

五花八门 更多

搜ID搜出来的情缘

发帖人: ^B
来源: ...
本人男,生性谨慎,现实中一直保持着乖乖纯洁男的形象,但在网上一直很彪悍。

喜欢一妹子很久了,但生性腼腆,不敢表白。和她当了6年的同学,今年上大学又在同一所学校,住的地方也都不远。平时几乎和她没什么交集,只有在网上QQ聊得比较多。一次聊天中给她介绍了模百,她问我ID是啥,我说:你猜。她回了个哦之后就转到别的话题了。

忽然有一天,她QQ发信息给我:“你是不是喜欢我?”我当时就蒙了,问:“你怎么这么说?”她发了一个ID过来。我说:“你怎么敢肯定那就是我?”

她娓娓道来:“从你介绍我看糗事百科起,我就一直在寻找你的ID。你说你才看了几个月,但一直比较活跃,于是我就锁定了几个积极分子。然后一个个查看评论,看到泉州地区的,我就持续关注。你说你喜欢玩游戏,我就看评论有提到游戏的。你说你不爱篮球足球,只喜欢羽毛球,我又继续缩小范围。然后再从你的平时上网时间和评论的时间对号入座,又知道你手机什么型号的,这一切的一切都从你的评论体现出来了。于是,我确定了你的ID。但一直没说出来,只是想看看你在网上另一面是什么样的,直到我看到了那条你说你喜欢我的评论……”

我说了我生性谨慎,所以就不方便公布ID了。这就是我的初恋,没羞没臊地公布了。

跟帖
smilence熊: RP, , ~E;
糗事百科: - , + ' E<
马不不:^^ 'E~ ~ " ' E<

//晒经验

iPhone被抢怎么找回

发帖人: , ~
来源: , , "1

8月底的一天,我一个人坐地铁从巴黎回Antony。我坐在靠近车门的一边,到中间某一小站的时候,我正在发消息,车门一开,一只黑手一把从我手里抢走了手机。我大喊一声,看到两个黑人冲出了地铁,我追出去,从站台追到车站外,跑到一个工地附近不小心摔了一跤,再爬起来的时候,黑人已经不见了。

回到Antony的家后,我立刻上网定位我的iPhone,发现劫匪已经到了Arcueil Cachan,就在地铁站,于是我立刻打电话报警。刚报完警就发现我的iPhone关机,不能继续定位了。

等我处理好伤口,就接到警察的电话,说是在Arcueil Cachan抓到2个黑人,搜出一个关机的iPhone,让我报出我的iPhone的IMEI号码(手机的序列号)和Pin码。经过检查确认是我的手机。第二天早上,物归原主。

总结一下经验教训:

1.用iPhone的同学,强烈建议去mobileme.com注册开通“查找iPhone”这个服务,免费的。这个就像GPS定位一样,而且是跟踪iPhone的芯片,和IMEI挂钩,和SIM卡没关系的,只要手机上wifi或者一般的手机网络,它就会记录iPhone的位置和连网时间。就算小偷换掉SIM卡,刷机几个月再开机,只要他连上网络,你就可以找到他。

2.在法国的童鞋,如果手机被抢,不管什么牌子什么型号,都可以去警局报案以后到Operateur那里把手机彻底封掉,你只要提供IMEI就可以了,封掉以后被偷的手机只能当mp3用了。

3.巴黎地铁公交车路上被抢iPhone的多了去了,好像一年有7000多部iPhone被抢。建议被抢的时候大声喊叫让路人帮忙,同时装装样子追他们一段距离,让监控录像拍下来你追他们。因为看监控录像时,警察对我说,如果你没追出来,很难定他们罪,他们可以说是赶时间所以跑出车站而不是抢劫后逃跑。追出来就不一样了,录像拍到受害者追劫匪,就可以当证据了。被抢的时候一定要仔细留意劫匪的肤色、身高、体型、年龄、长相、衣服、帽子、包等特征,记住这些特征以后要么马上找附近的警察,要么就马上找到朋友或回家,上网定位iPhone,马上报警告知事情经过,iPhone方位和劫匪的样子。

4.觉得自己iPhone被抢概率很高的童鞋可以买个保险,一个月约6欧元吧,被抢可以免费拿个新的。记得常常备份iPhone资料到电脑,被抢的话就当换新机了。

5.不要在靠近地铁车门的位置玩手机,这是最容易被抢的,特别是车停下来开门的时候。

跟帖
郑宇瞳:~*~` \,if. iPhone
张晨玉:Thanks! . »" ' i`z
t>.1' »E % " ^` ,if

//晒总结

开学了,一个师哥的吐血告诫

发帖人: .
来源: ~

哥今年毕业,上的不是什么好大学,名不见经传的二本院校。在这里哥作为一个师哥,给弟弟妹妹们一些告诫:

第一,无论你喜欢不喜欢,都要学习。大学里的课程是松得很,但长期不学习不动脑,思维会退化。学习就是为了不让你成为脑残。

第二,别拜金,别只图短暂的利益,别被社会浮躁化。我们学校好多弟弟妹妹都忙着打工赚钱。不是说不应该社会实践,只是没有必要这样。除非你的家庭让你非这样不可。你现在真正应该做的是功夫活。功夫活就是短时间内不能见效,但是一旦学会别人就不能超越的东西。

