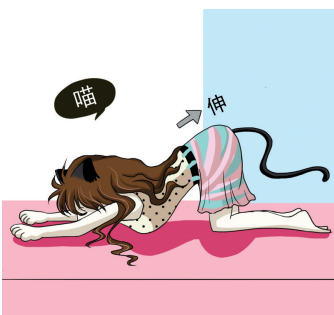


漫伊人

“猫式”养生

猫是令人羡慕的生物。它们伸懒腰时惬意的样子,它们像瑜伽一样各种令人惊叹的姿势。我们人类也可以学学“猫式”养生法,对健康一定会有很大帮助。



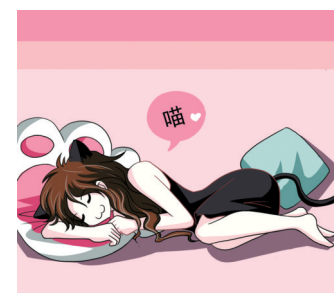
清晨“猫式”懒腰:每天清晨睡醒后,跪在床上,双肩耸,拱背缩腹,使脊柱上拱,再双肩放松,腰背下沉使脊柱凹下,做猫伸懒腰状。动作越大越好,尽可能拉到极限,这样可促进全身气血流畅,尽快进入神经兴奋状态。



午间“猫式”瑜伽:使身体保持跪姿,双臂向前伸展,双手撑地,慢慢吐气并拱背,腹部向内缩起,下巴尽量向内贴近胸部,屏住呼吸,保持以上动作10~15秒,然后仰头吸气,再屏住呼吸10~15秒后放松。反复进行,十分钟后可以解除身体疲惫,使呼吸更加平稳顺畅。



傍晚“猫步”行走:踮脚静走,就是足跟提起,用足尖走路并尽量不发出声响的走路方式。晚饭后散步时,可以试试踮脚静走与正常走路交替进行,锻炼足心和小腿后侧的肌肉。踮脚静走的锻炼强度比普通走路高很多,而且有助于修正腿部线条,增强下肢力量。



夜晚“猫式”睡眠:大多数猫的睡觉方式为身体向右侧卧,后肢微屈,右前肢自然弯曲,左前肢微微伸直。人如果以这种姿势入睡,不但不损心气,还可以使大脑很快安静下来,由兴奋转为抑制状态,进入深层睡眠。

段子基地

“晒”美国房价

美国驻华大使馆官方微博近日发了一条晒美国房价的微博:“在美国买房要花哪些钱? 3卧,居住面积250平方米,占地大约两亩,距离华盛顿市区车程30分钟左右的独栋屋,目前市价40万美元。”这引来众多中国网民的“羡慕嫉妒恨”。

网民纷纷表示很受伤:“房价真便宜,是杭州的四分之一”,甚至有网民表示要去美国购房。



身体的革命

当我们仍在凝神屏气观望着2011年时,2011年却自顾自地来了个“香艳”登场:90后人大艺术生苏紫紫的“裸模身份”以及她对“裸体艺术”的高调言论在这个隆冬一下子敛集了所有人的目光。

媒体和公众都开始疯狂议论这个“离经叛道”的小姑娘。她坎坷多难的身世,放肆疯狂的年少时光;她以超乎常人的毅力考上人大徐悲鸿学院,又以超乎常人的勇气选择了“裸体艺术”作为她人生的事业;她被母亲诟骂为“神经病”,却心怀着要让奶奶生活更好的愿望;她可以赤裸坦荡地面对十几盏闪光灯,却在接受媒体的深度采访中泣不成声。媒体和公众从来没有像现在这样,以一种开放克制甚至是包容的

态度来对待一个“异类”的“异端活动”。

人大徐悲鸿学院官方表示:“鼓励学生在艺术创作上的追求,但是苏紫紫的作业,不属于常态无法评价。”与此同时,南京中山文理学院院长杨林川,作为一名备受争议的“裸模院长”,也在第一时间站出来:“要鼓励年轻人对艺术的热爱与追求,支持苏紫紫对于裸体艺术的探索”,这或者也能看作是一个权威“过来人”给出的正面言论。

