

星制作 | XINGZHIZUO

体内这些毒,赶紧排掉!

我们的身体就像一个大熔炉,吃进去的食物,身体接触的细菌……统统在体内,如果不及时排出“废物”,毒素将在体内引起一系列的病变,导致生病,加速人体衰老,危害健康。如果你想百病不生,你想青春永驻,就必须想办法清除身体内的这些毒素。

1、内脏脂肪 主要表现为:腹部很胖,呼吸困难,心率过速,注意力不集中,健忘。如果长期积累不消除,会引起心肌梗塞,脑梗塞,糖尿病,肝硬化。

清毒方法:乌龙茶、咖啡、富含卵磷脂的食物、富含辣椒素的食物、甲壳质、壳聚糖食品、韭菜。

2、宿便 主要表现为:天天排便仍有残便感,或长期一周内持续3天以上不排便。如果长期积累不消除,会引起皮肤粗糙,腹胀,腹痛,大肠癌。

清毒方法:富含膳食纤维的杂粮、水、谷物、豆类、海藻类、苹果、酸奶、富含寡糖的食物。

3、淤血 主要表现为:身体疼痛,手脚冰凉,女性表现为痛经和月经不调。如果长期积累不消除,会引起身体各器官功能低下,子宫肌瘤,子宫内异位症,不孕症。

清毒方法:生姜、胡萝卜、红花、杏、肉桂、咸梅干。

4、体内废气 主要表现为:经常腹胀,而且放屁很臭。如果长期积累不消除,会引起腹痛,溃疡恶化,皮肤老化,甚至使发生癌症的危险性增加。

清毒方法:红薯、富含乳酸菌的食物。

5、水毒 主要表现为:浮肿,眩晕,尿频,尿多。如果长期积累不消除,会引起鼻炎,过敏性皮炎,体重增加,关节痛,不出汗或多汗症。

清毒方法:土豆、黄瓜、红豆、西瓜、鲤鱼、富含钾的食物。

实用 | SHIYONG

手机容量不够?教你秒删微信垃圾!

整日微信翻翻翻,“信息量”有多大你知道吗?对比自己和同事的手机,我们发现最占存储空间的是微信,就是微信!微信所占空间都是以G为单位的,这里面不少都是缓存!存!拉!圾!马上教你三步,赶紧清除微信中占空间的垃圾信息吧!

第一步:首先打开你的手机微信,进入“设置、通用”后,可以看到“清理微信存储空间”,点击,耐心等待信息加载。

第二步:加载完成后,就可以看到大概有哪些垃圾信息,既可以选择删除,也可以全选删除。



第三步:选择好了之后,点击右下角“删除”即可!

温馨提示:不想删的信息,记得提前导出到电脑或者上传到 iTunes 哦!

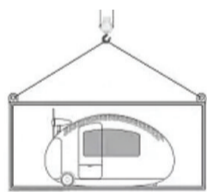
今日 | 扩散

“蛋形胶囊”有望明年上半年交付 年轻人看到它都要疯!



好炫啊是不是?这是什么鬼?外星人的飞船?

其实,这是来自伯拉第斯拉瓦(捷克斯洛伐克首都)设计师的“建筑作品”。这种蛋形胶囊,本来是为长期在野外居住的科学家、户外摄影师、旅行发烧友以及特种作业人员设计。



如上图所示,很快,由于其“自给自足”的环保设计理念,在拖车、轮船的搭载下,蛋形胶囊的应用范围更广,甚至在楼顶都可以。它的出现,足以赋予“蜗居”新的含义。



一蛋多用,可以当旅馆用、当移动小别墅用。别看个头小,却有如瑞士军刀般功能全面。除了双人床,厨房、卫浴也一应俱全。

居住在这里面所需能量,由太阳能、风能转换而来,除了自给自足之外,还可以给电动汽车



充电。不过,现在在市面上,还见不到这种“房屋”,据称官方会在2015年底面向个人用户开始预订,首批产品有望在2016年上半年交付。不知道这种东东何时来到中国。有了它,真的可以一蛋走天涯。

只是这样的话,不会被城管贴条吧?

遇到沉船我们该如何自救

日前,一艘从南京驶往重庆载有456人的客船在长江中游湖北监利水域沉没。船沉的过程中其实有一些自救逃命比较好的方法或者一些需要注意的事项,而且会水和不会水也会有不一样的逃生方法。赶紧学习起来!

假设场景:没有其他救援条件,船已经开始沉没。

一、首先第一原则是抓紧时间,不管会不会游泳,找几个空的矿泉水瓶,越大越好,倒空,拧上盖子,塞进衣服里,朝船上翘的一端跑,尽快入水,入水后玩命的往远处游。如果前面没有找到瓶子或任何漂浮物,把裤子脱下来扎紧裤角兜上空气压进水里也能临时当救生圈,不要太依赖自己的游泳水平,因为你不知道要坚持多久。

二、如果水性不是很好,只能勉强保护自己而无力救助他人时,应尽量不要从他人面前游过,以免被没有水性的游客抓住不放,而耽误你的自救,导致双双遭遇不幸。

三、救生筏载人不宜过多。



跳到水中保持最合理姿势

在水中相互贴近保存体力

专家提示:

如果不得不离船时,一定要穿好救生衣,跳水时尽量选择较低的位置,同时要避开水面上的漂浮物,从船的上风舷跳下。如果船左右倾斜则应从船首或船尾跳下。跳到水中应采取最好的姿势,双脚并拢屈到胸前两手紧贴身旁,交叉放在救生衣上,使头颈露出水面。这样做对保持体温很重要。

一般来说,为保存体温和体力,对落水者的要求是:弃船时,应多穿保暖防水的衣服,将头、颈、手、脚遮护好,袖口、裤管口、腰带等扎紧;落水后不应做不必要的游泳,并应采取国际上有名的姿势,即三人一组,肩搭肩围成圈,每个人蜷缩双腿、双脚、双膝贴近腹部,以减少体温扩散,互助互惠,保存体力,浮于水面等待救助。

冬季落水后,不要把衣服脱掉,以免冻伤。要保持镇静、清醒,坚定获救信心。