

移动漫

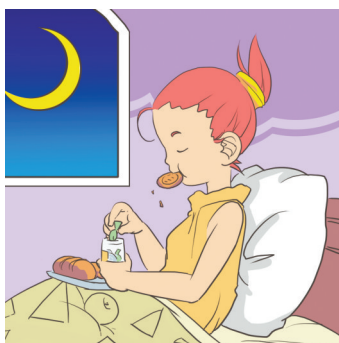
健康谣言粉碎机

一个健康传说有时传得越广,距离事实就越远。然而,传说的威力就在于它被如何的歪曲和传播!



睡前吃东西容易长胖

谣言:人们常告诫希望身材苗条的女孩睡前不要吃东西,理由是睡觉的时候人新陈代谢慢,卡路里不能被身体“燃烧掉”,能量更容易转化成脂肪囤积起来。

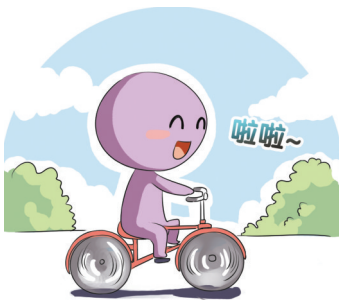


真相:其实,在晚上摄入的卡路里和在白天摄入的卡路里没什么两样。之所以形成这种误解,是因为人们睡前加餐,往往选择饼干、薯片这些零食,它们都是高热量食品。

卧床休息有助缓解背痛



谣言:这只适用于背部剧痛的情况。除此之外,卧床休息对保持肌肉健康和骨密度并无好处。



真相:新研究显示,起床走动可加快恢复健康,而且有氧运动可以产生缓解疼痛的化学物质。因此,步行、游泳和踩脚踏车都是不错的选择。

本版稿件由时代漫游公司手机动漫杂志《移动漫》独家提供,移动用户发送DG至106586668获取更多手机动漫内容,资费3元/月。

漫天下

Hold住

【开场白】

时下最流行的网络用语是什么?“Hold住”,绝对是“Hold住”!在台湾综艺节目《大学生了没》里,嘉宾谢依霖自称Miss Lin,分别示范了几个场景下如何“Hold住”,制造“fashion”的感觉。当她高喊“整个场面我要Hold住”时,曾经的“给力”和“伤不起”早已成为浮云。Miss Lin被网友尊奉为“Hold住姐”,就连明星也纷纷加入这场“Hold住”风潮。



【浅谈“Hold住”】

1、名词解释:

在英语中,“Hold”有拿、握住、顶住、控制等意思。而现在的“Hold住”是指面对各种状况都要把持住、坚持住、临危不乱、从容应对。“要Hold住”就是给力、加油,而“Hold不住”则相当于“伤不起”。

2、“Hold住姐”金句:

★一个move回来

在拥挤的地铁里,一不小心向前倾倒怎么办? Hold住姐指点:“不要慌张,找到拉环,扎稳马步,一个move回来(摆出妩媚性感的动作将

身体收回)。”

★粗细可以控制

想穿网袜出门,又没买到怎么办? Hold住姐指点:“Don't be afraid(别慌张),用奇异的笔(马克笔)自制,在大腿划条纹。网眼袜还是吊带袜随意选,而且粗细可以自己控制哦。”

★整个场面我能Hold住

身着比基尼却误入“清朝派对”怎么办? Hold住姐指点:“不能慌,一秒之内变格格(将比基尼上衣翻至头顶变格格头饰)。就算我搞错Party,整个场面我能Hold住!”

【明星“Hold住”】

@何洁:

在身着婚纱“出嫁”华音音乐的发布会上,何洁忍不住感叹落泪,之后她在微博上调侃自己:“对不起对不起,怪我没Hold住……”

友建议:“马步要扎稳,万一被闪光灯闪晕,也要记得一个move回来,在一秒内变阿哥……整个场面要Hold住!”

@林俊杰:

在出席颁奖典礼前,林俊杰在在微博上大呼:“我来了!要被拍得很得体!场面要Hold住!”随后有网友

@佟大为:

在某电影发布会上说:“第一次接触悬疑片,我还是比较期待的。为这部电影奉献了自己众多的第一次,希望自己也能Hold住。”

【网友“Hold住”】

@某新闻媒体:张柏芝谢霆锋宣布分手了,他们再也Hold不住了。看来彼此不是对方人生的拉环,总之好聚好散,一个move回来,精彩人生仍在继续。

@学生族:感觉到了吗?还有几天就开学了! Don't be afraid(别害怕),整个场面我要Hold住!

@某房产商:面对纷乱的楼市,我们要充分相信自己可以搞定,买适合自己的房子,“Hold住”自己的幸福!

@减肥女:天将降好身材于女子,必先饿其体肤,饿其体肤,饿其体肤……拒绝饭局,我Hold住!

@手机男:在地铁里看见一美女掏出了iPhone,然后一文艺男也掏出了iPhone,一商务男默默掏出了iPad。这个时候,我鬼魅一笑,掏出了我的诺基亚,在过道里砸开了一个核桃。于是整个场面被我Hold住了。

@上班族:刚刚挤公交车险些被撞倒,还好我一个move回来,整个场面我Hold住了!

漫生活

上班族的城市语文



●一打开电视总是会碰到广告,一打瞌睡总是遇到主管。

●下班第一杯啤酒,消除你一天的紧张;下班第二杯啤酒,消除你一天的不满;下班第三杯啤酒,消除你一天的无奈;其余的啤酒,消除你一天的记忆。



●选老板和选老婆一样,和你当初的梦想差了十万八千里。

●两点间最远的距离就是职员与老板对看的距离。



●职员写日记,老板写传记。
●现代人的迷失在于:你要做大公司里的小职员还是小公司里的大职员?



●当老板告诉你退一步海阔天空的时候,你最好提防后面是不是悬崖。

●人没有办法同时赚钱又同时花钱,所以我们需要一个老婆,上班族老公如是说。

颈、腰间盘突出 云南腾冲 有奇方

最后三天举行买7送3,10送5,20送15优惠大活动

翻开任何一本教科书,都可看到,椎间盘突出是无血管组织……,吃药打针牵引按摩于事无补,手术风险大,患颈、腰椎等骨科顽症本已痛苦,走入治疗误区更是雪上加霜。

“仙草活骨膏”由北京协和退休的候教授根据元代《十药神书》收载的疗骨奇方研制,以其都特的疗效在安徽畅销5年,广受患者的好评,该药是通过穴位贴敷其生物活性酶,能直通入病变组织与突出物发生连锁生化反应,使其失水萎缩,溶解消失,从而减轻对神经根的压迫达到标本兼治的目的。

住在安医附院旁的刘先生五年前患腰4-5椎间盘突出、腰5骶1膨出、椎管狭窄、第4腰椎增生滑脱,刚开始是腰疼、没多久臀部

和腿也感到疼痛麻木,弯不下腰,走不远路,上下车都感到十分困难,一天到晚大部分时间都是在床上沙发上趴着躺着度过的,四处求医无效,不得已做了手术,结果仍没有好转……痛苦之中,突然发现了“仙草活骨膏”,用后次日麻木之处就有痛感,不到两个疗程,已能走五六里路,站立行走都没有任何困难。

电话预约有专人指导用药。良心承诺:诚信治疗绝不虚做广告,让您不花一分冤枉钱。一个疗程18天。可免费邮寄,药到付款。特注:本品低温技术提取,不脏不流不易过敏,顽固患者谁用谁说好。

咨询电话:0551-2909886
销售地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面),合肥市琥珀大药房(市第一医院西20米)