艺术还是色情?在人民网的一项调查中,76.7%网友对此表示“担忧,离色情仅一步之遥”。好在当下的时代,苏紫紫已经无需像当年的女明星舒淇一样,“将脱下的衣服一件件穿回来”,她可以执着地顶着“裸体艺术”创作者的头衔,做自己的选择。

“网络定制”pk高物价

定做羊毛衫、西装甚至鞋子,是过去不少阿姨妈妈们的习惯,没想到新年伊始,不少年轻白领之间也开始风靡起“定制”,其重要原因是抗衡商场的高物价。同时,借助网络这一平台,一些从事各种手工艺的人们也重新获得大批订单,可谓“双赢”。

据曾多次参与“网络定制”的网友介绍,看上了店家某个款式后,付10元快递费,店家就会把备选布料小样送到自己手中,选定布料后再告知对方自己的肩宽、胸围、腰围等数据,几天后就能拿到一件专属自己的“定制衣物”,而且有些商品还能缝制上买家自己设计的专属logo。



漫生活

茶亦有道

曾听人讲洋话,说西洋人喝茶,把茶叶加水煮沸,滤去茶汁,单吃茶叶,吃了咂舌道:“好是好,可惜苦些。”新近看到一本美国人做的茶考,原来这是事实。茶叶初到英国,英国人不知怎么吃法,的确吃茶叶渣子,还拌些黄油和盐,敷在面包上同吃。

不久,喝茶之风大行,1660年的茶叶广告上说:“这刺激品,能驱疲倦,除恶梦,使肢体轻健,精神饱满。尤能克制睡眠,好学者可以彻夜攻读不倦。身体肥胖或食肉过多者,饮茶尤宜。”

法国人爱喝茶。巴尔扎克喝茶,一定要加白兰地。美国人讲究喝茶,北美独立战争的导火线,不是为了茶叶税么?因为要抵制英国人专利的茶叶进口。美国人把几种树叶,炮制成茶叶的代用品。至今他们茶室里,顾客们吃冰淇淋喝咖啡和别的混合饮料,内行人不要茶;要来的茶,也只是英国人所谓“迷昏了头的水”而已。好些美国留学生讲卫生不喝茶,只喝白开水,说是茶有毒素。

伏尔泰的医生曾劝他戒咖啡,因为“咖啡含有毒素,只是那毒性发作得很慢。”伏尔泰笑说:“对啊,所以我喝了七十年,还没毒死。”唐宣宗时,东都进一僧,年百三十岁,宣宗问服何药,对曰,“臣少也贱,素不知药,惟嗜茶”。因赐名茶五十斤。看来茶的毒素,比咖啡的毒素发作得更慢些。爱喝茶的,不妨多多喝吧。

——节选自杨绛《喝茶》

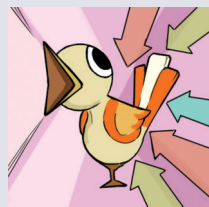


冷笑话™

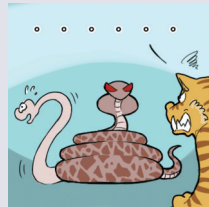
动物们参加了工作,让我们来听听他们的工作心得~



1、狗的工作心得:任何时候都要把上级看成主子,该摇尾巴的时候,坚决地摇尾巴。



2、喜鹊的工作心得:俺的心得再简单不过,就是把报喜不报忧当成汇报工作的唯一准则。



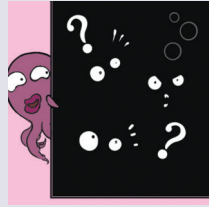
3、蛇的工作心得:凡事最要紧的是摆姿态。这些年,我虽然本性不移,但关键时刻我一蜕皮,人们就不好再说三道四了。



4、八哥的工作心得:我的升职秘诀更简单,无论何时何地,坚定不移地当好上级的传声筒。



5、狼的工作心得:一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮,要加强横向联系,要多结交像狈这样的铁哥们儿。



6、乌贼的工作心得:要我说,当老板最大的法宝就是遇到麻烦时,要善于将水搅浑。



7、蜘蛛的工作心得:要善于联系方方面面,能拉扯到一起的都要拉扯在一起,织好关系网,就万事大吉了。