

提醒 | TIXING

# 每天吃青菜水果减肥药 女白领细胞崩裂,诱发痛风

肥胖会导致痛风,可市民周杉(化名)没想到,自己努力减肥竟也诱发了痛风

周杉今年25岁,在汉口一家大企业当白领。身高1.63米、体重128斤的她身材略有一些丰满。她总嫌穿衣服不够紧致,今年3月开始吃减肥药,每天只吃青菜、水果,完全不吃主食,连水都很少喝。近两个月下来,体重却没减多少。

可昨天,周杉拜访客户后,突然左脚大脚趾像被刀割到,疼得走不了路。她到武汉市汉口医院看病,被诊断患上了痛风。周杉觉得很奇怪,她不算肥胖,不爱吃海鲜,也很少喝酒,怎会得痛风呢?

医院内分泌科主任胡淑芳分析,周杉是因为过度减肥,细胞在短时间内大量崩裂,释放出过多尿酸,从而诱发的痛风。如果周杉减肥时能够“慢慢来”,合理饮食、多喝水,就可以降低诱发痛风的几率。

哎,又是减肥惹的祸,不过夏天到了,谁不想瘦成一道闪电呢?近日,澳大利亚有个叫Julius Kieser的胖子,规律的运动加上饮食控制,在7周内练出了人鱼线和六块腹肌,体脂肪从一开始的20%,一路降低到低于8%。现在的他不只得到了魔鬼般的身材,与孩子玩乐的时间,他还发现规律的运动竟使得他的工作效率提升。



Julius 给大家的健身建议:

- 1、想瘦身塑形,一定要规律锻炼,不能三天打鱼两天晒网;
- 2、锻炼要集中起来,每次集中锻炼2个部位就好;
- 3、找个健身搭子或教练,这样能激发自己的潜能;
- 4、一定要管住嘴,脂肪都是从口而入;
- 5、只有你想不到的,没有你做不到的,健身更是如此。

荐读 | JIANDU

## 《欢乐颂》揭秘职场“潜规则”

最近热播电视剧《欢乐颂》第一季终于大结局,有人看剧中的嬉笑怒骂,有人在剧里找自己的国民老公,有人关注五个女孩的着装打扮,但《欢乐颂》里面最应该看的就是——新时代女性在职场中如何正确生存。

