

一句话形容体重：或重于泰山

按理说看了这话应该有人答胖有人答瘦，可网友的精彩回答都是形容“重”的

周末的时候，微博上有个热门话题叫“一句话形容你的体重”，网友的回答依旧令人喷饭。

@DraGneeeeeeel:有一次用语音报数的电子秤称体重，我站上去的时候，它说：“请大家排好队，一个一个上。”

@我姓杨叫西瓜:或重于泰山，或重于其他山。

@赵晓磊-YaMan:就是那种淘宝上买秀店家会哭着求着“大姐啊，全额退款再返五十块求您给删了吧！”的体重。

@数学老师-:把黑丝袜撑白了。

了。

@我叫嘉鹏我不叫诶:我没有资格自称粉丝，我是粉条。

@黄嘉钰要发言:人家小姑娘是千金，我是千斤顶。

@小M1n9上广州-:就是四个字：插翅难飞。

@全家桶你造么:台风来了，身边的人和树都吹走了。

@陈阿信我不愿让你一个人:让一下让一下，对不起再让一下……

@Wwwwen_Li:长了一双只有护士长才能找到血管的爪。

点赞朋友圈

微信账号千千万，文章更是比牛毛还多。好文章在哪里？瞧瞧我们的推荐，包你看过不后悔。

想看全文？只需发送相应关键词给生活日报公众号即可。

关键词 白菜

大白菜的可怕！您绝对想不到！

“百菜不如白菜”，大白菜味甘性微寒，清热润肺，解渴利尿且通畅肠胃。现代分析认为，白菜中所含的钙和维生素C比梨和苹果高，核黄素的含量也很高，其微量元素锌的含量不但在蔬菜中名列前茅，就连肉、蛋也比不过它。且其脂肪、碳水化合物含量较低，经常食用能提高人体新陈代谢，增强机体免疫力和抵抗力。

关键词 步行

长期步行的19个好处

步行，是一项既简单又舒服的运动。比起其它运动，它看起来毫不费力。但是你是否知道，步行有很多好处？它让我们变得越来越美的功力绝对让你意想不到！

关键词 保质期

人的保质期，看了吓一跳！

身体是一台机器，它由若干个零件组成，每个零件都有它的使用期限，身体器官也是一样，它们也是有保质期的。英国媒体近期撰文，刊出多位专家总结出的人体多方面的使用期限。尤其是女性，更加要了解。

关键词 卷纸芯

用完的卷纸芯大有用处

用剩下的卷纸芯大多数人都随手丢掉了，一起来看看改造后的小纸筒能变成什么模样吧！小纸筒大变身，用处多多哦！



一起来晒朋友圈吧

生活中你发现了哪些新鲜事？朋友圈又出了什么幺蛾子？欢迎你和我们分享一切新鲜、有趣的事儿~我们的宗旨是：独乐乐不如众乐乐，闪瞎眼也得找个垫背的！

投稿方式很简单，你可以发微博@生活日报，也可以将图文发布在微信朋友圈，然后截图并发送给我们的微信账号。不论哪种方式，记得注明“投稿”二字哟。

除了在版面上展示之外，我们的微博、微信也会定期发布精彩作品。如果觉得只有文字和图片不过瘾，你也可以拍摄视频、音频投送哦~投稿时请附上真实姓名、地址和邮编(微博投稿者请发私信)，以便见报后邮寄稿酬。



