
[首页](#)

[推荐](#)

— [亚运会](#)

[关注](#)

[朋友](#)

[我的](#)

[直播](#)

[放映厅](#)

[知识](#)

[热点](#)

[游戏](#)

[娱乐](#)

[二次元](#)

[音乐](#)

[美食](#)

[体育](#)

[时尚](#)

业务合作

2023 © 抖音

[京ICP备16016397号-3](#)

[京公网安备 11000002002046号](#)

[广播电视节目制作经营许可证](#)

[京B2-20170846](#)

[网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#)

互联网宗教信息服务许可证 京(2022)0000057

药品医疗器械网络信息服务备案(京)网药械信息备(2023)第00318号

[网络谣言曝光台](#)

[网上有害信息举报](#)

违法和不良信息举报 400-140-2108

青少年守护专线 400-9922-556

算法推荐专项举报 sfjubao@bytedance.com

网络内容从业人员违法违规行为举报 feedback@douyin.com

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

搜索

投稿

- [发布视频](#)

- [视频管理](#)

- [作品数据](#)

- [直播数据](#)

- [创作者学习中心](#)

- [创作者服务平台](#)

登录

登录后即可观看喜欢、收藏的视频

■ 我的作品

■ 我的喜欢

■ 我的收藏

- 观看历史









0

0

0

分享

[音乐](#)



[愿你我皆安好 \(剪辑版\)](#)

----- [贾晓龙](#) -----

举报

发布时间：20260404 00:44:15

全部评论

请先登录 后发表评论

暂无评论



粉丝 57 获赞 1

关注

2月25日，伊能静在社交媒体发文回应，曾执行过半年生酮饮食，全文如下：今天关于之前生酮饮食的经验很多人来询问，先把当时身体的照片给大家看一下。瘦是瘦了，但每天都要测试尿酮，严格控糖摄入，高油脂，我几乎三天试纸就变紫，还是要吃点粗粮。否则心脏会出问题。在那之后我选择了低糖饮食，碳水、糖分都比较注意，平常也能吃甜食，也可以有放纵日，但基础生活把精致淀粉改成粗粮，杂粮饭、藜麦、鹰嘴豆，水果基本都是莓果类，蓝莓、野莓、小红莓，花青素丰富对身体很友善。关于我从来不吃甜食这件事，我是吃的，但会很注意。有孩子的人都知道不可能，偶尔跟他们去旅行也要吃吃冰淇淋、蛋糕，一般大吃完我就会第二天轻食，沙拉加三文鱼搭配藜麦牛油果，是我最喜欢的食物之一。不过出国旅行真的很难控制，只能回来家里开食谱，现在体重维持在104左右，脸部胶原流失，需要脂肪帮忙支撑，年纪上来不能太瘦了。不提倡身材焦虑，每个女人都有她的美，每一种身材只要健康都应该被自己欣赏。但是女艺人的工作美是一部分，给大家看到自己的好状态，也是我对工作的责任。曾经美是最高标准，现在健康是最高标准。另外少女感这样的形容词，媒体真的可以不要再当做给熟龄女性的赞美了，我喜欢我的年纪，保持活力和生命力，让自己的绽放最大化，少女只是女性的一个阶段，皱纹也可以是岁月的奖励。我一点不想回去自己的18岁，58岁的自己，我非常热爱。网友评论：公开资料显示，伊能静，本名吴静怡，1968年3月4日出生歌手、演员。来源：潮新闻·钱江晚报记者刘睿阳综合自当事人社交平台、网友评论、此前报道等

WhatsApp网页版：复制粘贴功能让聊天更加便捷高效

随着移动互联网的普及，聊天软件已经成为人们日常生活中不可或缺的一部分。WhatsApp作为全球最受欢迎的即时通讯工具之一，其网页版功能的推出更是为用户带来了极大的便利。特别是其新增的复制粘贴功能，让聊天变得更加方便快捷，极大地提升了用户体验。WhatsApp网页版是WhatsApp官方推出的在线版聊天工具，用户可以通过电脑登录网页版，实现与手机端无缝对接的聊天体验。自从网页版推出以来，就受到了广大用户的喜爱。而最近，WhatsApp网页版又新增了复制粘贴功能，使得聊天体验更加出色。

一、复制粘贴功能详解

在WhatsApp网页版中，复制粘贴功能主要体现在以下几个方面：1.

复制文本：用户可以选中聊天内容，点击右键选择“复制”，然后粘贴到其他聊天窗口或文档中。2. 复制图片：选中图片后，点击右键选择“复制”，即可将图片粘贴到其他聊天窗口或图片编辑软件中。3. 复制链接：选中链接后，点击右键选择“复制”，即可将链接粘贴到其他聊天窗口或浏览器中。4. 复制文件：选中文件后，点击右键选择“复制”，即可将文件粘贴到其他聊天窗口或文件传输工具中。

二、复制粘贴功能带来的便利 1. 提高聊天效率：通过复制粘贴功能，用户可以快速将聊天内容、图片、链接、文件等粘贴到其他聊天窗口或文档中，节省了大量时间。2. 方便分享信息：用户可以将聊天中的重要信息快速复制粘贴到其他平台或设备上，方便与他人分享。3. 提升办公效率：对于经常使用电脑办公的用户来说，复制粘贴功能可以帮助他们更高效地处理工作，提高工作效率。4.

优化用户体验：新增的复制粘贴功能使得WhatsApp网页版更加人性化，满足了用户多样化的需求。

三、如何使用复制粘贴功能 1. 登录WhatsApp网页版：在电脑浏览器中输入WhatsApp网页版网址，使用手机端账号登录。2.

选择聊天内容：点击聊天窗口中的内容，选中需要复制的部分。3.

复制并粘贴：点击右键选择“复制”，然后切换到其他聊天窗口或文档，点击右键选择“粘贴”。

总结 WhatsApp网页版新增的复制粘贴功能，为用户带来了极大的便利。这一功能不仅提高了聊天效率，还优化了用户体验。相信在未来的发展中，WhatsApp网页版会继续推出更多实用功能，为用户带来更好的聊天体验。

TA的作品

[更多作品](#)

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

[抖音电商《内部免费资料精选》](#) | [《资料必中三肖资料大全》](#) | [《2025三肖必中特》](#) |
[《2025三期必开预测公开开奖》](#) | [《最准生肖特码表全网独家图解》](#) |
[《精选必中一肖精准推荐图解》](#) | [《官方精准四码精准推荐下载》](#)

[网络谣言曝光台](#) |

[网上有害信息举报](#)

| 违法和不良信息举报：400-140-2108 | 青少年守护专线：400-9922-556 |
算法推荐专项举报：sfjubao@bytedance.com |
网络内容从业人员违法违规行为举报：feedback@douyin.com

[京ICP备16016397号-3](#)

| [广播电视节目制作经营许可证](#)

| [京B2-20170846](#)

| [网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#) |

| 互联网宗教信息服务许可证 京（2022）0000057