

星制作 | XINGZHIZUO

“北京瘫”是最伤腰的坐姿

以后再也不敢了!

“站如松、坐如钟、行如风、卧如弓”，应该是我们从小就被灌输的一套标准。不过近日，除了以上几种标准外，由葛优大爷等一众潮男所领衔的“北京瘫”正以迅雷不及掩耳之势席卷神州大地!

到底什么才是“北京瘫”?

“北京瘫”实际上是一种非常慵懒的瘫坐姿势，近似于坐与躺之间，并且表情一定要表现得“生无可恋”。

“北京瘫”一词，源自歌手大张伟在某节目中称，自己小时候没坐相儿，好好儿的一把椅子，人家坐得笔直，顶多稍微驼背含胸。而自己可倒好，直接出溜儿到底下去了，身子跟椅背儿呈一个120度角，“拿肚子当电脑桌!”

虽然北京人“瘫”得比较明显，但不少网友留言其他地区这么坐的人也不少。

原来“北京瘫”才是最伤腰的姿势!

葛优大爷火了，“北京瘫”火了，甚至有人发明出来“北京瘫”的标准教程，教你如何标准地“瘫”! 不过专家提醒，千万不要随意模仿，因为太伤身!

第四军医大学唐都医院脊柱神经外科李维新教授介绍，“北京瘫”这种半躺着坐的懒散



坐姿，才是最伤腰的姿势。“北京瘫”时腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫发生改变，骨盆向后倾斜，椎间盘所受应力增大。这时腰椎间盘所承受的负荷是正常坐姿的2倍! 是平躺姿势的6倍! 久而久之会导致腰部肌肉劳损、脊柱侧弯，甚至诱发腰椎间盘突出! 说不定哪天就真的“瘫啦”!

“北京瘫”坐出来的7种病

1、腰肌劳损 2、脊柱侧弯 3、腰椎间盘突出 4、静脉曲张和曲张 5、腹肌退化 6、心血管疾病 7、消化不良，“北京瘫”除了最伤腰外，还容易导致消化不良! 甚至严重的还会出现胃食管反流的情况!

专家提醒: 休息时腰后最好加个靠枕，保持腰背的生理弧度，有利于腰椎的放松。同时不要一个姿势保持过长时间，最好每半个小时起身活动一下。此外，购买家具时，最好选择质地偏硬的沙发，这样坐上去就不会一下子陷进去，让人忍不住半躺。

健康 | JIANKANG

酱油瓶上这两个字很重要 别再上当了

现在超市中的酱油品种繁杂，除了传统的生抽、老抽，还有诸如海鲜酱油、增鲜酱油、菌菇酱油、儿童酱油等等，价格也跟普通酱油相差好几倍。然而实情如何呢?

简短总结：酱油别迷信那些花里胡哨的，买最普通，“原味”、等级高的酱油就行，“酿造”很重要，烹饪时要少量使用。

挑选酱油时要看食品标签

一看产品标准，按照国家标准规定，所有酱油产品都会在包装上注明是酿造酱油或是配制酱油。酿造酱油 PK 配制酱油，绝对是酿造酱油更好。

二看配料表，配料表中有“氨基酸水解液”类字样的为配制酱油;

三看氨基酸态氮和质量等级：特级酱油氨基酸态氮含量 $\geq 0.8g/100mL$ ，品质最好。

吃酱油的一些讲究

1、酱油虽好，但患有高血压、肾病、妊娠水肿、肝硬化腹水、心功能衰竭的病人平时应少量食用，以免病情加重。

2、酱油的主要功能还是调味，增进人们的食欲。

3、颜色太深的不要买，酱油色泽太深了，则表明其中添加了焦糖色，这类酱油仅仅适合烹制红烧菜肴。

女子第一次买彩票就中双色球 518 万

让大家翘首以盼的山东518万元双色球大奖得主终于现身兑奖了! 日前，大奖得主现身济宁市福彩中心，办理了兑奖手续。而这一注大奖来得真是让人羡慕，究竟为啥这么惹人羡慕? 一起来听听中奖者的故事就知道了。

“是我吗? 真的是我吗? 真不敢相信，要知道，我就是那天买彩票的时候，才算是第一次了解到什么是福利彩票。”中奖者刘女士(化姓)在济宁市福彩中心兑奖时，激动地说着。

原来，刘女士是位家庭妇女，长期以来，她为操持家庭做出了无微不至的努力。6月27日那天，他们一家三口外出散步。途经一个福彩投注站门前，正跟丈夫儿子讨论着“幸运不幸”这个话题的刘女士，心血来潮地说：“看看咱家人幸运不幸，进去买注彩票就知道了! 人家都说买福利彩票中大奖，我还真没买过呢!”然而面对五花八门的玩法，种类繁多的票种，刘女士“有点儿蒙”，在销售员的建议下，她机选了2注，便和家人一起兴冲冲地回家了。

6月28日双色球16074期开奖后，刘女士一家都震惊了! 原来属于他们的幸运之神早就在福彩投注站等候着从未买过彩票的刘女士前来购彩，机选的2注号码竟然有一注全号码与开奖号一模一样。谈到奖金的使用，刘女士表示，已和丈夫达成一致，按照生活需要，将作出合理规划，好好利用这一笔“巨资”。 钟才

3D一周分析与推荐

重点关注小大大、偶偶奇回补

从大小方面来看，上周两大一小形态开出2次，全大形态开出3次，两小一大形态开出2次，全小形态未开出; 预测下周大数可能会继续高开，关注小大大形态。下周推荐：大小大、大小小、小大大，重点关注小大大回补。上期推荐命中(小大小、大小大)。

从奇偶方面来看，上周两偶一奇形态开出4期，两奇一偶开出3次，全偶形态未开出，全奇形态未开出。同时，奇数共开出10枚，偶数开出11枚。预测下周偶数可能会反弹回补，下周推荐：偶偶奇、偶奇偶、奇偶奇，重点关注偶偶奇回补。上期推荐命中(偶偶奇、奇偶偶、偶奇奇)。

从质合方面来看，上周两合一质形态开出4次，两质一合形态开出1次，全合形

态开出2次，全质形态未开出。同时，分析质数共开出6枚，合数开出15枚。预测下周合数可能会高开。下周重点推荐：合合质，质合质，合质合，重点关注合合质回补。上期推荐命中(合合质)。

综合上周和值的出号形势来看，和值在中大区域波动较大，最小和值出现了11点，最大和值出现23点。近期中小和值将会继续走强，和值将趋向中和值区域，且以偶和值为主。下周重点推荐：07点、11点、13点、15点、7点，防12点、14点。

本周复式推荐：0135689。回顾：第180期中659组选，第181期中869组选，第182期中489组选，第183期中695组选，第185期中380组选。 骏宝



挑战一等奖

双色球 2016081 期

红球推荐：02 05 08 09 15 16 17 22 25 29 31 33; 蓝球推荐：05 08 11 16。



安徽福彩订阅号正式上线啦，每个工作日及时推送中奖信息和重要活动内容，请广大彩友扫描二维码加入官方安徽福利彩票订阅号!

双色球今日开奖



奖池 1042999580 元

上期头奖 4 注，单注奖金 961 万元

我省彩民中得 1 注 26 万元 二等奖