

星制作 | XINGZHIZUO

每天都锻炼？ 原来这些才适合你！

跑步、打球、游泳……运动已经成为很多人生活中必不可少的一部分，但面对五花八门的运动项目，到底哪项适合自己呢？不同的年龄都有适合自己的运动哦。

△按照年龄选运动

5至17岁：这个年龄段的孩子，处在身体发育阶段。最好每天累计60分钟中等到高强度的身体活动，且以有氧活动为主。

20岁左右：身体功能处于鼎盛时期，可进行任何运动强烈的锻炼，每周至少锻炼3次，每次锻炼至少20~30分钟，每次都要锻炼到出汗。另外，每周至少进行两次肌肉锻炼。

30岁左右：人体功能已超越了顶峰，此时身体关节常会发出一些响声，这是关节病的先兆。为使关节保持较高的柔韧性，应该多做伸展运动，还要注意心血管系统的锻炼。锻炼最好每周一、三、五隔天一次，每次进行5~30分钟的心血管系统的锻炼（慢跑或游泳），强度不要像20岁时那么大。

40岁以上：肌肉和体力逐渐下降，选择运动项目时不仅应有利于保持良好的体型，而且还要能预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管疾病等。锻炼可选择每周一次、五进行两次，内容包括：20~30分钟的心血管锻炼，中等强度的运动，如慢跑、骑自行车、游泳、划船等。

50岁以上：尤其要注意活动各关节和腰肌、腿肌这些易于萎缩的肌肉。每次可做10~15分钟的器械练习，重量要比30岁时轻一些，但次数不妨多些。为防止意外，最好不要使用哑铃。

△生病了开个运动处方

颈椎病患者：推荐全身性锻炼（如跑步、球类、游泳、健身操等）和耸肩操。注意不要做肩部推举肌的练习，不要举重，这容易造成颈部肌肉拉伤。无论如何，运动的时候动作一定要慢。

高血压患者：推荐骑自行车、降压机操。每次锻炼时，最高心率不要超过每分钟100~130次。若在运动中出现心脏不适、气短、心率超过130次/分，一定要立即停止。

糖尿病患者：推荐步行和慢跑。其中，应注意让运动心率保持在120次左右。随身携带糖果，低血糖时应立即进食。在运动中若出现乏力、头晕、面色苍白、出冷汗等症状，应立即停止。

哮喘病患者：瑜伽和太极拳都强调呼吸，可以让你情绪稳定，心情愉快而积极。此外，应注意最好不要参加过于剧烈的运动，像健美操、快步走等。在锻炼时，应选择天气晴朗无风沙的时候进行。

参阅 | CANYUE

印度式乘法口诀 孩子不学就落伍了

对于不少小学生来说，背诵九九乘法表是一个艰巨任务。但你不知道的是，当国内小学生还在背9×9乘法表的时候，印度的小孩子都会背诵19×19乘法表了。看了下面的内容之后才恍然大悟，实在太神奇了！

请试着用心算算出下面的答案：

13(被乘数)×12(乘数)=?

印度人是这样算的：

第一步：先把“13”跟乘数的个位数“2”加起来，13+2=15

第二步：然后把第一步的答案乘以10(也就是说后面加个0)

第三步：再把被乘数的个位数“3”乘以乘数的个位数“2”2×3=6

第四步：(13+2)×10+6=156

就这样，用心算就可以很快地算出11×11到19×19的乘法啦！

我们试着演算一下：

14×13

(1) 14+3=17

(2) 17×10=170

(3) 4×3=12

(4) 170+12=182

19×19

(1) 19+9=28

(2) 28×10=280

(3) 9×9=81

(4) 280+81=361

真的好简单吧？快告诉小朋友们吧！

荐读 | JIANDU

美国交换生在我家生活7天 我被惊倒了6次……

孩子的学校与美国初中互派交换生，一个美国学生住到了我家里。在接触的一段日子里，这个美国学生给我留下了深刻印象。

第一次震惊：赞美他人

记得第一顿早餐我准备的是扬州的包子和小馄饨。用餐尾声时，美国女孩跟我说：“这是我吃过的最好吃的早餐，非常谢谢您！”我第一次被惊倒了。给我孩子做了十几年的饭菜，也没听到啥赞誉的话。

