高房价带来的幸福感下降,但生女儿的父母在女儿30岁以后则会面临女儿嫁不出去所带来的幸福感下降。天天逼婚、催婚,降低的不仅是女儿的幸福,也会降低自己的,这是不争的事实。

从这个角度讲,生儿生女或许真的是一样的。

@落枫语欣:有人说生儿子一天愁一辈子,生女儿愁一天喜一辈子。

@妈妈想:都不生男孩,世界变成女儿国了。

@047--:生女孩太危险了,辛辛苦苦18年,一不小心就被猪拱了。

神马 | SHENMA

原来驾校教练才是最幽默的人!

证据一:

“小姑娘,我发现你不是开得太快,你是飞得太低。”

证据二:

教练:“看见前面那个人了没?开过去!轧他!”我:“啊?偶、偶不敢啊……”教练:“不敢?不敢你还不松掉油门!”

证据三:

有个妹子快考试了,教练难得温柔一回,跟她说:“好好考,争取每科都一次过关,然后记得把驾照锁到抽屉不要拿出来用,当个纪念也好。”

证据四:

科目三头一回上路有点紧张,把安全带插到了副驾的卡口里,我还问教练:“您怎么可以不系安全带的?”教练瞄了一眼说:“只要你开心就好。”

证据五:

科目三练车的时候,一个上坡,等红绿灯,绿灯来了一直不敢走,这时教练转头问我:“咋回事?没有你喜欢的颜色?”

证据六:

“加油!”“我会滴!”“加油!”“谢谢教练!”“我让你踩油门啊!”

证据七:

一天开着车,教练让我打转向灯,打完转向灯转弯后,教练抽了一口烟说:你雨刮器还可以甩得再快点。

OPINION
今日 | 语录

37岁的陈某是个沉迷赌博机的赌徒,从2010年开始,他冒充缉毒警察空降到衢州办案,以民警身份招摇撞骗了整整5年。这期间他娶了老婆,生了女儿,还骗了不少亲友的钱。他说,时间长了,有时自己都觉得自己就是一名警察。入戏太深啊!

——冒充警察5年久而久之竟觉得自己真是警察

“当时我车速并不快,发现路边有个超短裙美女走过。”浙江湖州一位三轮摩托车司机驾车时,忍不住回头看了美女8次,等到发现前车减速时,刹车已来不及了……最终导致一起3车连环追尾事故。

——骑摩托回头看了8次“超短裙”美女 致3车追尾

日前,乌鲁木齐一满嘴酒气的司机面对交警检查,拒不承认自己酒后驾车,声称交警闻到嘴里的异味,是因“我5年没有刷过牙!”随后交警将其带回交警大队做吹气检测。经检测,男子血液中的酒精含量为44mg/100ml,已达饮酒驾驶。

——5年没有刷牙,竟然被测出酒驾?