

健康 | JIANKANG

走路的神奇功效： 每天2公里，癌症减一半

科技的进步让生活越来越方便，同时我们也在不知不觉中变懒。每天开车上下班，有电梯就不爬楼梯，有座位便不愿起身……然而，来自英国的最新研究显示，每天只要步行1英里(约1.6公里)，患癌死亡风险就能降50%。走路还有哪些好处？怎么走才算“走对”了？专家告诉你答案。

走路防癌功效突出

“走路可看作治疗癌症的特效药！”研究的发布者、英国慈善组织漫步者协会和麦克米伦癌症援助组织共同指出，如能每天坚持行走1英里，在20分钟内走完，对乳腺癌、前列腺癌、肠癌的治疗都有明显益处，最高可降50%死亡风险。走路可预防乳腺癌、降低患肠癌风险、防患胰腺癌、抵抗前列腺癌。

走对了功效加倍

走路有这么好处，除了贵在坚持，真让它发挥实效，还得有五方面的讲究：姿势不能太放松，速度每秒走两步，时间下午四点后，道路平、空气好，穿双好鞋，做足热身。



微信号: scxb123



微博@市场星报

爱生活 | AISHENGHUO

车身划痕？两块钱搞定！

日常行车，磕磕绊绊在所难免，虽不会对车身造成太大损伤，但还是会留下不少烦人的划痕，而且比较烦的是给人开车“技术差”的印象……

当然不用去4S店，教你几个小绝招，连两块钱都不用就可以DIY自己轻松搞定车身划痕啦！

方法一：用牙膏擦，去除轻微划痕

用清水清洗划痕并晾干，然后将毛巾稍微打湿，并将牙膏涂在毛巾上，用力擦拭划痕。基本上只要稍微一擦拭，浅层的划痕以及一些刮擦残余的车漆痕迹都会被立即擦走。

这种方法在处理与其他车辆刮擦时残留的对方车漆时，效果立竿见影，大部分都能擦得一干二净，但是划痕太深就不太好处理了。

方法二：涂指甲油，补齐同色系车漆

用清水清洗干净划痕部位并晾干，选择和车身颜色同一色系的指甲油，均匀涂抹在划痕上。待晾干后再开车出门，只需要一两分钟的时间就可以最大限度地给自己的爱车一种保护。

方法三：以肥皂清洗真皮座椅

具体做法是：准备干净软毛巾，温水浸泡，将肥皂适量均匀打在毛巾上，然后轻轻擦拭座椅(褶皱处可反复擦拭)。此时，毛巾若会变脏，证明去污有了显著效果。擦完肥皂通风晾干，用清水洗过后不含肥皂的湿毛巾擦拭两遍即可。此法去污，皮面干净蓬松，清新如初。此法也适用门内饰和仪表盘处塑料件。其原因是肥皂(香皂)去污性强，且对人体皮肤无刺激，对真皮件更实用。

方法四：以风油精去不干胶贴

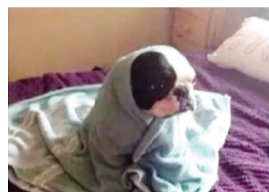
审车后贴在风挡玻璃上的各种证极难去除。在不干胶贴背面涂上风油精(浓一点)，片刻阴透后以干布用力擦即可脱落，不留痕迹。此法适用于各种商品上粘贴的不干胶商标。原因是风油精能够溶解不干胶有效成分。如无风油精，可以牙膏替代亦可，只是效果稍差些。

神马 | SHENMA

近日，泰国一只老鼠的头部卡在煤气罐底部的孔洞，进出不得，表情透露出淡淡的悲伤。煤气罐主人看到这只老鼠挺萌挺可怜，还特意请来救援人员将它救出来。这个看脸的世界，长得好会卖萌是多么的重要！



在微博转发或回复“哈哈”、“笑尿了”的时候，你的脸是这样的。



虽然知道马上就要起来上课或上班了，但还是想这样在床上多赖一会。

速议 | SUYI

证明不了“我是我” 考生被拒考场外

日前，作为二级建造师的考生，蒋文斌(化名)始终未能踏进成都市晋阳小学的考点大门。因为没带身份证，被阻考场门口后，他掏出护照、户口本、毕业证等一堆证件，极力向考官们证明“我就是我”。最终，他所有的证明失败了。在考官看来，不放蒋文斌进场，并不是有意为难。一位监考考官表示，他们只是受邀前来监考，只能按照规则执行。

【点评】考场纪律森严，按规则办事无可厚非，然而在制定规则前也要注意其科学化、人性化。

国内首个公共场所防儿童走失系统启用

如何防止儿童走失，早已成为社会关心的话题。国内首个公共场所防儿童走失系统日前在南京德基广场购物中心正式启用。顾客在广场内一旦发现孩子走失，能在商场每层的直升电梯处打开“防儿童走失呼救器”呼叫，并按下紧急报警按钮。控制中心接到孩子走失的消息后，会立即安排工作人员来到呼救者的身边，确认孩子走失，将立即启动10分钟防儿童走失系统，关闭所有出口进行地毯式搜寻。

【点评】服务体系的不完善就体现在解决各种身份群体的“痛点”问题。公共场所就该有公共关怀！

市场星报 宣

S T



莫伸手
伸手必被捉！