第二次震惊：主动帮忙

吃完晚餐，我开始收拾碗筷，美国女孩连忙站起来对我说：“Can I help you?”我第二次一惊，我的孩子看着我忙碌了十几年，基本已是熟视无睹。

第三次震惊：作业5小时

我看到美国女孩子的护照很破旧了，很好奇地问：“你走过了哪些国家？”美国女孩的回答让我第三次被惊倒了：“这是我的第三本护照，走了30多个国家。一般假期，我们学校都组织同学出去游学。”我在暗自佩服的同时不由发问：“你们这样周游世界，学习怎么办？”美国女孩看着我孩子一脸的美慕说：“我们平时的学习任务很重的，每天回家的作业量是5小时。”

第四次震惊：独立生存

我第四次被惊倒的是听俩孩子聊天，我孩子问美国女孩子遇到最恐惧的事情是啥？美国女孩子说是有一年的暑假，几个家庭的父母把几个10多岁的孩子送到原始森林里，没给带水和食物，没有床和帐篷，跟孩子们相约一周后来接。那一周是这个孩子最恐惧的，也是最刺激的。她告诉我孩子为了不挨饿，他们生吃过抓来的老鼠。

第五次震惊：有原则

第五次被惊倒的是最后一顿晚饭。快要离开南京了，为了尽地主之谊，我们在饭店点了获国家金奖的“鸡煲翅”，当美国女孩明白是鱼翅做的，她非常坚决地拒绝了这道菜：“这道菜我无法接受，动物需要保护。”没有任何回旋的余地。

第六次震惊：懂理财

饭后，几个孩子相约到附近的电玩城去玩。整个玩的过程我是听孩子跟我复述的：“妈妈，太可怕了！一进电玩城，我的两个好朋友就上去玩了，什么好玩玩什么。而美国女孩子则拉着我边走边观察什么游戏盈利最大，转了一圈才锁定目标。美国女孩子赢了很多游戏币，分给我们3个，再去找自己感兴趣的玩游戏。”我这一次不仅仅是惊了，简直是被震撼了：小小年纪就知道如何做到利益最大化，处处深思熟虑，确实是太可怕了。

我孩子说了一句让我思考至今的话：“妈妈，我们这样下去，以后真的只能是给他们打工的啊……”

福利那点事儿 哪些是法定？哪些你得争？

现如今，职场人在择业时，将职工福利视为最重要的考量标准，有时甚至超越了薪酬的地位。夏天的高温一浪高过一浪，那我们就来聊聊这个事关职场人幸福感的话题，普及福利知识，然后对号入座、吐槽、围观……按照是否具有法律强制性，职工福利可以划分为法定福利和非法定福利两大类。

法定福利：

住房公积金、带薪年假、婚假、丧假、探亲假、高温津贴、独生子女费【符合计划生育的夫妻双方可领取每月30元，有用人单位——用人单位支付，无用人单位——户籍所在地的镇（乡）政府、街道办事处支付】、家属劳保等。

非法定福利：

国家法定福利之外，由单位自主建立的、为满足职工的生活和工作需要、凝聚职工人心和吸引优秀人才、向职工本人及其家属提供的福利项目。如：企业年金、健康体检、疗休养、住房补贴、员工培训、EAP雇员心理援助计划、补充保险。

各类单位51项非法定福利清单

保障型福利

①生活福利

节假日福利、工作餐、食堂或餐厅、班车、交通补贴、微波炉、冰箱、婚丧病补贴、职工困难慰问金、更衣室（箱）、员工生日福利、职工休息室、浴室、通讯费补贴、工作时段提供的点心食品、职工超市、母婴室

②健康福利

健康体检、防暑降温设施和用品、市总工会职工互助保障计划、口罩、手套等防护用品、医药箱（常用药）、带薪病假（注：病假不扣工资）、医务室、商业健康保险、除体检外的其他健康保健服务（如：口腔保健、健康讲座）、心理咨询服务、高于法定标准的带薪年假

③住房福利（保障型）

单身职工集体宿舍、租房补贴、职工家庭房

激励型福利

①住房福利（激励型）

补充公积金、购房补贴、无息或低息购房贷款、特殊人才公寓、与房地产开发商洽谈职工购房优惠

②文体福利

疗休养活动、单位聚餐（含年夜饭）、运动会、年会、唱歌比赛等集体文体活动、图书室等文化设施、体育锻炼设施、兴趣小组和协会活动、电影及演出票务、健身卡

③家庭福利

子女幼托费报销、带家属的集体聚餐、出游等活动、家属参加社会保险费用补贴、覆盖家庭成员的健身卡券

④成长性福利

培训、企业年金、员工持股

这些福利里，你够上了几条？希望亲们够得越多越好喽。