生活日报
官方微信

生活日报
官方微信

@生活日报



▲@黄伟民8:大明湖畔的雕塑，不知哪位“好心”的游客给这位小朋友戴上了口罩。我说，你是不是担心他着凉啊！

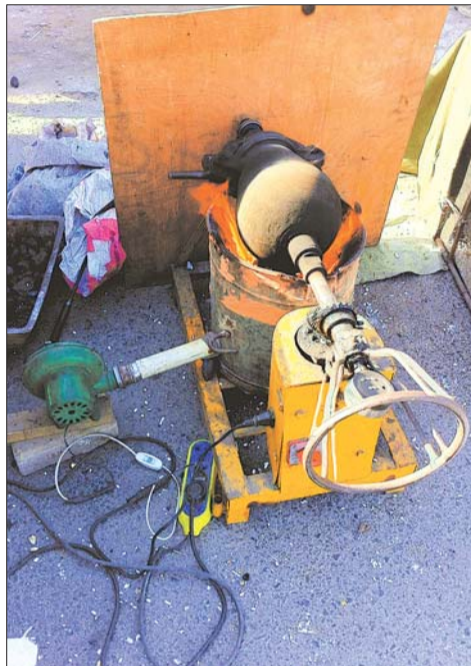


▲@Movie的世界不会好了:还是那么熟悉的队伍。(注：山东大学兴隆山校区，期末学生排队上自习)



▲@王小喵不薄凉:山青院一夜置身哈尔滨，给大家看看，多美啊，我爱我母校。

▶@老夫醉过知酒浓:当年山东英雄杨子荣智取威虎山的林海雪原牡丹江太冷，煤气罐液体被冻得不能流通，老板只好给它穿上保暖大衣。



▲@细数青山望蓬莱:街头一瞥。爆米花机用上了半自动，昔日落后的设备焕发了青春。机上安装了一个保密装置，带动两个齿轮驱动爆米花机旋转。炉子底部还有鼓风机吹气。电源由电瓶供给。



排汗能防癌？只是美好的愿望罢了



谣言：马拉松运动员不会得癌症，他们自体内排出大量汗水的同时，亦将体内致癌成分重金属排出体外，彻底去除癌症的根源。

真相：马拉松运动员确实拥有强健的身体，但他们并非完全不得癌症。“大量排汗就可以彻底去除癌症根源”的说法也很牵强。

出汗能“排毒”吗？

以往的研究数据显示，汗液的

确实是体内砷、镉、铅、汞等有害物质的排出途径之一，在汗液中可以检测到与尿液中浓度相当的重金属成分，有时浓度甚至会比尿液更高。不过，考虑到日常生活中的出汗与排尿量，很难说排汗会在排泄这些有害物质方面起到更重要的作用。

而且，这些研究的检测对象很多都是在工作中接触到这些有害物质的工人，对于暴露风险较低的普通人而言，他们体内的重金属含量本身就很低，这种情况下通过汗液“排毒”可能也无法再带来多少额外的健康益处。

另一方面，重金属化合物虽然可对人体健康产生多方面的危害，但它们的致癌性还存在一些争议。确实有研究表明，铅、镉等重金属

暴露与癌症风险增加有关，但这些研究的对象也大多是具有较高暴露风险的工人。导致癌症的因素有很多方面，在实际生活中，与遗传、生活习惯等因素相比，重金属暴露对一般人群的癌症风险贡献恐怕要少得多。

此外，也没有任何证据表明汗液中的重金属排除和减少癌症风险存在关联。

运动可以防癌吗？

运动的健康效应不能通过“出汗排毒”来解释，不过确实也有一些研究显示，适度运动与某些癌症风险的降低有关。

在这方面，研究最为充分的是体育活动与结肠癌风险的关系。大

部分研究都认为，与久坐不动的人相比，增加运动的人罹患结肠癌的风险更低。研究者估计，每天30~60分钟中等强度或高强度的运动可以帮助预防结肠癌。

也有不少研究显示，体育运动方面更加活跃使女性患乳腺癌的风险较小。此外，也有部分研究发现，对于子宫内膜癌、前列腺癌和肺癌，运动可能也有类似的作用。科学家们认为，运动可能是通过调节内分泌、代谢等方式影响肿瘤风险的，运动对改善肿瘤患者的预后可能也有一些作用。

除此之外，运动也有利于控制体重，而肥胖则与不少常见癌症的风险增加有关。从这个角度来看，坚持运动对预防癌症也会有些帮助。 果壳