

星制作 | XINGZHIZUO

10种最健康食物 比啥补药都好

新的一年一定要吃全了!

在超级食物被疯狂追捧的今日,人们往往忽略了生活中一些常见食物的营养价值,它们往往富含维生素C、矿物质等,营养价值极高,功效并不亚于“超级食品”。这些食物,你错过了吗?美国《线体》杂志近日列出10种超级健康食物,它们可以抗疾病、增体能。快来看看都是哪10种食物,2016一定要吃全。

柠檬 是个“降压果”,还防止动脉硬化、抑制癌细胞。

西兰花 有人把西兰花叫做“天赐的良药”和“穷人的医生”,润肺止咳、防癌、清理血管、减少淤青,还可强化骨质。

黑巧克力 制作原料可可豆,它里面含有丰富的天然抗氧化物“类黄酮素”,其抗血栓的效果甚至比红酒、茶以及浆果类的水果还要好。

薯类 土豆、芋头等薯类食物钾含量比香蕉高,可预防心脏病、中风,抗癌、提高免疫力。

鲑鱼 预防心脏病、癌症、预防风湿性关节炎。

牛油果 富含维生素A、E、C、硒等多种抗氧化物质,可预防心脏病、改善血脂。

大蒜 抵御疾病的有力武器。大蒜还可以治风寒湿气引起的关节炎。

菠菜 抗癌、提高免疫力、养颜、护眼。因为菠菜草酸含量较高,一次食用不宜过多。

豆类 改善血糖、降低心脏病风险、防癌,一周吃3次以上能大大降低患心脏病的几率。

核桃 降低糖尿病风险,每天摄入约28克核桃,就可以起到令人满意的护心效果。

涨知识 | ZHANGZHISHI

原来都是些小心机!

看电影时为啥标配是吃爆米花?

第一,爆米花数量多,足以应付比较长的一段时间;第二,爆米花成本小、利润高;第三,吃爆米花,既不会发出太大声响,又不会产生任何异味,也不用吐皮,甚好;第四,这种放在纸碗里的零食拿来堵嘴非常方便,身边哪个讨厌鬼一要剧透,甩手就能把爆米花塞他嘴里。

为什么进了大超市就只能往左走?

为什么让人往左走?有两种说法。一种说法是,超市的动线让人习惯从右至左移动,这样大家会倾向买擦身而过的右侧物品,通常最贵的东西摆在这。另一种说法认为,超市的商品越往左和后对于日常生活就越重要,而且陈列架一般不会横向摆放,这样顾客就无法轻易从陈列架间横穿超市。这样需要买日常用品的顾客就须将整个超市逛一圈。

为啥有些餐饮品牌的甜品总是第二个半价?

第二杯半价确实有诱惑力。其实这种半价捆绑销售的食物都是小甜点或者饮料。成本都不高,只要销量可以上升,就能有更多利润。

众议 | ZHONG YI

女大学生雪夜被困深山 被救后为何还被网友骂了?



想在新年第一天看到最美的日出,12名没有专业装备和登山经验的大学生决定:2015年12月31日出发,登上海拔2434米的雪山赵公山顶峰。浪漫的想法很快被现实打破:预期不足,体力不支,其中8名大学生被困在海拔2100米的山上。黑夜降临,雨雪飘落,气温降到零度以下。当晚7时许,都江堰警方接到报警求助。30余名救援人员连夜上山,在结冰路面上步行3个小时,终于在2015年12月31日23:10找到8名被困大学生。这次跨年营救总共历时12个小时,2016年1月1日7时许,这8名大学生全部被安全转移到山下。据了解,另外4名大学生已跟随专业登山者登顶。

2015年12月31日23:10,警方和当地的向导历经曲折,终于找到了四川外国语大学成都学院的陈静等几个人。陈静说,她跟在一个40多岁的王姓救援者背后,一路上不晓得哭了好多次。“又是愧疚,又是难过,又是感激,又是后怕……”陈静说,“我一辈子都会感激救命恩人。”

但是,也有知情者告诉记者,其中有的大学生有点不懂事,有一个女孩并未受伤,却路都不愿意走,由一名60多岁的向导村民背到山下,到达山下后,女孩被放下。但在过一个小桥时,女孩却对救援人员说:“你再背我过去吧。”陈静也从侧面向记者印证,是有这么一名女孩子“太矫情”,不仅被背下山,还在被救援后四处打电话给所有参与登山的人,表示不要向任何人提起自己也参与了这次登山。

网友热评

有个啥江楠:谁惯她的臭毛病呢。

娇xiao姐:救这种人,真的是浪费公众资源。

小鹿:中国的孩子缺乏的是挫折训练,无论体能方面还是应对突发事件的能力都应该从小培养。愿大学生们努力提高各方面素质,为社会做贡献而不是找麻烦!

Apple:人可以自信,但是不能傲慢。

荐读 | JIANDU

2016,请把这9句话写在你的办公桌上!

- 1、在抱怨自己赚钱少之前,先努力,学着让自己值钱。
- 2、学历代表过去,学习能力才代表将来。
- 3、耐得住寂寞才能守得住繁华,该奋斗的年龄不要选择安逸。
- 4、有些事情不是看到希望才去坚持,而是坚持了才看得到希望。
- 5、压力不是有人比你努力,而是比你牛几倍的人依然在努力。
- 6、现实和理想之间,不变的是跋涉,暗淡与辉煌之间,不变的是开拓。
- 7、你所做的事情,也许暂时看不到成功,但不要灰心,你不是没有成长,而是在扎根。
- 8、不为模糊不清的未来担忧,只为清清楚楚的现在努力。
- 9、只有先改变自己的态度,才能改变人生的高度。

实用 | SHIYONG

一块萝卜皮贴肚脐 居然“奇迹”出现了!

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,萝卜的食疗作用已被人认识。但吃萝卜时,很多人都是将萝卜皮一刮,弃之不用,而萝卜皮还有很多你不知道的妙用。

1、萝卜皮贴脐治疗腹胀

取五厘米见方、硬币厚薄的白萝卜皮,在开水中烫一分钟,将内面贴于肚脐,胶布固定。每日三餐后贴一小时,连贴一周。

2、萝卜皮贴敷治疗足跟疼痛

削几个萝卜皮,在锅里煮熟,用布把萝卜皮敷在病患的脚跟上,冷了之后,再将萝卜皮加温,再包敷,每天1次,每次大约半小时即可。

3、萝卜皮贴太阳穴缓解偏头痛

偏头痛是一种血管性舒缩功能障碍,常表现为搏动性头痛,痛部多在头顶、前额、两侧及后脑勺,严重时伴有恶心、呕吐及肢体麻木等。其发病原因很多,如精神刺激、睡眠不好等。中医有一个简便的治疗偏头痛方法,就是用白萝卜皮敷贴太阳穴,有很好的缓解作用。

将鲜白萝卜洗净取去皮,切成酒杯口大小片状,敷贴在额头两边太阳穴,并用胶布固牢,每次贴20分钟,次数可根据病情而定。萝卜性凉,含有芳香族氨基酸等物质,可清热除燥、安神理气,能改善头部血液循环、减少血管阻力,因而可缓解疼痛,对头晕、偏头痛有预防治疗作用。