

有了这七招 早起也不怕

试过了,好像有效哦!

一项研究显示,英国人每天清晨平均得花18分钟与闹钟“缠斗”。你也这样?没关系。英国行为心理学家乔·亨明斯教你七招,帮你早晨醒来精神奕奕,不再觉得痛苦。

七招说来也简单:睡在床的左侧;穿明黄睡衣;用喜欢的歌曲设置闹铃;醒来做5分钟运动;再来2分钟手倒立;冲个冷水澡;最后享用能量满满的早餐,比如燕麦粥。

英国《每日邮报》援引亨明斯的话报道,与闹钟纠缠18分钟只会让人更感疲惫和困倦,而上面几个步骤则会“启动”你的身体。

人小艺大,赞!



7岁男童掌舵飞机 成英国最年轻飞行学员

据英国《每日邮报》报道,年仅7岁的英国男孩马万·弗拉基成为了英国年纪最小的飞行学员。

在网上流传的照片中,身高只有1.22米的小马万坐在一架拜博勇士飞机的驾驶座上,屁股下多余的厚垫子透露了那里本不是为他这么小的孩子设计的,然而,他却完全能驾驭这架小飞机,尽管他只能勉强看到控制台上挡风玻璃外的情况。在他旁边坐着的是他的教练,身后的乘客是他的父亲和弟弟。

马万的妈妈说,马万很小的时候就对飞机很着迷,很爱看飞机相关的视频,并且总是爱问飞机相关的问题。因此,她和丈夫经常带着小马万去伯林翰机场让他观察飞机起落。久而久之,小马万能分辨出所有不同型号的飞机,而且时常喊着将来要当一名飞行员。小马万的梦想在他7岁生日当天实现了。今年9月过生日那天,他的父亲为他报了飞行训练课程,作为生日礼物。在第一节半小时的课程结束后,他就迫不及待地想上第二节课再次遨游云端了。

小马万希望如期完成飞行培训课程,取得飞行资格,像他在阿联酋航空公司当飞行员的叔叔那样,驾驶客机遨游全球。

警察快下岗了?



无人警局亮相迪拜

近日,世界上第一家自动化的无人警察局在阿联酋迪拜投入运营。这家无人警局将实现全年无休且24小时开放。

这家无人警察局位于迪拜滨海居民区,占地约120平方米,共分为等候区、展示区、服务区三个区域。市民前往警局后,可以通过预约取号的方式依次进行业务办理。

在等候大厅,迪拜警察局非常贴心地设计了一个模拟安全驾驶的小游戏,方便市民在等候的过程中不至于太无聊,可以通过游戏的方式来消磨时间。而在模拟驾驶旁边这间小黑屋,就是无人警察局的服务区域。

进入服务室后,用户可以点击触摸一体机,与警务人员全天候在线沟通,通过视频与警员自由交谈。

触摸一体机可用包括中文在内的6种语言,提供多达60种服务,例如现金或刷卡支付交通罚款,获取相关警局证明、报案和上报交通事故等。此外,无人警局还是一个失物招领平台,市民可以通过自助的方式完成物品提交和检索。

根据迪拜警察局的规划,未来迪拜每个住宅和商业区都将设立无人警局,方便公众,节省时间和精力。

为他们的勇气打call!



夫妇攀遍全球最惊险悬崖

从法国海岸悬崖,到委内瑞拉落差千米的瀑布,32岁的皮尔森夫妇在过去十几年间,几乎攀遍了世界各处最为惊心动魄的悬崖峭壁。

詹姆斯·皮尔森来自英国,他的妻子卡洛琳·奇瓦尔迪尼来自留尼旺岛。在二人的新书《攀越:全球最惊险攀岩地》中,他们详细描述了自己最爱的登山地点。其中在委内瑞拉天使瀑布的崖壁上,夫妻俩就在岩壁上安营扎寨。

(据新华社·环球网等)

难道不是外星飞船?



建筑师设计沙漠住宅 明年投建

据英国《每日邮报》报道,近日,英国建筑设计师詹姆斯·惠特克设计了一栋创意住宅,并公开了其用电脑为这件新作品绘制的真实感图像。该建筑形似外星飞船,周身由集装箱制作而成,拟于2018年在美国加利福尼亚州的沙漠中投入建造。

据悉,这座建筑名为“约书亚树宅院”,面积达2150平方英尺(约200平方米),共有3套卧室、1间厨房和1间客厅。其外部结构的建筑材料是集装箱,室内由车库上方的太阳能板发电。

该建筑将置身于一片90英亩(约36万平方米)的土地上,其设计灵感来源于惠特克曾经设计但未投入建造的一栋德国办公楼。

对每天熬夜的小编来说,当然是睡得好呀!

睡得好和挣得多 哪个更让你感到快乐?

