

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……”

@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！”

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！”

@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。

@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！

@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！

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

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。