

星制作 | XINGZHIZUO

朋友都在玩命的喝柠檬水，你的泡对了吗？

周围朋友在玩命喝柠檬水的，可你的柠檬片泡对了吗？

请看正确方法

将柠檬用硬毛刷彻底洗净，放进冰箱冷冻2小时，取出后切片(每个柠檬切15~20片)，放入密闭的容器中，放入蜂蜜，加入凉开水淹没柠檬片，盖好容器，置于冰箱中冷藏。转天取出2片用温开水冲泡即可，这样可以把柠檬中丰富的VC激发出来。

1个柠檬能喝1个星期左右。常喝能减少雀斑、雀斑发生的几率，让肌肤美白。它还有补钙、减肥的作用。

柠檬的作用

抗坏血病：柠檬汁中分离出的“已糖醛酸”(即维生素C)是抗坏血酸的要素。

解暑开胃：柠檬果皮富含芳香挥发成分，可以生津解暑，开胃醒脾。夏季暑湿较重，长时间工作或学习之后往往胃口不佳，喝一杯柠檬泡水，让人精神一振，更可以打开胃口。在西餐中多用柠檬作海鲜的调味，除去腥异味，东南亚菜则用它来直接烹煮。

预防心血管疾病：柠檬富含维生素C和维生素P，能增强血管弹性和韧性，可预防和治疗高血压和心肌梗塞症状。青柠檬中含有一种近似胰岛素的成分，可以使异常的血糖值降低。

清热化痰：夏季痰多，咽喉不适时，将柠檬汁加温水和少量食盐，可将喉咙积聚的浓痰顺利咳出。

抗菌消炎：柠檬富含维生素C，对人体发挥的作用犹如天然抗生素，具有抗菌消炎、增强人体免疫力等多种功效，平时可多喝热柠檬水来保养身体。

延缓衰老抑制色素沉着：柠檬中含有维生素B1、维生素B2、维生素C等多种营养成分，还含有丰富的有机酸、柠檬酸，柠檬是高度碱性食品，具有很强的抗氧化作用，对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等十分有效。

消除晨吐：怀孕妇女可以放置一些柠檬在床边，早上起来嗅一嗅，有消除晨吐的效果。

涨姿势 | ZHANGZISHI

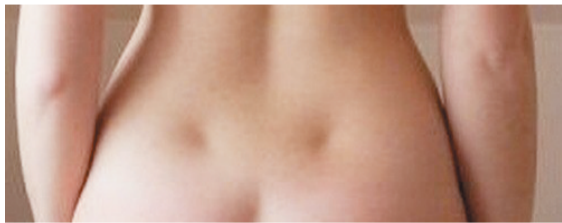
你有“腰窝”吗？

据说只有3%的人才有，也叫“维纳斯的酒窝”

反手摸肚脐？锁骨放硬币？马甲线？……五花八门的好身材标准，激发了小伙伴们各种表演欲。最近，微博上有人又挖掘出“腰窝”，人的身体果然是处处有玄机啊。

“腰窝”是啥？

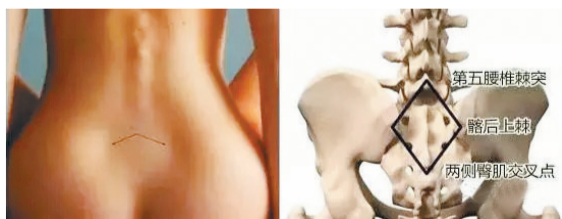
▲如图，臀部上方两个凹下去的窝在医学上被称作“麦凯斯菱”。所谓的腰窝，恰好是麦凯斯菱所包含的一个部分。麦凯斯菱又叫“米氏菱形窝”。



顾名思义，米氏菱形窝是一片菱形区域。它存在于人体下背部，有时能用肉眼见到。它包括了第五腰椎和整个骶骨，两侧的顶点就是两个腰窝所在的位置。拉伸背部，譬如身体向前倾、向上伸展或者跪姿的时候，肌肉和其他软组织得到拉伸，女性背后的米氏菱形窝更容易显露出来。

左：箭头所指的两个点就是腰窝，整个凹陷的菱形区域才是米氏菱形窝(麦凯斯菱)。

右：黑线标出的是米氏菱形窝的位置。根据不同资料记载，米氏菱形窝上顶点可能是第三、第四或第五腰椎棘突。



为什么称它是性感的“美丽之眼”？

据说，只有体形匀称的年轻女性才可能有，而且只占所有女性的3%。也就是说，100个女人里只有三个人是有腰窝的。这一对圆窝，在英文中有数个俗名：Dimples of Venus(维纳斯的酒窝，又译维纳斯窝)。以爱与美女神之名称呼它，可见西方人民一向认为它美丽、性感。中国并没有类似的、把它与美联系在一起的文化背景。是否觉得腰窝性感，那就见仁见智了。

