

“秋水誓”火了

专家:别练了,这是有玄机的!

这两天,《春风十里不如你》中张一山饰演的秋水发誓时的一个手势火了:小拇指压在大拇指上,另外三只手指竖直——网友称之为“秋水誓”手势,据说99%的人做不了。不信这个邪的无数网友纷纷模仿尝试,结果大多以失败告终。一众网络大V转发时,还不忘贴心地提醒手势重点:小拇指要压在大拇指上,如果反过来大拇指压着小拇指,那这个手势难度几乎降到零了。 ■ 综合



杨蓓勃医生说,能做张一山的“发誓手”,也一定能做这个动作:保持近指尖关节伸直的状态下单独弯曲远指关节。如果不能单独屈远指关节的话,那想做到张一山的动作是不可能的。

专家点破玄机

人家这是先天的,做不来也别练了

张一山的“发誓手”是源于天赋异禀吗?南京市第一医院骨科、手外科病区主治医师杨蓓勃告诉记者,这个手势需要从手部的解剖学来解释,能做到这个手势大多与先天条件有关,勉强不来。从日常来看,这也是个完全无用的技能,做出来也没啥好炫耀的。做不出来就算了。

手指听不听话和触发的肌腱有关

杨蓓勃医生告诉记者,张一山的“发誓手”,需要动用的是手指上的屈肌腱。不算大拇指,其他四根手指有两条屈肌腱,手指的弯曲就靠它们。但是这两条屈肌腱是不一样的,一条延伸到手指远端,大概指甲的位置;一条止于手指中间关节。“短”的屈肌腱相对独立,而“长”的那根和其他手指之间的联系就多了。也就是说,我们可以相对独立地屈伸手指的中间关节,但调动手指远端关节活动时难度就大了,也更容易“牵一发而动全身”,会相对触发更多手指的深层联动关系。无名指又没有完全单独的伸肌腱,所以才有了无法伸直的情况。

会“发誓手”也一定会这个动作

5根手指,无名指最“身不由己”

拇指、食指、中指、无名指、小指,五个指头中最笨拙、最“身不由己”的就属无名指了。杨蓓勃医生说,食指和小指各有两根伸肌腱,而中指和无名指只有一根。但无名指的情况更为“纠结”,它的伸肌腱和其他韧带关系更为复杂,所以才最为“身不由己”。

提个醒 掰手指“咔咔响”要不得

做不到张一山的“发誓手”,对健康完全没有影响,但有些手部动作,医生建议还是不做为妙。比如,很多人喜欢“掰手指”,一掰咔咔响,很酷的样子。而实际上,这种弹响来自关节软骨等组织的挤压和碰撞,每一次掰手指,其实都是在伤关节。

香米饭、糙窝头你选哪样?

4类食物难吃却能延寿

生活中,我们往往热爱那些甜美、精细、香浓的食物,不喜欢苦涩、粗糙、味淡的食物。而恰恰在这些口感差的食物当中,存在着令人意想不到的营养和健康元素。 ■ 综合

粗糙的食物

有些人不喜欢糙米和窝头,因为它们吃着“扎嗓子”。其实“扎嗓子”的正是宝贵的膳食纤维,它能刺激肠道蠕动,帮助排便,并改变肠道微生物的种类及数目,降低致癌物生成。为预防便秘和肠癌,每日应保证摄入20~30克的膳食纤维。建议早餐改喝杂粮粥,精细白米饭改为全麦馒头。

发涩的食物

单宁、植酸和草酸的存在会让食物发涩,这是因为它们会和口中的唾液蛋白结合并沉淀,使唾液失去润滑性,舌上皮组织收缩,产生涩味。但这些物质都具有很强的抗氧化性,对预防糖尿病和高血脂有益。建议苹果和葡萄最好带皮一起吃,吃核桃仁时不要把那层褐色的皮去掉。

味酸的食物

其实,沙果、山楂等酸味水果的酸味主要来自柠檬酸、苹果酸等有机酸,它们能促进铁等矿物质的吸收。如果感觉酸味食物口感不好,可以把它们做成水果羹,加少量冰糖,放入冰箱冷冻,口感会大有改善。

