

这个冬天,如何正确地起床

硬道理



网友定的闹钟



碎钞票闹钟
冬天起床必备
本版均为资料图片(除署名外)

【技能篇】 内衣外穿法

对于女生来说,冬天最难穿的恐怕就是内衣了,根本无从下手啊。那可能是因为你不知道,内衣可以外穿。对,就是直接穿在秋衣外面。啊,难道你不是吗,我都是穿毛衣外面的。

先伸出根手指把内衣勾到被子里捂热了,然后躺在被窝里穿。

真的没有人用暖风机吗?

我就是冬天必穿一件短袖在里面的,穿脱bra就都很方便了,就是从袖子那里拽出来脱下来,很机智对不对?

冬天是解放的季节,你们懂的。

巴甫洛夫起床法

巴甫洛夫起床法其实就是为了人为地培养一种条件反射,即在白天清醒的时候,把光线调暗、换上睡觉的穿着、摘掉眼镜,总之最大可能地模拟睡觉的环境。然后把闹钟调到几分钟后,躺下,假装睡觉,在闹钟响起的时候,用最快速度关闹钟、坐起来、下床、换衣服,迅速搞定。

然后重复,每天锻炼一两组,每组三到十次,经过一段时间的训练,就会养成听到闹钟响就立刻一跃而起的地步。当条件反射形成了,听到闹钟不起床反而会觉得别扭。缺点是一看到这个方法就想起了生物课本上条件反射训练小狗的做法,真是拼了。

心理暗示法

多想想早起的好处,比如没人跟你争厕所,没人跟你挤洗漱台,想吃面条就能吃到,不用排队,食堂大叔还给你多加一点肉。当然,还能听到美丽的舍友们打呼噜和磨牙,有时候突然一声梦话,吓死人又很好笑——趣味无穷。

呼朋唤友法

伸出胳膊抓衣服这个动作都磨磨唧唧半小时,幸好手机在被窝里,赶紧打开微博朋友圈,跟小伙伴们环游世界。

简单粗暴法

目前认为效率最快的依旧是被老妈掀被子,没有之一。

运动法

在被窝里做暖身运动,打通任督二脉,冒着热气就出来了。

霸道总裁法

我们南方人冬天不起床。

【神器篇】 碎纸机闹钟

五月天主唱@阿信推荐的一款闹钟,使用方法很简单,就是有闹钟上有一个专门放钞票的槽。如果到点闹钟响了,却没人起床关闹钟,闹钟就会变成碎纸机,把里面装的钞票一张张地粉碎。那些赌咒发誓要早起的人可以试试,放个五六百块在里面,早上闹钟一响保证整个人都弹起来。

火箭闹钟APP

这款闹钟响起后,清晨被唤醒的人必须按照提示完成指定任务——哈气、微笑、做算术题、摇晃20下,闹钟才会停下来。更丧心病狂的是拍摄预先拍摄的同一张照片来关闭闹钟。比如设定你拍家里马桶的照片,那么你关闭闹钟的方法就是起床,跑去厕所,拍马桶。已经热身了,是不是?

南京 躲问题 第5期



大家好,我是南京阿躲。
南京通就是锅,
锅就是南京通。

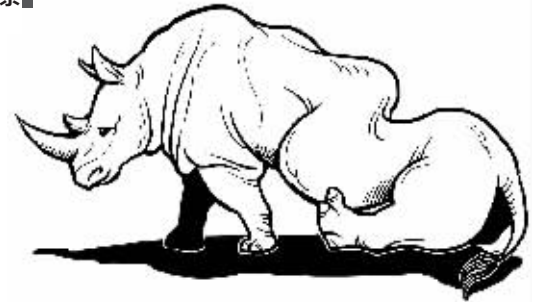
金陵三草

俗话说南京人不识宝,一口饭一口草。马兰头是“金陵三草”之一,以前我家老爷子说他们那个年代都是随便挖的,现在难找咯,野菜嘛!有营养!!

你晓得“金陵三草”是哪三个吗?

