

小鲁生活馆

已经进“三九”，冬练讲方法

1月9日，迎来“三九”第一天，民间有“冷在三九”的说法。此时节，适当健身运动有好处，不仅有助于预防大脑衰老，增强心脏功能，而且可以增强食欲，增强身体耐寒力等。但是，“冬练”一方面要注意防寒保暖，同时也应注意锻炼时间和锻炼方法。

冬季清晨锻炼对身体有害无益

许多人盲目以为冬季清晨锻炼身体不但可以呼吸新鲜空气，而且还可能提高抗寒能力。其实，冬季清晨过早起床锻炼身体是有害无益的。空气的洁净程度是随季节而变化的，冬季空气的洁净程度最差，尤其是在上午8时以前和下午5时以后最为严重。因为这个季节清晨的地面温度低于空气温度，空气中有一个“逆温层”，接近地面的污浊空气不易稀释扩散。污染物飘移于低空，再加上冬季绿色植物减少，空气

洁净程度会更差。如果此时锻炼身体，污染物会通过呼吸道被吸入体内，不但无益反而会有损健康。所以，冬季锻炼的最佳时间应是上午10时左右。

另外，要注意锻炼间歇休息时间要适当短一些，避免长时间站立于冷空气中。如果间歇时间太长，体温下降，易使肌肉从兴奋状态疲惫下来，这样不但影响锻炼效果，而且容易发生损伤事故。所以，室外健身锻炼者要引起注意。此外，保健专家提醒，室外气温很低，运动前要做准备活动，如慢跑、擦面、拍打全身肌肉等，避免造成运动损伤，同时要补充足够的营养。

羽绒服一冬最多洗两次

美国《真简单》杂志指出，羽绒服一冬洗两次就足够。洗的次数过多，会导致羽绒折断、结块，保暖性下降。如今的羽绒服面料大多涂有高分子浆料，比较容易清洁。天津市药物研究院副研究员李红珠指出，不太脏的羽绒服，可用牙刷蘸酒精在污渍处轻轻擦拭，再用毛巾蘸清水擦拭。

嘴对水杯吸气可治嗓子干痒

嗓子又干又痒，总会不自觉

清嗓子?教您一招，不用吃药打针就能好!在水杯中(一次性水杯也可)倒入大半杯热水(水温不超过50度)，对着杯子大口吸气。感觉水凉后换水，很快您会感觉嗓子没以前发干、发痒了。

熬夜多了脑子会变傻

熬夜对身体伤害很大，脑袋理所当然也会跟着受害。研究发现，没睡好第2天会“头痛欲裂”的现象并非偶然，正常人如果一整晚不睡觉，脑袋就会产生某种负面物质，带来的伤害宛如敲打过后，也就是说，缺少睡眠恐会对大脑造成严重的损伤。

小齐播新闻

互联网、电话订票时间今起调整

在原有8:00至18:00(除14:00外)每整点放票基础上，增加9:30、10:30、12:30、13:30、14:00、14:30六个放票时间点;二是所有“G”字头列车起售时间由11:00移至14:00，“D”、“C”字头列车起售时间仍为11:00，保持不变。

铁路客服设拳击柱 供接线员发泄

接了旅客骂人的电话，憋一肚子火怎么办?接线员韩军说，北京铁路局12306客服中心的食堂里设了一面职工发泄墙和拳击发泄柱，肚子里有火时可来“打打人”、“骂骂人”。发泄墙上贴满便签条：“旅客虐我千百遍，我视旅客如初恋。”

黑木耳不能防霾 吃多会拉肚子

听说黑木耳可清除吸入肺里的PM2.5，武汉30岁的小赵一顿饭狂吃3盘黑木耳后，整整三天拉肚子。开始还以为是在“清肺”，清了3天后人都虚脱了，昨天到医院就诊，结果是急性肠胃炎。医生称：黑木耳含有丰富的纤维素，不易消化。

济南去年卖了10万套住宅

在刚刚过去的2013年济南的房地产市场呈现了“繁荣”，全年“量价齐涨”。来自济南建设和房产部门的统计数字显示，2013年，济南新建商品住宅网签6.5万套，二手住宅3.5万套，10万套的成交量相比前一年增长了50%。价格方面经过连月小幅上涨，累计增长了约一成。

微话题

你有“上网无聊症”吗

上网漫无目的，看电影嫌浪费时间，玩游戏又怕上瘾，QQ又不知道和朋友说什么，只好不停地开网页关网页，不停地右键刷新……如果你也如此，那或许你已得了“上网无聊症”!心理专家称，缓解上网无聊需网民自我提醒，“给自己规定一个任务，干好分内事”。上网无聊症，你中枪了吗?

中枪了:

@你们是我不得已的遗忘:中枪、急救
@Hanks7:老子中枪了，我现在就干这事!

@若相惜瑶:躺枪!上班的时候都会有。

@宋超moon:早已经中枪身亡了!

治疗中:

@靠谱的墙头等红杏:有了手机，很少看电脑了。

@八十华:治疗中。没啥事马上关电脑，有时间看看书。

@牟小语:戒网戒手机看小说。

@毛毛熊babe:觉得上网特无聊，不上网更无聊，逛街去。

@爱吃猫的老鼠0808:有时确实不知道做什么，马上关电脑。

2014，你有啥打算

2013就这么“嗖”地过去了，也许2013年的愿望还没实现，也许还有很多工作没做完，但是时间的秒针始终向前。2014年又是新开始，有人梦想读一本书，有人梦想去旅游，也有人梦想多运动……新一年的开始，你有新一年的计划吗?有啥打算呢?

@如果-你有一点点梦想:2014年，每天最少看五页书。

@陶小楠super楠:2014，多读书，多锻炼。身体和心灵至少要有个在路上。

@R-Tseng:为了兴趣，为了成为想成为的那个自己，今年决定制定计划，学习一些技能，完成许下的三个愿望。

@赵相一:1跑步爬山;2专业奋斗;3陪伴家人

@、火焰战魂:我的愿望是尽快考下导游资格证，成为老师喜欢的孩子，同学的好榜样，上课好好听课，获得技术。

@kiss、小伟:好想来一场说走就走的旅行。

@方正学堂:2014年计划读三本书，走三条宁海的

登山坡道，参加运动，与家人一起观影看戏，一起去动物园，去乘动车。

@Fiona-mel:把雾霾治好。慢点发展。

@玛塔-qi:2014!我要交朋友!男朋友!

@浆水长面:工资up，能找个女朋友，知识和技能都有所增长!父母身体健康!

微知识

人眼是个连拍相机

人眼约等效于50毫米焦距，光圈F4-F32可变，400万像素，ISO50-ISO6400，快门1/24的不停连续拍摄的相机。镜头约等于3片3组，由非球面镜组成，光圈(瞳孔)小于F32时，一般是化学药品中毒，大于F2.8时那是死人。对焦速度极高，在0.5秒内能完成最远到最近。

《齐鲁晚报·今日高新》

8月30日正式创刊