发苦的食物

食物中的天然苦味物质也具有一定的保健作用,如茶里面的茶多酚,红酒里面的多酚以及巧克力里面的多酚,都是有助预防癌症和心脏病的成分。苦瓜中的奎宁精,还能提高人体免疫力,帮助控制血糖。对于苦瓜而言,热水焯一下,冰镇后可蘸蜂蜜食用。

| 3D一周分析与推荐 |

形态重点关注大小回补 近期中值将会继续走强

一、大小分析

从大小方面来看,综合上周分析两大一小形态开出4次;全大形态开出1次;两小一大形态开出2次;全小形态未开出;笔者根据以上分析预测下周大数可能会继续高开,下周重点推荐:大大大,小大小,大大小,形态重点关注大小回补。

二、奇偶分析

从奇偶方面来看,综合上周分析两偶一奇形态开出2次;两奇一偶形态开出5次;全偶形态未开出;全奇形态未开出。同时,根据上周分析奇数共开出12枚,偶数开出9枚。下周重点推荐:偶奇偶,奇偶奇,奇偶偶,形态奇偶偶重点关注回补。

三、质合分析

从质合方面来看,综合上周分析两合一质形态开出1次,两质一合形态开出5次;全合形态开出1次;全质形态未开出。同时,根据上周分析质数共开出11枚,合数开出10枚。笔者根据以上分析预测下周合数可能会高开。下周重点推荐:合合质,质合合,合质质,形态质合合重点关注回补。

四、和值分析

综合上周和值的出号形势来看,和值在中大和值区域,上周和值波动较大,最小和值出现了7点,最大和值出现24点。近期中值和将会继续走强,和值将趋向中和值区域,且以偶和值为主。下周重点推荐:10点,12点,14点,16点,18点,防11点、13点。

本周推荐:1234689。回顾:第199期命中367组选,第202期命中996组选,第203期命中070组选,第204期命中053组选,第205期命中770组选。 ■ 骏宝

乌鲁木齐彩民 机选复式揽606万

7月18日晚,“双色球”游戏2017083期开奖,1注600余万的一等奖喜降乌鲁木齐65010211福彩投注站。7月25日,在朋友的陪同下,大奖得主庞先生现身新疆福彩中心。

年纪轻轻,穿戴普通的庞先生介绍说,别看自己年纪不大,但已有七八年的购彩经历了,福彩各游戏中唯一坚持下来的只有“双色球”游戏,但也经历过波折。“最初买彩票都是精心选择号码,但是有两次忘记购彩错过了大奖,当时心情很差,就放弃过一段时间。”但福利彩票是他割舍不下的情怀,“也不知道从什么时候又开始购彩的,不过不再那么过于强求,想起来就去买,而且都是用机选。”自此,他买“双色球”仅仅属于“顺便”买的性质。

回忆起中奖经历,庞先生笑着表示,他能中这个奖,也是天降的福气。

7月18日,在单位一直忙的他本来已不打算购买彩票,恰巧同事出门,他便拜托同事帮他机选1注“双色球”游戏9+1复式票。从不买彩票的同事直到第二天一早才将彩票交给他,而此时两人都不知道这张彩票已经中了大奖。

第二天下午庞先生闲来无事,想起了前一天购买的彩票,便通过手机查询当期开奖号码。

“曾经无数次憧憬中大奖,没想到真的中了却没有那么激动。”庞先生说。

经工作人员核对,庞先生的这张“9+1”复式票,共中得了1注一等奖、18注三等奖、45注四等奖及20注五等奖,合计中得奖金606.918万元。

当问及为什么过了这么多天才来领奖,庞先生表示工作太忙,彩票一直放在单位的抽屉里,“这不,工作忙完了,心里踏实了,就来领奖了。” ■ 钟才



安徽福彩官方微信

安徽福彩官网:
<http://www.ahfc.gov.cn>

双色球今日开奖



奖池 750483542 元

上期头奖 2 注, 单注奖金1000万元

我省彩民中得1注 32 万元 二等奖

| 挑战一等奖 |

17090期双色球:
红球推荐:01 05 06 09 12
18 19 21 24 28 32 33
蓝球推荐:01 03 09 15
(仅供参考)