职场“傻白甜”——邱莹莹

**避免犯的错误:**1、不懂职场规矩,做事冲动鲁莽,当众举报主管而丢工作。2、对别人的好心相劝不领情,不懂得谁为她好。

任劳任怨职场新人——关雎尔

**避免犯的错误:**1、不懂得拒绝别人。2、工作中,别人的错误不应由自己承担。3、工作束手束脚,中规中矩,不够灵活机动。

海归富二代创业者——曲筱绡

**避免犯的错误:**1、知识积累不够,拿到代理资格过程艰难。2、经验不足,不熟悉商场套路。

成功的企业高管——安迪

虽然拥有强大的实力在职场中是必不可少的,但是懂得如果妥当地处理人际关系也是一门大学问,这对于职场新人也相当重要。

外企资深HR——樊胜美

对于职场新人,无论工作还是生活,都不要总想走捷径,只有自立自强,承担该承担的责任,不断提升自己的业务能力,才能真正改变人生的轨迹。

测试 | CESHI

## 你在谁身上看到了自己?

热播剧《欢乐颂》里的男女主角们各有各的特点,你想知道在生活中,你的性格更贴近于其中人物的哪一个吗?快来测测吧。

- 1.对于别人的求助,即便你自己不方便,也难以开口拒绝吗?  
A.不是——跳到3 B.是的——跳到2
- 2.穿着寒碜的旧识跟你打招呼,刚好同事也在身边,你会想装作不认识吗?  
A.不会——跳到4 B.会——跳到5
- 3.当你用手弄不开一包装食品时,你会选择下列哪种方法打开?  
A.直接用嘴咬——跳到4 B.找工具或向他人求助——跳到5
- 4.有人说过你很倔吗?  
A.有——跳到6 B.比较少——跳到7
- 5.恋人惹你生气时,你会冲Ta大吵大闹吗?  
A.会——跳到6 B.不会——跳到7
- 6.你会因一件小失误而悲伤好多天吗?  
A.不会——跳到8 B.会——跳到10
- 7.更喜欢男友对自己的方式是  
A.宠爱和呵护——跳到9 B.尊重和理解——跳到10
- 8.对下面哪种男生更来电  
A.有内涵有才华的男生——跳到9 B.长得帅又有钱的男生——跳到10
- 9.在深层了解一个人后,才会决定要不要和Ta在一起?  
A.是——跳到12 B.不是——跳到11
- 10.你认为爱情中最重要的是  
A.两个人很有共同语言,能够有精神上的交流——G B.互相喜欢的感觉,其他的都不重要——跳到12
- 11.跟恋人约会更喜欢去  
A.有情调的高级餐厅——C B.看电影、游乐园、骑单车——A
- 12.对爱情和婚姻,你的期待是  
A.希望跟心爱的人一起去探索更大更美好的世界,一起玩到老开心到老——E B.希望跟心爱的人一起去征服这个复杂的世界,一起成长,一起进步——D
- 13.在深层了解一个人后,才会决定要不要和Ta在一起?  
A.是——F B.不是——跳到12
- 14.很擅长主动和人谈话  
A.是——H B.否——B

**答案揭晓** (A)率真可爱的傻白甜小蚯蚓;(B)文静内敛的乖乖女关关;(C)独立倔强的霸气女王樊胜美;(D)聪慧过人的高冷女神安迪;(E)古灵精怪的小妖精曲筱绡;(F)深谙人心的稳重男奇才;(G)懂得自己想要什么的赵启平;(H)心思缜密的老谭。

实用 | SHIYONG

## 把牙刷扔进酒精浸泡,半小时后,全家都惊呆了

家里的清洁工作一向繁多,如果稍微不注意就很有可能滋生细菌,给家人健康带来危害。而浴室就是家里滋生细菌最多的地方,尤其是浴室用品。现在就来教大家如何彻底地清洁这些小用品。

1.牙刷 清洁牙刷其实很简单,先用水彻底地将牙刷冲洗干净,然后放入浓度为75%的酒精中,浸泡半个小时就行啦。另外,建议大家三到四个月换一次牙刷喔!

2.沐浴球 长期放置在阴湿浴室里的沐浴球,比较容易滋生细菌。那么该怎么清洗呢?先将沐浴球放入浓度为75%的酒精中,浸泡半个小时后用热水冲洗几遍,最后再拿出来晾干,这样就能让沐浴球变得干干净净啦!

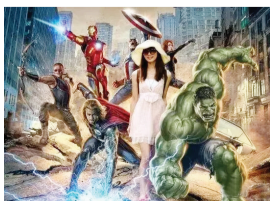
3.剃须刀 有的人剃须刀刮完胡须后,用水稍微冲洗下,常无视掉在剃须刀上残留的胡渣或者死皮,这样一来剃须刀就成了细菌的温床。取一片化妆棉,然后上面喷一些浓度为75%的酒精,接着用它擦拭剃须刀的刀片,记得使用剃须刀后,要把它放在橱柜等不潮湿的地方,这样可以避免刀片生锈。

4.马桶刷 马桶刷的卫生问题,其实清洁也十分简单,先用水将使用后的马桶刷冲洗一遍,然后用浓度为75%的酒精进行消毒后晾干,再用热水将马桶刷彻底地杀菌并清洗干净,注意一定要先把马桶刷晾干再放好喔!

图说 | TUSHUO

## 千万不要要求大神给你P图,后果不堪想象!

昨天,哥对ps这项技术又有了一种新的认识。先是被岳云鹏和孙越毫无伤和感的龙珠P图惊到,然后又被邓超晒出的“劈叉”绝技图,弄得笑叉了。自从有个ps,世界更欢乐了。ps大神也是脑洞奇大,在网上帮网友修图的作品更是让人笑坏了。



网友:请帮我P一队保镖。  
大神:这样够霸气了吧!



网友:我毕业了,庆祝一下。  
大神:咱老百姓今个真高兴。



网友:背景空旷,求一个宠物追我!  
大神:一下给你两个,满意不?