



上午10时,工作效率最高;下午2时,反应迟钝;晚上7时,人的脾气最暴躁,最易发生争吵……近日,“人体24小时使用手册”在微博上热传,将一天24小时人体所处的状态一一列出。其中,每天19时,人是否最暴躁,引起网友热议。有网友表示赞同,也有网友认为自己早上起床时最易怒。对此,专家表示,人的情绪状态,与时间段无关,晚上容易发生争吵,是因为白天工作时,会产生很多负面情绪,下班回家很容易发泄。

一天有3个黄金时间段 19时为吵架高峰

“人体24小时使用手册”热传

人体器官24小时“使用手册”

1:00 人体进入浅睡阶段,易醒。此时头脑较清楚,熬夜者想睡反而睡不着。

2:00 绝大多数器官处于一天中工作最慢的状态,肝脏却在紧张工作,生血气为人体排毒。

3:00 进入深度睡眠阶段,肌肉完全放松。

4:00 “黎明前的黑暗”时刻,老年人最易发生意外。血压处于一天中最低值,糖尿病病人易出现低血糖,心脑血管患者易发生心梗等。

5:00 阳气逐渐升华,精神状态饱满。

6:00 血压开始升高,心跳逐渐加快。高血压患者得吃降压药了。

7:00 人体免疫力最强。吃完早饭,营养逐渐被人体吸收。

8:00 各项生理激素分泌旺盛,开始进入工作状态。

9:00 适合打针、手术、做体检等。此时人体气血活跃,大脑皮层兴奋,痛感降低。

10:00 工作效率最高。10:00—11:00 属于人体的第一个黄金时段。心脏充分发挥其功能,精力充沛,不会感到疲劳。

12:00 紧张工作一上午后,需要休息。12:00—13:00 是最佳“子午觉”时间。不宜疲劳作战,最好躺着

休息半小时至一小时。

14:00 反应迟钝。易有昏昏欲睡之感,人体应激能力降低。

15:00 午饭营养吸收后逐渐被输送到全身,工作能力开始恢复。15:00—17:00 为人体第二个黄金时段。最适宜开会、公关、接待重要客人。

16:00 血糖开始升高,有虚火者此时表现明显。阳虚、肺结核等患者的脸部最红。

17:00 工作效率达到午后时间的最高值,也适宜进行体育锻炼。

18:00 人体敏感度下降,痛觉随之再度降低。

19:00 最易发生争吵。此时是人体血压波动的晚高峰,人们的情绪最不稳定。

20:00 人体进入第三个黄金阶段。记忆力最强,大脑反应异常迅速。20:00—21:00 适合做作业、阅读、创作、锻炼等。

22:00 适合梳洗。呼吸开始减慢,体温逐渐下降。最好在十点半泡脚后上床,能很快入睡。

23:00 阳气微弱,人体功能下降,开始逐渐进入深度睡眠,一天的疲劳开始缓解。

24:00 气血处于一天中的最低值,除了休息,不宜进行任何活动。

一天有3个黄金时间段?

这“人体24小时使用手册”,以小时为单位,列出了每个时段哪些器官在运作,适宜做什么,不应做什么。

其中,早中晚各有一个黄金时间段,分别是10时到11时,此时工作效率最高;15时到17时,适宜开会、公关、接待重要客人;20时到21时,记忆力最强,大脑反应迅速。

此外,有几个时段,人应该休息,分别是12时到13时,是最佳“子午觉”时间,不宜疲劳作战;23

时后,人体功能下降,逐渐进入深度睡眠,一天的疲劳开始缓解;凌晨2时,绝大多数器官处于一天中工作最慢的状态,肝脏却在紧张工作,生血气为人体排毒。

还有几个时间段,也引起了不少网友的关注,比如每天19时,最易发生争吵,此时是人体血压波动的晚高峰,人的脾气最暴躁。而凌晨4时是“黎明前最黑暗”的时刻,血压处于一天中最低值,老年人最易发生意外。

网友热议“吵架高峰期”

每天19时,人最易发生争吵,是吵架高峰期?记者采访了不少网友,发现晚饭后、睡觉前是两个吵架高峰期。

网友@坏的风扇表示,自己下班回家,差不多是晚上7点,可能白天太累了,这时如果家人因为小事唠叨几句,自己就会变得暴躁,“甚至会口出恶语”。

另一位女网友表示,她与丈夫经常在晚上吵架,吵架的内容很多,比如“我看不惯他吃完饭就打游戏,他嫌弃我乱花钱”……说起晚上吵

架的原因,这位女网友表示,她爱低调,不愿在白天吵架,睡觉前,觉得要与丈夫沟通,但经常控制不住自己的情绪。

有网友调侃,晚上吵架“性价比”较高,睡一觉就忘了,如果早晨吵架,会影响一天的心情。

不过,也有网友认为,早上人的情绪更暴躁。网友@电光石火说,自己有起床气,早上起床后还没完全清醒,一点点声音就会让自己非常不爽,“是我最容易发怒的时候”。(搜狐)

为“双十一”大战
网传奇葩请假理由



今年的“双十一”正好赶上是一周,周一凌晨的网购大战肯定会影响当天能否准时上班。于是,网购族们开始琢磨各种请假的借口。

在新浪微博上,一则“双十一”奇葩请假条的网帖流传很广,其中,有人在请假事由里写着:领导,人冬了,我缺棉衣、缺羽绒服、缺毛衣,含泪请假一天,望批准;还有的打亲情牌:天气转冷,家中年迈父母腿脚不好,不便外出购置冬装,作为一个孝顺儿子,想在双十一为父母买几件棉衣,遂向您请假,望批准……

此外,网店里还卖起了“双十一”的病假单。(长江网)

网友总结“如何被很多人追”
光棍节前必知的脱单秘笈

2013年的光棍节转眼又要到了,又有多少少男少女们等着去食堂偷筷子,电影院里买单座心酸过节?