看图 猜南京

漫画
胡晓晶



猜一猜,这是说的南京哪儿?
(提示:南京人N和L不分。)

生活 百科

选毛巾也是一门学问

在日常生活中,由于人们不正确选购和使用毛巾常常给身体健康埋下隐患。对此,专家提醒广大消费者,购买毛巾切勿过分贪图便宜,应该因人而异,分类购买。下面用一张图告诉你选毛巾的几个要点。

据新华社



【不同人群】



最好选择紫色的小方巾,因为紫色耐洗耐晒,也就是投入的化学品、染色时间等等,所以纤维会比较结实,而且颜色越深,寿命越长。因此,儿童要用紫色毛巾。

儿童



男性选择纯棉材质,比较适合厚薄,要面柔软较大毛巾。

男性



建议选择毛巾质地低,柔软小毛巾。

皮肤过敏或容易过敏的人

【注意事项】



1. 购买毛巾时,不要过分贪图便宜,一些低价毛巾在手感柔软,质地不错,但实际纤维是劣质纤维,所以洗几次后,纤维就会断裂。

2. 优质毛巾的纤维组织,是在织造过程中,经过多次漂染,所以质地柔软,吸水性好。

【什么叫毛巾】



毛巾是日常生活中使用频率最高的物品,也是人们最易忽视的物品。为吃盐引致便秘,所以,在购买毛巾时,要选择质地柔软、吸水性好、且有良好的耐洗性和耐晒性。

制图 李荣荣

南京躲问题答案:菊花脑、枸杞头、马兰头,被称为“金陵三草”

看图猜南京答案:西流湾

涨姿势

宿舍里做美食,谁说不可以



电饭锅是宿舍美食的必备神器之一

住宿舍难道就得吃食堂或者叫外卖吗?有没有在寝室里就可以烹饪的菜肴呢?这些问题困扰着大学生与在外租房的年轻人。不过,对于吃货来说,一切都不是问题。知乎网友“艸西akane”是一名喜欢在宿舍的大三学生,她用图片与文字告诉你,除了冬日涮火锅,想在宿舍改善伙食,只要肯做,绝对可以实现。

在宿舍想做一顿佳肴,只有锅碗瓢盆是不够的,还得准备一些基本的调味料:盐、油、生抽、砂糖。网友“艸西akane”认为,有了这四样在手,煮个面炒个青菜,煎蛋甚至是炒肉都没什么大问题。

温饱解决后,接下来想做更好

吃的菜,就需要更多的调味料了。比如淀粉、醋、料酒、番茄酱、老干妈、黑胡椒、孜然粉、五香粉等。“淀粉是个神器,用淀粉裹过的肉和没裹过的,炒出来的口感和鲜嫩度是天差地别。”除了调味料,电饭锅、迷你烤箱、电磁炉这三样也得配齐。迷你烤箱可以用来做各种烧烤类食物,电磁炉可以炒菜,电饭锅则可以煲汤。

网友“艸西akane”用电饭锅做过红枣鸡蛋糖水,做法简单易学,“从小妈妈就爱做这个给我喝,很简单,红枣、枸杞、桂圆洗净,白煮鸡蛋两个,两碗水入锅,将红枣、枸杞、鸡蛋放入,加入红糖,用熬汤那一档熬上大半个小时,然后加入桂圆,再熬上十来分钟就好啦。”冬天能在宿舍喝上一碗暖暖的糖水,幸福指数肯定会蹭蹭上去了。

电饭锅除了煲糖水,还可以用来做火锅。“火锅汤底放咖喱下去也是棒棒的!特别是肥牛下锅之后,简直就是人间美味!”

网友“文扬艺”羡慕之余,遗憾地说:“学校违章电器查得严,电饭锅只是偷偷用。还有能做出这么多花样,室友肯定很给力喔。我寝室里就我一人爱倒腾,在宿舍做饭会有股散不去的菜味,久而久之就只是煮煮粥了。”

小技巧

宿舍烹饪小技巧,赶紧学起来!

1. 柴米油盐酱醋茶都尽量买最小的,不然某天一定会发现自己还没用完就过期了。
2. 番茄在开水里烫一下皮会特别好剥。
3. 关于电饭锅炒菜。首先电饭锅空烧是会跳的,所以要它运作锅里必须有一定的重量。先把食材放进去,用炒勺把锅子往下压,开电饭锅开关,一般都能启动。但是炒的过程中可能会因为各种原因就变成保温状态,这时候重新按“开”就好了。尽量不要空烧,很伤锅子。
4. 这世界上有样东西叫做浓汤宝。用来煮汤面或者做火锅底都可以。
5. 用虾皮煮咖喱有种特别的风味。
6. 用甜牛奶(或奶粉冲的牛奶)煮玉米特别香甜。
7. 可乐+酱油不止可以做鸡翅,还可以做卤蛋、排骨……
8. 试试三包红茶+酱油+白糖煮茶叶蛋。

现代快报记者 戎华 整理