



冬季可以通过运动减轻体重吗？

“猫冬”，很形象地描绘出人们在冬天里的日常状态，当然“猫”过一冬以后，留下的也许是几个夏天都无法消解的脂肪。

人类的身体在冬季会倾向于储存大量的脂肪，同时还会减缓新陈代谢来减缓热量消耗，简而言之，冬天就是易于肥胖。

如果你能在冬天坚持跑步，特别是晨跑的话，就能够刺激到身体的感知，提高一天的新陈代谢率。

根据《纽约时报》的一篇分析了相关研究的文章，人体内有棕色和白色两种脂肪细胞，棕色的脂肪细胞如同一个个小小的锅炉，会燃烧脂肪来提供能量。

研究发现，在寒冷天气中，人体内的棕色脂肪细胞会从体内其他地方吸来脂肪，燃烧供能。更厉害的是，运动能让普通白色脂肪细胞转换成棕色脂肪细胞，等于是脂肪库存减少的同时，还增加了燃烧脂肪的锅炉，这对于身体减重有着重要的意义。

海水可以直接饮用吗？

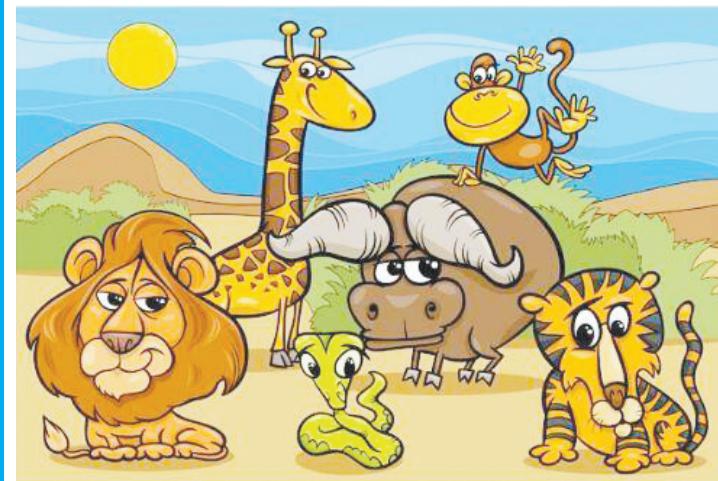
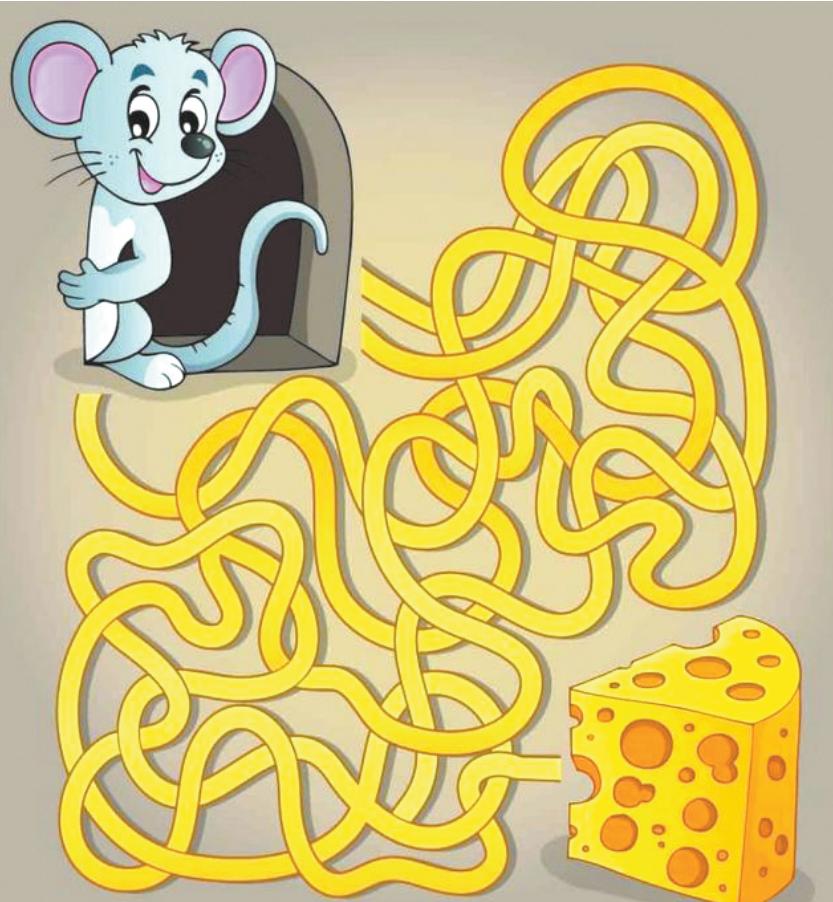
由于海水中含有各种细菌，并没有经过杀毒，所以不能直接饮用。海水和我们平时喝的水不同，海水的成分较为复杂。

海水中含有大量的盐和多种元素，其中许多是人体所需要的。但海水中各种物质的浓度过高，远远高于饮用水的卫生标准。如果大量饮用海水，会导致一些元素过量进入人体，影响

人体正常生理功能，甚至引起中毒。

如果你不小心喝了海水，你可以用淡水来弥补。大量的淡水可以稀释人体摄入过多的矿物质和元素，并通过汗液或尿液排出体外。据统计，喝海水的人的死亡率是不喝海水的人的12倍。这是为什么？原来，为了排出海水中含有的100克盐，人体必须排出150克左右的水。

疯狂迷宫



“万”字难写

汝州农村有个老翁，家道殷实。可是他祖祖辈辈都是文盲，连“之乎者也”等最简单的字都不认识。不识字让老翁尝够了苦头，他决心让儿子读书识字。

有一天，老翁请了一位读书人教他的儿子认字。第一天上学，老师用毛笔在白纸上写了一笔，告诉他儿子说：“这是个‘一’字。”他儿子学得很认真，牢牢地记住了，回去后就写给老翁看：“我学了一个字‘一’。”老翁见儿子学得用功，看在眼里，喜在心里。

第二天上学，老师又用毛笔在纸上写了两笔，说：“这是个‘二’字。”这回，儿子不觉得有什么新鲜了，记住了就回家了。到了第三天，老师用毛笔在纸上写了三笔，说：“这是个‘三’字。”儿子眼珠一转，仿佛悟到了什么，学也不上了，扔下笔就兴高采烈地奔回家找到父亲说：“认字实在简单，孩儿已经学成了，现在不用麻烦先生了，免得花费这么多的钱请先生，请父亲把先生辞退了

吧。”见到儿子这么聪明，老翁高兴地准备了酬金辞退了老师。

过了几天，老翁想请一位姓万的朋友来喝酒，就吩咐儿子一大早起来写个请帖。儿子满口答应了：“行，这还不容易吗？看我的吧。”

老翁看儿子很有把握，就放心的去做其他事情了。眼看太阳偏西，还不见儿子写好，老翁不禁有些急了，等了又等，老翁终于不耐烦了，亲自到儿子房里去催促。

进得门来，老翁见儿子愁眉苦脸地坐在桌边，纸在地上拖得老长，上面尽是黑道道。儿子正拿着一把沾满墨汁的木梳在纸上画着，一见父亲进来便埋怨道：“天下的姓氏那么多，他为什么偏偏姓万呢？我借来了母亲的木梳，从一大早写到现在，手都酸了，也才写了不到3000划！万字真难写呀！”

寓意：知识是无穷无尽的，如果我们学习只满足于一知半解，那和这个笨儿子又有什么两样呢？