

健康 | JIANKANG



微信号: scxb123



微博@市场星报

长寿密码公开!

要长寿,一辈子都该记住这几个数字

每个人都希望健康长寿,要达到这个目标,生活不能太慢,也不能太快,因为健康生活都有最佳速度。来!我们为你整理出了一份长寿的数字清单,快来看一看!



最健康的次数

眨眼次数:15次/分钟 眨眼可以润滑眼球,防治干眼症。

嚼饭次数:36次 充分吸收营养、保护肠胃、促进消化。

最健康的时长

如厕时间:5分钟 不然,持续的压迫充血容易造成痔疮等肛肠病。

每天运动时长:30分钟 最好的运动方式是步行,最好每天步行约3公里。

最健康的指标

正常血糖值:6毫摩尔/升 超过这个标准就有患上糖尿病的风险。

脉搏率:50~90次 频率太高或太低都应引起警惕。

腰围尺寸:男性小于90厘米,女性小于80厘米 一般来说,腹部肥胖与三高紧密相连,而腰围也被视为判断慢性疾病的重要指标。世界癌症研究基金会的一项研究强调,腰围每增加1寸,得癌症的风险就增加8倍以上。

最健康的量级

手机尺寸:4寸 女性适合3.5~4英寸的手机。专家介绍,手机宽度不应超过虎口到食指中节的距离,以防手部、腕部过度疲劳。

每日饮水量:1500毫升 成年人每天的饮水量最好保持在1500毫升左右,现在很多人都喝得不够。而且最好定时定量,间隔好时间,一次饮水200~300毫升,让水能均速地滋润身体。

每日反式脂肪酸摄入量:2.2克 反式脂肪酸被认为是引发胆固醇水平升高和动脉硬化的诱因之一,会对青少年的大脑和思维造成永久性的伤害。



星制作 | XINGZHIZUO

孩子问:为什么要上学? 爸爸的回答刷爆朋友圈……

又要开学啦!每到这个时候,经常听到孩子大声或者小声地说:“我不想去上学。”孩子为什么不喜欢上学?作为家长,你该怎么办呢?看看这位爸爸是怎么做的吧!

“爸爸,为什么要上学呢?”儿子问爸爸。

爸爸说:儿子,你知道吧?一棵小树长1年的话,只能用来做篱笆,或当柴烧。10年的树可以做檩条。20年的树用处就大了,可以做梁,可以做柱子,可以做家具。一个小孩子如果不上学,他7岁就可以放羊,长大了能放一大群羊,但他除了放羊,基本干不了别的。如果上六年级,小学毕业,在农村他可以用一些新技术种地,在城市可以到建筑工地打工,做保安,也可以当个小商小贩,小学的知识够用了。如果上9年学,初中毕业,他就可以学习一些机械的操作了。如果上12年学,高中毕业,他就可以学习很多机械的修理了。如果大学毕业,他就可以设计高楼大厦,铁路桥梁了。如果他硕士博士毕业,他就可能发明创造出一些我们原来没有的东西。知道了吗?

儿子:知道了。

爸爸说:放羊、种地、当保安,丢不丢人?

儿子:丢人。

爸爸说:儿子,不丢人。他们不偷不抢,干活赚钱,养活自己的孩子和父母,一点也不丢人。不是说不上学,或上学少就没用。就像一年的小树一样,有用,但用处不如大树多。不读书或读书少也有用,但对社会的贡献少,他们赚的钱就少。读书多,花的钱也多,用的时间也多,但是贡献大,自己赚的钱也多。

儿子:我明白了,我要好好读书。

儿子出国前还对爸爸说,那次谈话印象深刻。

其实,教育很简单,越朴实的话语,越能震撼人心,越能激励孩子们努力前行!跟孩子交流既不需要威逼,也不需利诱,孩子会为自己做最好的选择。

牵动城市心跳 共建万达未来

万达城开业倒计时一周年新闻发布会暨《牵动城市的心跳》微电影开拍仪式隆重举行



铸就城市新梦想 拍摄出彩微电影

环湖壮丽万达城,绚丽斑斓万象萃。8月30日,万达城开业倒计时一周年新闻发布会暨《牵动城市的心跳》微电影开拍仪式在合肥万达城展示中心盛大举行。

怀着将合肥打造成为一座旅游城市的憧憬,万达城投资有限公司销售经理俞秀虎满怀信心地说:“明年合肥万达城主题公园以及万达Mall酒店群将全部开业,来自全国各地甚至全世界各地的旅游人群都将聚集合肥。成为旅游城市是合肥70年来的梦想。未来,全世界著名旅游目的地除了三亚、丽江,也会有合肥的身影。到2016年的

9月24号,万达城将成为合肥最著名的新型旅游地,这将牵动合肥全城人的心跳!”

万达城开启合肥魅力新生活,吉祥物“万仔”展现万达形象。万仔系列礼品发布活动,成为本次仪式中的靓丽风景。伴随着富有动感的音乐,几位模特和2名小朋友以走秀形式发布万仔系列礼品,充分展现了清新、时尚、活泼、运动的风格。万仔T恤设计别出心裁,T恤上所展示的12个万达公仔,代表目前全国正在新建的12座万达城,每一座万达城都凝聚着万达人的心血。

作为万达城开业倒计时一周年活动的重要环节,《牵动城市的心跳》微电影开拍启动仪式成为当天的绝对亮点。

市场星报社广告经营中心副总、微电影

制片人潘宜彬心怀喜悦,他说:“微电影《牵动城市的心跳》将推进合肥的城市文化,全面提升合肥万达城的对外知名度和影响力。这部微电影以合肥发展变化为主线,男主角将骑单车穿过合肥老城区和新城区,通过他的视角与骑行的速度,感受合肥在文化、科技、美食、娱乐等方面的新变化。我们市场星报社和合肥万达城友好合作,共同拍摄地域文化、牵动城市心跳,必将吸引更多游客走进安徽、爱上合肥!”

俞总、潘总同本次微电影执行制片人胡晨、副导演刘超、编剧何亦邗、主演李行罡一起,为摄像机揭开红布,共同见证微电影正式开拍。活动现场,微电影执行制片人和主演邀请现场客户互动,尝试扮演剧本中角色镜头,召集群众演员。新闻媒体也纷纷针对这次微电影拍摄活动进行提问。



万达城投资有限公司销售经理俞秀虎

打造合肥新中心 聚集财富新磁场

万达城精益求精,平均两到三个省会才能有一个万达城。“合肥未来看滨湖,滨湖未来看万达”,万达城将成为合肥新中心。合肥万达城作为大型综合文化旅游项目,拥有互动电影乐园、星级酒店群、国际电影城、室外文化体验区、舞台秀剧场、室内恒温水世界、湖岸酒吧街和国际品牌商业街等多项文旅配套设施,能够聚合文化旅游资源、提高产业发展层次;更能够催生和促进多种现代服务业态的发展繁荣,推动合肥文化和旅游深度融合。

除了涵盖多重功能的各项高标准配套为项目带来海量人潮、致力区域经济与行政提档,全国范围内“投资跟着万达走”的黄金投资定律更充分说明万达的品牌效应已成市场榜样。合肥万达城作为创新文化旅游模式的特别“红利”,建成后预计年接待量为2000万人次,这样的一种创意模式、规划理念、客流保障,将成为区域优化、价值上涨、财富飙升的巨大动力,引领财富投资热潮,为投资者保驾护航,抢占财富新中心。

文/何亦邗 摄影/黄洋洋