

别在朋友圈丢失了朋友

曾经听过这样一句话：“时间把人划分成了一个又一个圈，只有永远和你站在同一个圈子里的人，才能成为你可以守护一生的朋友。”

但现在的微信朋友圈更像一个圈，这个大圈里容纳了很多人，有熟人、有关系一般的，甚至有陌生人。而要从中找到能相互陪伴很久的朋友，堪比大海捞针。因为不是所有好友都会经常联系，有些本就没有意义，所以要妥善管理自己的朋友圈，让它成为我们真正意义上的朋友交流的好地方。

微信朋友圈本来是属于自己的一个圈，是了解好友生活近况的途径。而现在通讯录上的好友数量在不断增加，有话题去交流的却在逐渐地减少。有时微信上的一个好友改了呢称，都不知道这个人是谁了；有些微信好友，是朋友饭局互加的人，饭局结束便无交集；有些微信好友，是群里贸然加微信的人，仅仅是为了打探各类消息或卖东西；有些微信好友，是很久之前的同事、同学，工作变了就再没联系了……

通讯录里的名单越来越长，但是深交的人却越来越

少，绝大多数不过是“点赞之交”。在生活中，不要错把微信好友都当作朋友。真正的朋友应该贵精而不贵多，贵诚而不贵诈。

曾听过一句话颇有感触：“人的好感会在事情发生时用行动来表达。这可以成为一个判断朋友的标准，真正的朋友是行胜于言的。”无论你在心里对朋友有多深的挂念，都不如用一通电话、信息，去和朋友分享自己的生活，让朋友真正知道自己的牵挂。

俗话说：“天下没有不散的宴席。”人生路上，有一些人只能陪我们走一段路，到站他们就离开了。因为种种原因，我们会弄丢很久以前的朋友，会觉得很可惜、很难受。可把过去的人都带到现在，可能会格格不入，最后还是会很受。所以，过去的人就留在过去吧！但更要好好珍惜现在陪伴在自己身边的朋友。

随着年龄增长，你会发现，重要的人越来越少了，剩下的人，也越来越重要了。所以，好好珍惜还在经常和你聊天的朋友吧；也记得常常打开好友的聊天框，问候一声，最近怎样？

(人民网)



生活絮语



继小白鞋流行之后，又轻又酷“老爹鞋”时下特流行。那么，什么是“老爹鞋”呢？其实就像小时候，爸爸穿的厚厚的复古旅游鞋，乍一看，有些笨拙与厚重，但复古气息十足。

随着复古气息的持续燃烧，老爹鞋一跃成为时尚圈的大热单品，各路潮流达人们都纷纷热衷上了这款流行鞋。“老爹鞋”普遍具有圆滑的鞋头，加厚的鞋垫，穿上舒适不累脚，还能让你秒变小高个，个子矮的女生千万要选一款啊！

“老爹鞋”其实就是厚底运动鞋，鞋底的设计，看起来很厚实，不仅显得个性时尚，还能起到增高的作用，因为这双鞋又是运动鞋系列，不仅舒适好穿（孕妇都能穿），看起来特别显得高挑。

“老爹鞋”，厚厚的鞋底带着一种久违的年代感，但在今年开始逐渐流行起来，看看近期的明星们街拍就知道了，女明星们摒弃小白鞋小脏鞋之类，纷纷穿上了这种“厚底老爹鞋”！无论是穿裙子还是穿裤装，老爹鞋都超级百搭，也都通通hold得住。

今年超级火的街拍老爹鞋型，简单清爽不落俗套，恰到好处地修饰整体造型，给人感觉就是干净利落，休闲中带一些时代运动气息，逛街出游不累脚，搭配裙子或者短裤、牛仔褲、运动褲都很显时尚，上班或外出约会轻松应对。(凤凰网)

又轻又酷「老爹鞋」
穿上舒适不累脚

糖尿病患者过夏需注意“三防”



慢性病防治

夏季气温高，糖尿病患者机体抵抗力差，容易诱发多种疾病。专家提醒，夏季生活中糖尿病患者尤其需要注意预防感冒、腹泻和中暑。

成都市第二人民医院内分泌科医生罗逸翘说，炎炎夏日，空调的使用非常普遍。如果长时间呆在低温度的空调房里，空气不流通，室内外温差较大，抵抗力不强的糖尿病患者很容易感冒。

