

## 真相 | ZHENXIANG

一个日本妹子说出了  
中国人难以接受的真相

据报道,日本一位记者因为好奇为什么那么多中国人来日本抢购电饭煲,自己从中国买了个电饭煲回去做实验,想看看中国电饭煲蒸出的米饭是不是真的很难吃。

为了搞清楚中国电饭煲做的饭是不是真的那么不好吃,这位日本记者花了8000日元(约合人民币425元),不远千里从中国买回了一个电饭煲。对比用的日本电饭煲大约9000多日元(约合人民币480元)。

另外,由于中日两国的标准电压不同,她还专门为了这次试验,花了34000日元(约合人民币1700元)买了个11kg重的变压器,价格是电饭煲的4倍……也真的是很拼。

她用跟平时一样的方法,用从中国买来的电饭煲煮上了米饭。

饭煮好了,然而品尝的结果是,用中国电饭煲煮出来的米饭同日本电饭煲煮出来的米饭没有什么区别啊,一样好吃。

该记者表示,她5年多前在中国用同品牌电饭煲时,常做出夹生饭,但这次真的很好吃!

在中国和日本价格相似的两款电饭煲,煮出来的米饭一样好吃,小编也不明白为什么那么多中国大妈要舍近求远,纷纷花大价钱、大力气去日本抢购电饭煲……可能她们吃的不是米饭,而是“情怀”。



微信号:scxb123



微博@市场星报

## 提醒 | TIXING

女白领为刷排名走坏膝盖!  
这7类人不适合计步运动

第一名,43780步;第二名,33210步;第三名,27650步……最近,微信朋友圈里流行起“晒步热”,今年30岁的白领杨女士就是其中一员。一周前,她开始迷上微信运动,为了获得榜首,连续三天暴走3万步,结果杨女士感觉自己双腿像是灌了铅一样,抬不起来,膝盖也隐隐作痛。到附近的医院一查,膝关节严重受损,必须要躺一个星期。

## 教你判断运动是否过度

浙江医院康复医学科主任林坚副主任医师说,杨女士应该是由于突然大量且持续的运动导致膝关节受损。“健步走要因人而异,一般情况下每天走8000步至1万步即可。”

“运动量的大小也是因人而异的,有的人也许走好几万步也没事,有的人走几千步也许就有问题,这时候就要根据走完后的感觉来判断运动是否过度。”林坚补充道,“通常,运动程度有三种感觉。第一种是运动后睡一觉醒来,仍然感觉疲劳难以缓解,这代表运动过度了。第二种是睡醒后不但不疲劳,反而更精神了,这表示运动量是恰当的。第三种是醒来后跟往常没什么区别,此时要考虑运动量不足。”

运动讲究过犹不及,过长时间地跑步和走路,会引起很多问题。最常见的如因强度过大,引起膝关节、踝关节、髌关节及腰部的疼痛和损伤。

## 七类患者运动前要先评估

计步运动并非适用于所有人。

“潜在恶性心律失常、先天性心脏病的人,快步走后甚至可能诱发心脏病。因此,当你走路后发现有明显的呼吸困难、胸闷等症状,就该马上停下来休息。如果症状不能缓解,或者持续几天都出现类似症状,应及时到医院排查是否有心脏问题。”

另外,一些基础疾病患者,如老慢支等肺部疾病、心血管疾病、糖尿病、高血压、骨质疏松、骨关节病、腰椎间盘突出等七类患者参加计步运动前,应咨询相关医生先做评估。

需要注意的是,开始运动前最好做伸拉等准备动作,运动过程中应循序渐进,不要突然开始又突然停止,有序增加或减少运动量。尽量不要饭后立即出门锻炼,一般最好隔1小时左右再去运动。



## 实用 | SHIYONG

手机屏幕碎了,不用换屏!  
教你15分钟自动修复!

iphone 6不小心掉地上了,好像是掉了肾吧?看着屏幕,想像出你的肾是否也碎成渣,换个屏幕,是吧?但是先别换屏,教你15分钟自动修复!修复完后屏幕特别坚固,锤子都砸不烂!

步骤如下:

- 1、首先,将胶水涂在屏幕破损的地方。
- 2、用刮板将胶水涂抹均匀。
- 3、然后用紫外线灯照射大约15分钟,使胶水干燥。
- 4、大功告成!屏幕完美如新!

更厉害的是:修复完后屏幕变得更加坚固,用锤子都砸不烂。

原理也很简单:

主要在于紫外线胶水,它是一种单组份紫外线固化丙烯酸树脂胶粘剂,在紫外线的照射下才能实现干燥粘合。

## 建行 ETC 龙卡

安徽建行ETC龙卡是由安徽建行与安徽省高速公路联网运营有限公司联合发行的智能卡,安装ETC龙卡的车辆可以在高速公路不停车收费车道快速缴费通行,避免现金缴费排队等候,提高车辆通行效率5-10倍,节省您宝贵的时间。

## 建行 ETC 龙卡三大优势

## 一、申请便捷,费用优惠

安徽省建行全省各网点均可以申请办理ETC龙卡,在安徽省境内高速公路通行使用建行ETC龙卡缴费享受95折优惠。

## 二、电子标签,免费赠送

即日起办理建行ETC龙卡的客户可获赠价值200元的ETC电子标签一台,数量有限,送完为止,先到先得!

## 三、先通行后收费

使用ETC龙卡通行高速时,通行费用可以从您的绑定建行卡内自动扣收,只要保持银行账户余额充足即可。

一卡在手

畅行无阻



详情请关注建行ETC龙卡微信订阅号



中国建设银行  
China Construction Bank  
安徽省分行