

今日神段

过年期间发生的这些糗事，笑出腹肌

▼心疼你们

@唯一的大胃：抢红包抢到玛莎拉蒂的十五块代金券，我要是有钱买玛莎拉蒂，还缺你这十五块？

@大梦一场的吴海宇先生：第一次去亲戚家有个七八岁的小姑娘，长得很可爱。我上去就摸着她的头说：小妹妹真可爱。然后我妈在旁边冷冷地说了句：她是你姑奶奶……

▼哈哈笑哭了

@i胡老板：有一件事特别糗，我们家人多，过年发红包要给奶奶磕头，我正在卧室和男友打电话，我大姐叫我快去磕头要红包，我走到客厅扑通就给我哥跪下了，真的不怪我，每年奶奶都坐在侧面沙发上的，结果今年换到另一边沙发上坐着了。

@阿裕q：放炮的时候，别人会说你这么大人了还放炮。找人打麻将，别人就说你还太小不适合打。

▼整个人都不好了

@杳杳杳杳就是我：过去年去亲戚家吃饭，敬酒没站稳，摔跤前，伸手抓住了桌布，结果把一桌菜都掀翻了。忘不了大家惊恐的眼神。

@胖娃全球后援会会长：去亲戚家拜年，拿了个蛮厚的红包，为了用毫不在意和漫不经心来掩饰内心的激动所以放在一旁的桌子上，结果临走忘了拿。

温馨提醒

春节后健身切忌操之过急

春节假期已经过去了，如何恢复运动才更合理呢？直接上量，似乎容易受伤？省国民体质监测中心副主任陈炜提醒，停歇一段时间后，要有一个恢复的分级。切记不要操之过急，让身体有个缓和期。

■ 记者 江锐

热身活动，必须保证

陈炜介绍，开始运动前的必要过程，那就是热身活动，花上5~10分钟的时间，让你的身体完全地活动开，有稍稍出汗的感觉是最好的。热身运动最好从系统的拉伸活动开始，要缓慢，避免突然用力而导致肌肉被拉伤。

当恢复运动之初，容易累，也容易喘。所以，恢复运动，建议先从心肺训练开始，例如：快走、慢跑、游泳等。为确保安全，可以先选择小重量多次数的方式来让身体适应性过渡训练，甚至徒手训练。这样，身体接受起来也会更加舒适、流畅。

健身项目，合适自己

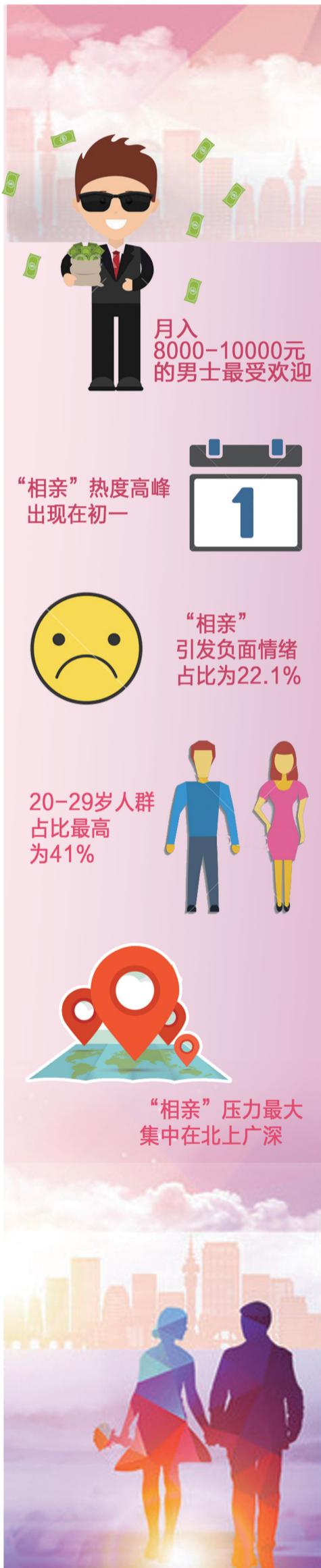
由于冬季寒冷，身体的脂肪含量较其他季节有所增长，体重和体围相应增加。陈炜认为，这虽然对瘦人增重长胖有益处，但肌肉轮廓、线条和力度的发展不够理想。因此，冬季健身要提高锻炼的强度和力度，增加动作的组数和次数；同时增加有氧锻炼的内容，用以改善机能，发展专项素质，消耗体脂，防止脂肪过多堆积。