罗逸翘介绍，夏季温度较高，饭菜易变质，倘若进食了变质的饭菜容易引起急性胃肠炎，导致呕吐、腹泻等。糖

尿病患者一旦发生腹泻，一定要密切观察血糖变化，可每隔3到4个小时测一次血糖。如果血糖低，可以饮用果汁、牛奶，但不能饮用含咖啡因的饮料。

糖尿病合并神经病变的患者体温调节能力差，机体对内外环境温度变化反应迟钝，很容易中暑。罗逸翘提醒，中暑多表现为多汗、口渴、无力、恶心等，如果发生这些症状应立即转移到阴凉的通风处，补充水和盐分，若症状加重，患者体温升高，面色潮红或苍白，应立即送往就近医院及时治疗。

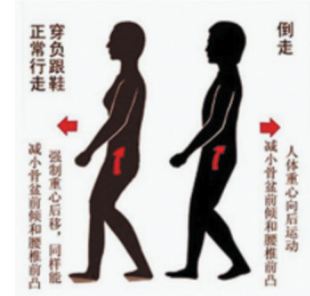
罗逸翘还建议，夏季糖尿病患者应多喝水，每天饮水量最好在1000到2000ml，以温开水、清茶为宜，不可贪凉喝冷饮。同时需要经常监测血糖，若不达标，及时就医，调整治疗方案。(新华网)

许多人都信奉“饭后百步走，活到九十九”。确实，走路是一种非常好的锻炼方式。而现在也有部分人开始倒走，认为倒走更能起到强身健体的作用，这其中有没有科学道理呢？

倒走，又叫后退行走，是一种有益的健身方法。倒走时人体骨盆倾斜方向与正常前行时相反，可以刺激不常活动的肌肉。倒走时需要腰身挺直或略后仰，这样脊椎和腰背肌将承受比平时更大的重力和运动力，使向前行走得不到充分活动的脊椎和背肌受到锻炼，腰部肌肉紧张状态得到放松，有利于气血顺畅。

在开始倒走前，要做足准备工作：保持全身放松，两臂前后摆动，大腿带动小腿踏步，提足跟，脚尖不离开地面，练习1分钟，然后再高抬大腿，足掌稍离地面，练习2分钟。准备工作做好后，再高抬腿轻落步向后走。每次倒行5至10分钟，循序渐进，量力而行，以锻炼后少量出汗、轻微的疲劳感次晨消失为适宜的运动量。倒走时我们还要控制身体平衡，以防摔倒，因而将会使主管平衡作用的小脑受到训练，增强小脑调节肌肉紧张度及协调运动的功能。

倒走对于整日伏案工作或学习的人而言，也能够有效地消除疲劳、腰酸背痛之苦。而在发育期间的青少年，采用倒走锻炼法也有益于躯干发育，可减少鸡胸驼背的发生率。但倒走不适合老年人，老年人的平衡力、视力、反应能力等均有所下降，倒走极易出现摔倒、崴伤等意外。(新华网)



倒走更能起到强身健体的作用

解暑不如喝点“粥”

俗话说“暑天无病三分虚”。最难熬的桑拿天已经到了，气温节节攀升，食欲不振、乏力、肠胃不适等问题也接踵而至。此时喝点粥，既有助于滋补肠胃，又可以补水解暑。粥具有温、软、淡、香、黏等特点。

《中国居民膳食指南2016》建议，每人每天应吃够12种食物。粥可以帮助人们实现主食多样化，一碗杂粮粥可能就包含了近十种食物。

爱喝粥的人，收获的好处。
补充水分：粥的含水量通常达90%，粥里的水和淀粉结合，通过消化道的速度较慢，在人体留存的时间较长，比单独喝水让人感到更加滋润。

控制体重：100克大米饭所含能量超过100千卡，而100克稠粥只有30千卡左右。不过，不推荐喝白米粥，它营养价值较低，对控制血糖和体重都不利。

不同人群这样喝粥，粥的种类多种多样，对于不同年龄、不同职业的人来说，喝粥也有不同的侧重。

孩子和老年人：煮软烂，老人、儿童的消

化吸收功能较弱，吃太多粗粮，会增加胃肠负担。煮粥时可选择小米、大黄米、糙米等易消化的粗粮，把粥煮软烂些再吃。

体力劳动者：加坚果，体力劳动较多的人和青少年，对蛋白质的需求量较大。除了选燕麦等蛋白质较高的粮食熬粥外，还可以加些花生、核桃碎、瓜子仁等坚果。

久坐族：添杂豆，长期坐办公室活动量少，很容易囤积脂肪。可在粥中加入杂豆（如红豆、绿豆）及蔬菜，增加膳食纤维的摄入，有利于脂肪、胆固醇代谢。

育龄女性：放猪肝、瘦肉，调查显示，育龄女性中，有1/6存在铁缺乏问题。动物性食品是血红素铁的良好来源，这类人群在熬粥时可以加点猪肝或瘦肉。(腾讯网)



教你一招