

星制作 | XINGZHIZUO

久坐1小时,减寿22分钟!! 摆脱“椅子病”,学好这四招!

每天8小时赖在椅子上,小心中招“椅子病”!澳大利亚昆士兰大学研究发现,久坐1小时的危害约等于抽两根烟,减寿22分钟!!

你一天坐几个小时?

上班8小时坐着,吃饭坐着,聊天坐着,回家看电视坐着……不知不觉,你已经成为久坐族中的“资深”一员。是不是经常感觉颈部僵硬、腰背酸痛、全身疲乏?那么你可能已经患上了“椅子病”!

久坐从头到脚伤害你

1、眼病(近视、青光眼、白内障、干眼症、角膜溃疡);2、颈椎病(头痛、头晕、记忆力下降);3、心脏病;4、腰椎间盘突出;5、痔疮;6、下肢血栓;7、糖尿病;8、癌症。

这几招帮你摆脱“椅子病”

第一招:站着办公

站立本身就是一种很好的“运动”。站立能改善姿势,缓解背部疼痛,可以加速血液循环,促进心血管健康,还能激发想象力和创造力。

第二招:每过1小时,就起来走走

人很难长时间保持高度集中的注意力,工作50~60分钟后站起来活动5~10分钟,不仅有助于身体健康,还能有效缓解工作压力。所以,记得经常倒杯水、上个厕所,或者爬下楼梯吧。

第三招:换把椅子

比如健身球,或是无靠背的凳子,以迫使核心肌群工作。坐直并且双脚平放在你前面,这样双脚就能支撑你重量的1/4。

第四招:如果你不得不久坐

那就尽量以正确的坐姿坐。首先要保证坐直了,不要前倾;肘部弯成90度;脚平放在地上;肩膀放松;手臂紧贴身体;后背部要有支撑,尽量靠在椅背上。

提醒 | TIXING

银行卡年费已取消 但银行没有主动告诉你

最近网上有消息称,“赶紧去银行取消银行卡年费,你不申请银行不会取消。”其实这项规定去年8月1日就实施了,但多数银行不会主动告诉你,你问了,银行才给办,目前银行卡每年收10元年费,余额少还要收管理费。截至目前,该政策已实施近10个月,仍有很多消费者对此不知情,多数银行也未主动提醒客户,仍在“闷声收钱”。银行的说法是,按照规定,需要客户主动申请。

【如何取消银行卡年费?】目前,办理借记卡年费和账户管理费的减免,需本人持身份证及指定银行卡,主动到柜台申请。在多数银行,想减免这项费用,不仅原有账户需要申请,即使是新开第一个账户,开户时若客户不提出申请,银行也要“默认”收费。

【“僵尸账户”,记得要销户!】如果存在多个存款较少又长期不使用的银行卡,那么这些卡在产生年费的同时,也很可能产生小额账户管理费。比如建设银行,如果日均存款余额低于300元钱,就会收取3元每季度的管理费。提醒:若有“僵尸账户”,应及时前往银行销户,以免费用越积越高!

特别关注 | TEBIEGUANZHU

马云、孟非、李安的故事告诉你 高考也就那么回事儿!

孟非

语文成绩全校第一,数理化成绩不足100分

1990年,他参加高考,成绩揭晓,他的语文学科成绩全校第一名,可数理化三科总成绩不足100分。落榜后他去深圳打工,结果处处碰壁,不到一个月就回南京了。“没有知识真的很可怕。没有考上大学不代表我不爱学习。我从来没有放松过学习。”孟非说,1992年,通过成人

高考,他考上南师大中文系,白天上学,晚上在印刷厂当工人。后来到电视台打杂,帮人背包、打灯等,但一直都是临时工的角色。直到1996年,他的一部专题片《飞向亚特兰大》让他在全国小有名气,成为了电视台的正式人员。2002年,在江苏城市频道倾力打造的全新1小时直

播栏目《南京零距离》中,他终于走到了台前。

孟非寄语高考考生:都说“知识决定命运”、“性格决定命运”,就是没有听说过“高考决定命运”。考上大学最好,考不上,也别太在意。像我这样勤勤恳恳工作一样可以挣钱,一样可以过得很好。

李安

两次高考落榜
转换方向
勇夺奥斯卡金像奖

学生时代的李安导演成绩并不优秀。作为台南一中校长的父亲李升,希望李安读博士、当学者,于是请台南的名师帮他补习功课,但他的成绩仍不见起色。两次考大学,他都名落孙山。第一年考大学,李安以六分之之差落榜,第二年重考,再度以一分之差落榜。

后来他考上台湾艺术专科学校影剧科,感到“灵魂第一次获得解放”,那时他才发现,“原来人生可以不是千篇一律的读书与升学”。他在舞台上找到了真正的自己,学芭蕾、写小说、练声乐、画素描,才华在艺术世界里渐放光芒。

马云

数学成绩就1分,两次高考皆落榜

阿里巴巴集团创始人的马云,是中国当之无愧的“创业教父”。而他在年轻的时候也曾遭遇高考失利。

1982年,18岁的马云迎来了生命里的第一次高考。那年他的数学成绩是1分。后来马云开始了艰苦的复读,19岁那年,马云的数学成绩实

现了同比1800%的迅猛增长,19分!之后,马云又开始了一边打工一边复习的日子。到了马云20岁那年,参加了第三次高考。数学成绩及格了,79分,但总分数比本科线还是差5分。正当马云准备以专科生的身份进入杭州师范大学的时候,由于当年杭州师范英语系刚升到本科,不够

招生人数。于是,英语成绩很牛的马云光荣地以本科生的身份踏进了杭州师范大学。

回首这段高考经历,马云感叹道:人生的道路虽然漫长,但关键处只有几步。生活的道路如此曲折,人们就应该坦然面对、遇事不惊,克服一些困难,以自己的勇敢笑对人生。

盘点我们的那些个网上亲戚

父、国民老公、奶茶妹妹等你方唱罢我登场,一时间除了七大姨八大姑,我们多出了不少网上亲戚!今天小编就带你盘点下!

NO.1 国民老公——王思聪

都说微博有两种人,一种是王思聪,一种是其他人。万达集团的贵公子王思聪一出道即迅速火遍全球。不管是靠拼爹上位或是因其出位的语言和爱管闲事的个性,思聪少爷很快赢得网上一众男女的心。

NO.2 国民岳父——韩寒

自2013年,韩寒在微博晒出女儿韩小野萌照后,不少韩粉丝便转投韩小野门下,直言“想把小野娶回家”,并且在韩寒微博留言大呼“岳父大人”。于是乎,韩寒一夜之间从作家、赛车手、意见领袖一跃成为“国民岳父”。

NO.3 红遍合肥——乾隆奶奶

乾隆的奶奶是谁?这个问题,在端午小长假

假为分界线划分出不同的答案。小长假以前,她或是记载于史书之上的庄妃,或是金庸笔下江南陈家的老太太。但在小长假这几天,她是合肥路边竖起的一块块大牌。这几天,在黄山路与潜山路交口、火车站出口正对面的九龙珠儿童商城楼体等多个位置,出现了一块“乾隆的奶奶是谁?”的大牌。寥寥数字之外,大牌上并无其他可用信息。这块“特立独行”的大牌,也吸引了许多网友的关注,在朋友圈、微博和论坛上,引起全合肥的广泛讨论。



互联网时代,一夜成名已是常事,一夜之间多出很多亲戚亦是常事。不信你看,国民岳