“腰窝”是咋来的？

腰窝的成因，目前并无定论。一种说法是，腰窝的出现可能由遗传所致。还有一种可能的解释：骶(qi)后上棘与皮下组织之间有韧带相互牵拉，外加区域内肌肉等软组织覆盖相对较薄，形成的肉眼可见的凹陷就是腰窝。相对而言，皮下脂肪较少的人的腰窝可能更容易被看到。也并不是只有女性才有腰窝，网络上，一位如假包换的男性网友就秀出了自己的照片。

有“腰窝”必先瘦

想要拥有性感的腰窝，你就得瘦！建议在健身运动中将减脂和健身相结合，而且切忌急躁。如何练就性感腰窝呢？反式仰卧起坐，动作要领：躺在床上(床不要太软)，两个手放在腰侧拉着，依靠腰部和下面一点的部分，也就是腰椎部分和臀小肌的力量将上半身挺起大概40度，然后放下，反复15个为一组，每天做3~4组。

每日一冷 | MEIRIYILENG

一出门就看到太阳公公在问我，请问你今儿要七分熟还是八分熟？ #3分熟行不行！#

英国《每日邮报》报道，4个月大的小沙皮狗Tonkey因为神似泰迪熊走红网络。在Instagram上，Tonkey拥有10万多粉丝，有些照片可以获得至少1.5万个赞。Tonkey最好的小伙伴是2岁大的狗狗Maxi。Maxi教会Tonkey如何遵守指令和玩耍。 #萌到没朋友！#



两个男人在医院里相遇，一个男的说：“我们临时工真倒霉，平时不招人待见，出了事故却要承担责任！”另一个男的说：“我和我的遭遇差不多。”前面那个男的问：“怎么，你也是临时工？”“不，我是备胎。” #毫无违和感#

这天小明的爸爸被叫到学校里去。爸爸：“小明你又做什么坏事了？”小明：“打抱不平。”爸爸：“这是好事啊！”到了学校，老师：“来看看，你儿子把鲍不平打成什么样了？” #鲍不平：“我也是躺枪了！”#

去女友老家探亲，女友安排我住宾馆，晚上突然听到敲门声：“帅哥，需要特殊服务吗？”我立刻拒绝了。然后接到女友电话：“算你老实，通过了我家的测试。”我愣了一下问道：“刚那个人是？”女友说：“那是我哥。” #这是一个什么样的考验#

健康 | JIANKANG

打鼾要治疗吗？

45岁怀化读者杨清国先生询问：我有个外号叫“火车头”，因为我睡觉时喜欢打鼾，而且鼾声跟火车发出的声音很像。妻子倒是习惯了我的鼾声，从来不说什么，但一起做工的工友们却老叫我去医院看看，说这个鼾声大得不正常。不知道是不是压力太大了，近来，我晚上开始睡不着，白天又犯困，经常站着就能睡着，不管是在做工还是在说话，有时候甚至上厕所都能睡着。想请问专家，我这种情况严重吗，需要去医院治疗吗？

长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师周定刚回复：

在临床中检查发现，患者的鼾声缘于其咽腔和鼻孔严重堵塞，均比正常人小一大半。如果是这种情况，就必须及早到医院接受治疗，否则会有生命危险。

打鼾，有人叫它为鼾症、打呼噜，目前医学命名为睡眠呼吸暂停综合征，其中以阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)最为常见，是一种普遍存在的睡眠障碍现象，目前大多数人认为这是司空见惯的，而不以为然。其实打呼噜是健康的大敌，它不仅可导致打鼾者白天嗜睡、疲惫，而且由于打鼾使睡眠期间呼吸反复暂停，肺通气减少，形成低氧血症，造成机体缺氧，长时间反复的缺氧而诱发高血压、脑血管病、心率失常、心肌梗死、心绞痛以及血糖升高、呼吸系统疾病等全身性各系统疾病，我们医学称之为代谢综合征。

正常人在睡眠时呼吸均匀，氧气摄入量满足身体各部位的需要。而每晚7小时睡眠，呼吸暂停的人则有300~400秒处于无氧吸入状态，血氧浓度低于正常值约8%~10%，这样长期的支离破碎的睡眠，使氧气摄入量明显减少，身体各重要部位缺血缺氧，容易诱发各种严重疾病。

所以，如果你是一位打鼾者，要高度重视自己是否同时患有睡眠呼吸暂停。尤其对于已存在有高血压，长期嗜睡或肥胖伴打鼾者。如果有睡眠憋气或暂停现象应该进行睡眠呼吸监测(PSG)检查，确定鼾症诊断及严重程度和对身体的影响，以便及早的干预，防止并发症的产生。

经PSG检查，如患者为轻度，则仅需减轻体重，侧卧位睡觉，晨起多做深呼吸，增强肺功能及改变睡前饮酒、喝浓茶、咖啡、服药等一些不良生活习惯等综合治疗即可；如为中度，则需去除阻塞因素(常有鼻及咽喉平面狭窄)，同时根据低氧程度考虑CPAP治疗。重度患者应首先行正压通气治疗，待低氧血症得到一定改善后再根据情况酌情手术治疗(低温等离子射频消融术)等。