如果让你在工资大涨和睡眠香甜之间二选一,你会选哪个?根据英国一项调查结果,如果你看重幸福感,最好选后者。

牛津经济咨询社和全国社会研究中心询问了8250名英国成年人,了解哪些事能让他们感到快乐。

英国《泰晤士报》援引调查结果报道,收入与幸福感之间的关联不大,收入增加50%只能稍微增加幸福感,而较好的睡眠是快乐生活的最大贡献因素,“超过60%过得开心的人感觉睡得好”。

调查还显示,夫妻生活、邻里关系融洽、散步、与家人一起吃饭、与同学和朋友交流能令人快乐。

忠诚保平安 四大攻坚战显成效

宣传攻势战: 方式多样氛围浓厚

市公安局交警支队在四大交通安全整治攻坚战期间,积极开展多样化、全方位的交通安全宣传,与媒体“大联动”,高频率发布典型事故案例、重点交通违法行为查处现场、整治行动成果等,并及时曝光不文明交通违法行为。

在开展交通安全“大警示”行动中,对“两客一危”驾驶人定期发送警示短信300多万条,利用“双微”平台发送提示信息100多条。

新媒体也成为了交警宣传的“大矩阵”,市公安局交警支队通过微信、微博“双微”平台加大交通违法危害宣传,加大交通安全知识普及及力度。为扩大活动影响力,还在“一直播”平台、“株洲交警”微博对“共迎十九大 交警同宣誓”誓师动员大会进行了全程直播,近3个月来,开展了多次主题直播活动,营造了浓厚的宣传氛围。

同时,为有效预防和减少未成年人道路交通事故,在今秋开学之际,市公安局交警支队精心组织,加强与教育部门的协调、合作,组织民警、交通安全宣讲员深入中小学校上交通安全、道路礼仪课200余场次,开展形式多样的主题活动30余场次,发放宣传资料20000余份,组织学校班级播放公益广告、宣讲视频超过5000场次。

案例

交警直播抵制危驾 上万网友围观点赞

8月17日上午,市公安局交警支队以“增强安全意识,抵制危险驾驶”为主题,在新华路钻石路口开展交管执法“大直播”活动,呼吁广大交通参与者遵守交通法规、摒弃交通陋习,争做文明交通的参与者。

当日上午11点,直播活动正式开始,直属交警大队和荷塘交警大队民警联合执法,对路面上常见的交通违法行为进行查处。两位主播对民警的执法过程进行全程记录,直播了民警查处摩托车违法安装遮阳伞、开车不系安全带及行人不按规定横过马路等常见交通违法行为的全过程。并通过查处的交通违法行为案例,向网友讲解了相关交通违法行为的危害,呼吁全社会共同关注交通安全,遵守交通法规,文明出行。

直播活动持续到11点30分,吸引了1万余网友在线围观、留言、支持、点赞、提问。该直播活动互动热烈,形成了浓厚的宣传氛围,取得了较好的宣传效果。



▲交警部门开展夜间交通违法行为集中整治 记者 肖蓉 摄

共治合成战:形成齐抓共管合力

在集中整治期间,市公安局交警支队与相关部门会商交通安全管理的难点、重点问题,实行“一月一会商、一月一主题、一月一通报”常态化的工作机制,进一步健全完善“政府领导、部门配合、齐抓共管、综合治理”的道路交通安全管理工作格局。

市公安局交警支队积极发挥考核指挥棒作用,依据《株洲市道路交通安全工作考核办法》,每月对各县(市)区道路交通安全工作考核排名,落实定期通报制度。

支队采取的齐抓共管措施还有:每月向安监、交通

运输部门通报重点营运车辆违法、交通事故以及清查发现的安全隐患情况;创新完善农村道路交通安全管理机制体制,让道安委作好参谋助手,开展道路交通安全平安县市创建活动;统筹整合相关部门的力量,对工程运输车辆实施综合治理、综合监管,完善相关管理机制体制;按照“一单四制”工作要求,市道安办每月对重点督办的安全隐患进行调度通报,对整改不力的,适时组织对地方政府及相关责任人进行约谈等。

案例

多部门联动 治理重大交通事故隐患路段

荷塘交警大队在隐患路面排查过程中,发现S211线21公里+900米青草冲急转弯路段、S211线27公里路段存在交通隐患路段。该大队迅速上报辖区政府,并协调公路局对隐患路段进行整改。

在隐患路段治理过程中,调研发现S211线27公里路段还需安装护栏,而S211线21公里+900米青草冲急转弯路段还需要安装减速带、凸透镜、限速标志,经过多个相关单位联合实地调研、召开治理协调会,目前,这两处隐患路段已治理到位。

(记者 肖蓉 通讯员 彭晚华)



▲市交警支队首次开展交通安全宣传微直播活动,引发众多网友关注 记者 谭浩瀚 摄