

离2017年新年不到一个月 你今年还有哪些计划没有完成

时间过得真快,仿佛昨天还在数着2016年新年的倒计时,一转眼,这一年就剩下不到一个月了。你在年初定好的计划都实现了吗?说好的减肥成功了吗?那个作为求婚对象的女孩已经是你的新娘了吗?你还有什么想做的事?还有什么没完成的任务?还有哪些要去的地方没去?都来说说吧。



主持人

参加团购图的是便宜实惠 一周总有一两次在外吃饭

不经意间,团购作为一种新型的消费方式,出现在越来越多年轻人的生活中。餐饮美食、娱乐休闲,甚至连汽车、房子都能团购。你团购过什么?团购带给你的是价廉物美的产品,优质的服务,还是消费陷阱?



主持人

仰卧起坐致瘫警示我们 简单运动也不能做过头

从小学开始,仰卧起坐一直都是体育课必修的运动项目,中、高考也曾将仰卧起坐列入体育测试项目。对大多数人而言,仰卧起坐是最常见、最简单的运动项目之一。不过,近期却流传起了仰卧起坐易致瘫的消息,吓坏了期待靠仰卧起坐瘦出小蛮腰的人,家长们都对这项运动紧张了起来。看似简单的仰卧起坐,对身体真的有这么大的危害吗?



主持人



小气球

对于我们这种已经开始步入中年的人来说,时间过得特别快。每个月都有任务,完成12个任务,一年也就过去了。最后一个月也没有什么特别的任务,因为这一年收获了很多东西,业绩完成得也不错,对我来说这已经足够了。



工藤小兰

现在团购很流行,除了各种各样的餐饮小吃,就连婴儿洗澡、摄影写真等等,只要你想得到,几乎都有团购。团购关键是还能省钱,现在连我妈也知道这个,经常指挥我给她团购这团购那的。



我爱伍焯肉

参加团购图的就是便宜实惠,不过我和老公重点团购吃的。我们一周总有一两次在外面解决吃饭问题,那就会事先到网上查查有什么团购套餐,又正好是自己想尝尝的美食,有的话就团购。



太阳

老婆很爱团购,经常跟我说团购了什么省了多少钱。我是不相信团购的。古语说羊毛出在羊身上,商家真能让自己吃大亏吗?一些团购商品价格,商家想怎么定就怎么定。而且,团购消费者和普通消费者同时到商家消费,商家通常以接待普通消费者为先。可以说,一些团购,在消费者自认为省钱的同时,服务质量也在悄悄缩水。



花朵

报道上说,专业参加健美比赛的人,几乎都不会练习仰卧起坐。这样说来,是不是只要一不注意姿势,效果就会适得其反。那么,怎样做才是正确的?



老马来了

网上查了一下,说正确的动作应该是:双手自然伸直平放在体侧或双手交叉放在胸前。如果双手置于颈后耳侧或头后时,要注意不要两手抱紧后颈。这样的仰卧起坐难度加大,但练习者不要贪急。起初,能做成就做,不要硬做,循序渐进。



小样

我觉得,仰卧起坐致瘫传闻过于夸大。但不可否认,以双手抱头、手臂发力带动上半身坐起的仰卧起坐,确实会对颈部、脊椎以及腰部肌肉造成伤害。



平庸

这么多年,在学校一直双手抱头做仰卧起坐的,现在这个运动项目国外已经叫停,不知道我国有没有做出调整。希望教育主管部门尽快出台关于仰卧起坐的标准。



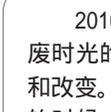
人海滔滔

年初的时候,我给自己定的目标是阅读10本书,现在已经超额完成了,我觉得很满足。12月份我准备把剩下的第11本读完,这一年也就过去了。2017年1月份,我要再给自己订一个读书计划。每年给自己订一个阅读计划,这感觉真好。



对你爱不完

原先是希望今年能存够钱买辆新车的,但是年中的时候家里出了点变故,把钱花掉了,车也没希望买了。虽然有点小遗憾,但是一家人平安无事比什么都重要。最后一个月我还是要好好赚钱,把买车的愿望留到明年。



2016年只剩最后一个月,曾经荒废时光的你,没时间遗憾,唯有追赶和改变。总有人在你刷微博、好友圈的时候,苦练口语;总有人在你打游戏时,坚持阅读;总有人在你熟睡时,回想得失,总结不足。别让明天的你,憎恨今天不甚尽力的自己。一个月,足以做出改变,行动吧。



主持人

团购网站正处于快速发展、优胜劣汰的洗牌阶段,网友需学会分辨。要想赶时尚又不吃亏,就要擦亮眼睛。应当查询并了解清楚,网站版权页面有无运营企业名称,以及地址、电话、负责人等信息,客服热线能否接通,在相关贴吧论坛上消费者如何评价。不要受巨大交易额数据蒙骗而盲目跟风下单,最好选择具有第三方支付担保交易,实行货到付款、有问题准许退货的网站或商家,并注意保留好相关交易证据。



主持人

一个简单的运动项目,如果做过头了,也会给身体带来伤害。平时锻炼,大家在增大运动强度的同时,也要保证自己不受伤,这才是健身的真正目的。



主持人

迎柯迪亚克棕熊 斯柯达全系盛惠15天



ŠKODA
— Since 1895 —

下一步 大不同
柯迪亚克正式接受预订

永康鑫众斯柯达

地址:永康九铃西路1009号

销售热线:0579-87051895