第三,没事别回宿舍。宿舍是最宅人的地方,很耽误事。一般在

宿舍呆着的,都是那些整天无所事事的同学,玩电脑、看大书、睡觉、愣神。在宿舍闲下来,时间就全都给耽误了。

第四,多观察你的师长,学会为人处世的道理。

第五,别太相信各种例子。有的老师喜欢举例,某个学生多牛多牛,但是,别人是别人,你是你。适合自己的路才是最明智的。

第六,哪怕就跑一圈,尽量去

操场转转吧。体育锻炼千万不能放下。真的不是吓唬你,一过三十,一些病就会不请自来。

第七,远离网游。我在一个网游公司做推广员。通过帮他们做活动我发现,他们会不择手段地拉拢玩家,并用尽一切手段去从玩家手中捞取钱财。只要接触网游,中招是迟早的事。到时,时间、钱财、精力都会消耗殆尽。信不信在你,这瘾不好戒。

这个计划真的要有的

健身大课堂

健身大课堂

制订训练计划应遵循以下要点。

一、简单至上

每个训练者刚开始时都想找到能令肌肉快速发达的训练秘诀,所以把明星的训练方法奉为至宝。但明星的训练方法大多都相当复杂,包含很多孤立练习,有些还是自创的动作,技术性很强,强度也很大。对初学者而言,训练的科学就是简单的、基本的复合性训练,如卧推、深蹲、硬拉等等。尽管这些简单的动作很乏味,但效果却不容置疑。几乎每个冠军都是靠复合性训练获得了超级大块。八届奥林匹克先生获得者李·哈尼在夺得全美冠军后才开始分部训练,在此之前他的训练计划中差不多全部都是复合性练习。

二、目标明确

你的训练计划最好用大纸、大字列出来,训练目标应用红笔写在最醒目的位置。它越明确越好,比如我要练出体重70kg+8块腹肌!当你感到枯燥的训练感到厌烦时,当你想偷懒时,那些醒目的字会深深地刺激你,让你为自己的惰性感到无地自容。明确的目标指明了方向,保证练习过程中投入、坚持。

三、持续性和渐进性

持续性和渐进性是制订训练计划的两个重要原则。不坚持训练,肌肉就得不到持续的、有规律的刺激,以致生长缓慢;训练强度不增加,肌肉对所给予的刺激产生适应性,生长也会迟缓。一个有效的计划除了保证训练的持续性外,还要保证循序渐进地增加训练强度。

四、频度、数量和强度

频度、数量、强度是训练计划的三个要素。训练不能过度,否则则负荷过大甚至受伤。频度的设定取决于你训练后的恢复能力,恢复能力又取决于身体素质、睡眠和营养。数量就是训练量,练多少组、每组多少次以及组间休息时间的长短等。强度是指训练中你所承受的负荷水平,负荷水平取决于三个因素:重量,训练间歇,力竭程度。力竭时肌肉对训练重量失去控制,随时都有受伤的危险。所以,完全力竭对初级训练者来说不可取。

健美大赛在即 金吉鸟再送惊喜



“金吉鸟”杯南京健美比赛暨健身先生、小姐大赛将于2011年9月11日在山西路青春剧场震撼上演!比赛在即,健身先生、小姐的飒爽英姿我们将拭目以待。作为承办方,金吉鸟健身连锁联合本刊,面向全城征集读者并赠送180元健美盛宴券,大赛即将上演,本刊最后征集读者免费现场观看!

健身再添新气象

在南京城,金吉鸟健身连锁已经成为一个健身符号。自成立以来,金吉鸟一直以完备的设施、优质的服务赢得人们的信赖。金吉鸟健身珠江路店开业两周年之际,推出优惠活动让顾客享受高性价比的健身体验。为给顾客提供更贴心的健身环境,金吉鸟在改进健身设备的同时,不断开设新的课程和健身项目,为人们带来更多选择和优惠。金吉鸟致力于健身、瑜伽和瑜伽培训,项目丰富,课程多样;同时,金吉鸟的少儿培训也火热展开,少儿芭蕾、国际拉丁、跆拳道等广受儿童喜爱。

享受真正的专业健身

健身离不开专业,否则,健身效果没实现还会有害身体。金吉鸟作为知名健身场馆,专业已经成为金吉鸟的灵魂。金吉鸟拥有一

支专业的师资队伍,除了国内健身达人任教金吉鸟之外,金吉鸟更是不惜代价聘请国外健身名人为顾客答疑解惑,亲自指导,世界级瑜伽大师会定期来此开办讲座,把纯正的瑜伽精神传授给顾客,深得好评。

豪华大放送

金吉鸟健身珠江路店开业两周年啦!为感谢广大市民一直以来对金吉鸟的支持与厚爱,金吉鸟健身连锁旗下所有分店均可享受年卡三人同行减免400元的活动(已有优惠活动除外),年卡仅需1580元,并赠送运动大礼包,另加198元还可获得10个月免费游泳(7、8月份除外);此外,金吉鸟瑜伽学院将于9月22日开班,不仅有免费试听的机会,提前报名还可减免学费;肚皮舞教练班名额将满,报名的您可抓紧时间了,凡报名即送健美操、钢管舞等特色课程!少儿培训班涵盖了少儿芭蕾、国际拉丁、跆拳道,年卡仅需1680元,想要了解更多有关金吉鸟信息,可登录http://www.xici.net/b572828/board.asp

