

星制作 | XINGZHIZUO

这些病提前了几十年！ 从现在开始预防吧！

1、骨质疏松 过去发病年龄：65岁之后 现在可能发病年龄：50多岁

对策：要强健骨骼，补充维生素D和钙是至关重要的。建议乳糖不耐受者，适当多喝酸奶或豆浆，同样有助于提高钙摄入量。规律锻炼，多做有氧运动，如慢跑、散步等，可以起到加强肌肉力量、保护骨骼的作用；还要做到戒烟、限酒，男性最多一天2杯，女性一天不超过1杯。

2、中风 过去发病年龄：65岁之后 现在可能发病年龄：二三十岁

对策：如果你吸烟，即便只是偶尔为之，也是时候戒掉了；还应通过减盐、减少反式脂肪摄入等方式控制这些因素。此外，坚持每周吃两次鱼，每天步行30分钟，同样能起到不错的效果。

3、乳腺癌 过去发病年龄：45岁之后 现在可能发病年龄：十几岁

对策：规律锻炼，保持体型、限制饮酒就可以降低乳腺癌风险。如果你被确认拥有乳腺癌遗传基因，则应采取额外的预防措施，如服用处方药；如果患癌风险较高，可以考虑乳房切除术。

4、Ⅱ型糖尿病 过去发病年龄：四五十岁 现在可能发病年龄：儿童期

对策：控制高糖、高脂、低纤维食物的摄入，避免肥胖。此外，腌制食物或其他经硝酸盐、亚硝酸盐处理过的食物，可能导致Ⅱ型糖尿病的发病风险增加。

5、痛风 过去发病年龄：五六十岁 现在可能发病年龄：30多岁

对策：虽然酗酒、肥胖确实会引发痛风，但通过节食快速减肥的行为，同样会导致尿酸过高，从而引发痛风症状。专家则提醒，一定要控制高嘌呤食物的摄入。

6、黑色素瘤 过去发病年龄：50岁之后 现在可能发病年龄：十几岁到二十几岁

对策：平时要注意做好防晒工作，减轻紫外线的伤害。出门前最好使用SPF15以上的防晒霜，SPF30的更好，夏天阳光较强时，应尽量避免在上午10点至下午2点外出。此外，有研究发现，每天服用适量维生素D补剂，有助防止黑色素瘤病变。

荐读 | JIANDU

心静是开花过程

文学大家杨绛先生在她100岁生日那天说道：“我心静如水，我该平和地迎接每一天，过好每一天，准备回家。”

聆听先生淡而有味的话语，我们感受到的是一种看透人生的平静，心灵得到一种美的过滤。这种美，美在恬静，美在淡雅，那是一种领悟生命的智慧和充满内涵的悠远，更是一种“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”的安谧意境。

我喜欢一句话：“每临大事有静气。静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”看大千世界，缤纷缭绕；看茫茫人海，潮起潮落。忙碌穿梭的脚步中，只有内心保持安静状态，才能冷静思考，正确判断，平和处事，坦然地面对人生的各种挑战。心静是人生的一种从容之态，是精神不可或缺的园地，它促人思考，给人以智慧和力量。

现代浮躁的社会里，许多人急功近利就是在为命运奔波，为生活所累，这样也很容易在眼花缭乱的物质罗网里迷失自我。但只要把握好内心的内心，学会静下心来，拥有一份从容淡定，就可以享受生命带给我们的一切。

人静心不浮，静心能豁达。在生命的长河中，以仰头看天的心境，辟一块安静的绿地，静下心来默默耕耘自己的梦想，坚定自己的方向不回头。总有一天，你会激发生命潜能，用缤纷鲜艳的生命之花，芬芳自己的岁月。

天！孩子的照片竟然还可以这样拍摄！



现居新西兰奥克兰市的 Anne Geddes，是全球知名的女摄影师。因为对儿童独到的理解和爱，让她的作品自成一派。她认为每一个孩子都美丽、纯洁，应该受到所有人的呵护。于是，她的作品是这样的——

这些作品打眼一看美轮美奂，但很多人仔细看过孩子们的身体后，潸然泪下。想成为好的摄影师，要高端的器材，要靠技巧，要凭感觉？小编觉得，心里装满爱，才能成为最好的摄影师。

快讯 | KUAIXUN

每天4杯咖啡，怀孕率减3成

想要孩子的爸妈注意了，备孕期内最好别喝咖啡！荷兰内梅亨大学的研究人员对多名育龄妇女进行跟踪调查，内容涉及健康状况、饮食习惯。结果发现，女性每天的咖啡摄入量如果超过4杯（1杯约236.6毫升），那么怀孕几率就可能下降30%，这相当于每周饮用3次以上烈酒的影响。

人造流星随时供你许愿

近日，日本某公司欲推出“人造流星雨”，发射一枚微型卫星上太空，在规定时间内发射直径约1寸的球状物体。一颗“流星”8000美元，颜色、观赏时间随你定，可用于求婚等浪漫场合，只要够“壕”，就可制造流星雨效果。

欧洲那么大 他们自制房车去看看

英国夫妻亚当·克罗夫特和尼基·佩珀雷尔不愿再付高昂房租，索性花3500英镑买了辆福特卡车，再用6500英镑把它改造成成了一个五脏俱全的移动公寓。两人辞去工作，打算用一年时间开自制房车游遍欧洲。他们说：“反正车开到哪，家就在哪。”

提醒 | TIXING

这八种菜毒如砒霜，千万别吃

速读

只因吃了发泡三天的黑木耳，50多岁的温州瑞安市民陈先生出现多脏器功能衰竭，差点出人命。在ICU抢救了一个星期，近日，陈先生终于脱离生命危险，转至肾内科继续血液透析治疗。

提醒市民：“如果室内温度在20℃以上，特别是夏季高温，木耳变质的速度非常快。当发泡时间超过8小时，变质所导致的细菌量将达到原来的数倍至几十倍，就有可能生成毒素。”

这些蔬菜都有毒！千万别吃！

发芽的土豆、青西红柿

青番茄含有同发芽土豆相同的有毒物质——龙葵碱。食后会产生恶心、呕吐、肤色青紫、流涎、头晕等中毒症状。生着吃危险性更大！

过敏体质人吃青蚕豆

有的人体内缺少某种酶，食用春夏两季的鲜蚕豆后会引起过敏性溶血综合征。症状为全身乏力、贫血、黄疸、肝肿大、呕吐、发热等，若不及时抢救，会因极度贫血而死亡。

未炒熟的四季豆

未炒熟的四季豆中含有皂甙，人食用后会中毒。炒熟的四季豆无毒。

腐烂的生姜

腐烂的生姜会产生一种叫黄樟素的致癌物质，可诱发肝癌、食道癌。

鲜扁豆

鲜扁豆中含有皂甙和生物碱，有毒，但遇热后会溶解。食用前应用沸水焯透或过油，或干煸至变色后食用。

新鲜的金针菇

因为新鲜的金针菇中含有秋水仙碱，人食用后，容易因氧化而产生有毒的二秋水仙碱，它对胃肠黏膜和呼吸道黏膜有强烈的刺激作用，会出现咽干、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状；大量食用后，还可能引起发热、水电解质平衡紊乱、便血、尿血等严重症状。秋水仙碱易溶于水，充分加热后可以被破坏，所以，食用鲜金针菇前，应在冷水中浸泡2小时，烹饪时要把金针菇煮软煮熟。