近日,在网络上流行这一个话题“网友吐血整理:教你如何在大学里面被很多男生追?”网友黄小仙根据自己两年的苦逼失败历史,总结反思吐血整理了几条在大学里面如何被很多男生追的黄金法则,得到了众多网友的追捧。“一定要上传好看的头像”,“男生追女生无非就是本着好看和好追的原则”,“自己一定要有一颗誓死脱单的心”等黄金法则则让众网友纷纷晒单。看到那些被不少男生环绕的女神你羡慕吗?在大学里如何才能让很多男生追自己你有妙招吗?那些至今还单身的妹子一起看过来:

1. 选大学一定要考虑男女生比例。想在大学找男朋友顺利脱单的妹子不如多去工科大学走走看看,

扩大视野。

2. 做一个有柔软内心的可爱妹子。虽然现在女汉子风盛行,但是说真的,没有几个男生会真的喜欢强势凶悍的女子的。21世纪高端女汉子应该是内心强大经济独立善良女子。

3. 美,顺,乖,是你制胜的法宝。此处承接第二条,外在美内在美两手并抓,在有主见的同时也稍稍满足下爷们强大的控制欲,有句话说得好,没有娘炮儿就没有女汉子,同理,没有强势的女汉子又哪儿来的丧失做主大权,被迫变成娘炮儿的男人们呢。

4. 社交网络的头像一定要美!美!美!虽然说网络上不少妹子的头像都是取角度,PS得来的,可是良好的第一印象总是必要的,不能扬言,咱们至少得学会避短吧,至于说,见面……只能祝你用真善美去打动他了!真正喜欢你的男人绝不

只是欣赏你的外表。

5. 要多参加社团活动结交异性。很多单身的人都在抱怨身边转来转去就是那么几个人,不是太熟没可能就是没感觉。那么,这时候你就要扩大你的朋友圈啦!学生们多参加学生组织,参加工作的姐妹们不妨多多参加公司间的联谊,周末去喜欢的图书馆,咖啡厅坐坐,没准会碰见你心仪的那个他!

6. 要有一定的知名度。不是说让你不择手段的炒作自己,而是不要宅在家里沉浸于自己的小世界啦。做一个有存在感的妹子,他也很难不注意到你吧。

7. 要有一颗誓死脱单的心!破罐破摔的心态是万万不可取的。在追求幸福的道路上要走的勇敢而自信。但也千万不要为了脱单而随便找一个糊弄,认真诚心的态度才会带来好姻缘哦!

(人民网)

美“绝望主妇”群体
热衷网上曝光小三

在美国社交网站上获得超过25万条好评的网站“她是家庭破坏者”(Sheshomewrecker.com),受到那些丈夫或男友出轨的“绝望主妇”们的追捧。遭遇“劈腿”的女性纷纷在该网站上大吐苦水,至今已经公开曝光了全美各地超过500名“第三者”的个人信息和照片,也因此备受争议。

自2012年正式上线以来,“她是家庭破坏者”网站鼓励被欺骗的女性公开那些第三者的身份、地点、电话号码和照片,甚至披露另一半的出轨细节,以“现代化的耻辱柱”方式羞辱对方,达到复仇目的。

网站公告写着:如果用户想分享自己的遭遇,必须提供细节内容和照片,否则编辑不会公布用户所描述的事情。

一名用户在网曝光了居住在艾奥瓦州的第三者和丈夫依偎在一起的合照。照片描述中写到:“她永远不可能像我一样得到这个男人的心,我将至死爱着这个男人。我只希望这些家庭破坏者能想一想别人的家庭。”另一位两个孩子的母亲描述了她的“完美婚姻”被破坏的经过,因为她的丈夫在健身房里的艳遇,而与自己越来越疏远,“甚至完全变成了另一个人”。

尽管受到众多网友追捧,但这一备受争议的网站同样招致如潮批评,人们用“卑鄙、可怕、恶心”形容它的存在,诟病其将出轨责任单纯归咎于女性第三者,而不是那些欺骗伴侣的男人。

公益请愿网站Change.org曾于今年夏天组织请愿要求关闭“她是家庭破坏者”网站,称因为这种网上欺凌行为,很多女性遭遇骚扰和诽谤,生活被摧毁。

心理学教授柏格丹(Bogdan Wojciszke)指出,人们之所以这样做是因为感到不公平,需要找到一种外部的,所谓“理性的”理由消除怒气,并且为这种虐待他人的行为披上道德的外衣。(中国新闻网)



热门搞笑排行榜:男人的奋斗目标:漂亮媳妇,可爱闺女,然后赚钱让她们穿各种好看的母女装,自己在一边傻笑着~~~

挑战神回复:我的大学生活仅能做的三件事:1.看学霸秀成绩。2.看情侣秀恩爱。3.看土豪炫富。

笑话:狄仁杰:“此人面色发青应是中毒而亡,通过解剖发现大量被下了药的煎鸡蛋,我敢肯定凶手是个男的,元芳,你怎么看?”元芳:“大人英明,大人分析得太对了,因为我上看看左看看右看看,每个女孩都不煎蛋……”

趣闻搞笑:一条悲催的鱼,跳到半空中被冰住了。