另外，注意锻炼间隙要适当短一些，尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。当你发觉自己的心跳加快，以至于不能一口气说完一句话时，就意味着你的运动过激了。如果体质不佳，你可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。如选择适宜的有氧操，这对于减肥和调整心肺功能，也是不错的方法。

有些人刚运动完为求凉快，喜欢冲澡。可事后感到浑身乏力，个别人甚至出现头晕、头痛、呕吐等现象。陈炜建议，一般要在运动结束10分钟后方可洗温水澡，洗的时间也不宜太长。

过年7天相亲10次

最受欢迎的男士竟然是……



某婚恋网站对会员进行的抽样调查显示，春节期间90%以上的人预计会进行相亲，56.7%的人超过8次甚至是10次。什么样的人最受相亲市场欢迎？这个春节你“被相亲”了吗？

■ 综合

月收入8000~10000元的男士最受欢迎

根据国家民政局最新数据，目前我国单身成年人已经超过2亿，其中未婚的达1.4亿人，20~24岁年龄段最多有8320万人，25~29岁的也有3890万人，尤其是25~44岁单身男占比超过60%。另一方面，结婚率连年下滑，2015年登记结婚夫妇1224.7万对，同比下降6.3%；离婚的则有384.1万对，年增5.6%，一路攀升，而且我国是增长最快的。

月收入8000~10000元的男士最受欢迎，占比达58.37%，而更低或更高的都在20%左右。

男性择偶喜欢会计、护士、人事行政类女性，尤其是28岁的轻熟女。

女性则偏爱职业经理人、理财师、公务员等男性，特别是33岁的优质男。

“相亲”热度高峰出现在初一

湖北日报大数据舆情监测系统显示，从除夕到正月初四这五天时间里，“相亲”一词在网络舆论场的热度也一直居高不下：相关信息量达8.4万多条，其中微博上有将近6万余条，新闻和微信上则各有7500条左右；值得注意的是，这一时段中，“相亲”这一春节热词的热度最高峰恰恰是出现在1月28日初一这一天，耐人寻味。

“相亲”引发负面情绪占比为22.1%

“相亲”这一话题引发的舆论情绪反应较为复杂，与之相关的正面情绪占比仅为64.5%，负面情绪占比为22.1%，显示出这一话题的敏感性，舆论场也出现了诸如“怕面对七大姑八大姨”“每逢佳节被相亲”“中国式相亲”等吐槽话语，客观反映了不少网民的纠结心态。

@有点机智有点憨：去亲戚家，2分钟内被连问三遍“找女朋友了没？”，别问我为什么知道时间，因为我当时正尴尬地拿起手机假装和人聊天。

@说啊我不是你的小可爱：为了逃避七大姑八大姨我在房间窝了两天了。

@刘喵喵 Candice：不卑不亢，不慌不忙，也许生活就是这样。

20~29岁人群占比最高，为41%

另外，从“相亲”这一话题所波及的受众人群来看，也能从中发现鲜明的时代特色。年龄分布中，20~29岁人群占比最高，为41%，但与此同时，30~39岁人群的占比为40%，仅有1%的差距，充分说明20~39岁是“被相亲”的重点关注对象。

在性别分布中，男性占比78%，女性为22%，则显示与一般人们观念中“剩女”遭受“被相亲”压力更大的观感不同，男性春节期间遭遇“相亲”话题的几率更高——当然这也有可能是面对“相亲”话题，男性更愿意坦率在网上吐槽和分享压力，而女性则不太愿意公开在网上讨论这一话题。

“相亲”压力最大集中在北上广深

春节期间最为感受到“相亲”压力的人群，按城市排名主要分布在北上广深，按省域排名则主要分布在华东和华南地区，都是中国经济最为发达的地区。