

同爆炸头一起瞓斗

最近 Mike 曾比特参加咗一档综艺——《我要瞓斗》，参赛者需坚持 60 个钟头唔瞓觉，期间仲要以饱满状态去完成各种任务。“爆炸头”Mike 坦言自己平时劲中意瞓觉，好彩作为节目 MC 嘅佢係可以轮流休息嘅。今次佢整理咗一啲关于瞓觉嘅粤语词汇，要带大家一齐“瞓”斗啦！

郭玮/文 秦丽莹/图 曾比特、郭玮/模特

眼瞓 ngan5 fan3

“瞓”其实係广东人自创嘅一个字嘅，但嘅俗字为睏，意思为疲倦因而想睡觉。作为广府方言，“瞓”字有躺下、睡觉嘅动态意思。眼瞓可以解释为眼睛感到疲倦，躺下休息的意思。大家经常讲嘅“瞓眼瞓”，情景意义则是困倦时小睡一阵，类似于北方口语中的“打盹”。

造句：连续加班咗九日，难怪阿斌同阿轩两个开会都瞓眼瞓啦！

早啱 zou2 tao2

粤语里面的“啱”，係意思嘅意思，但嘅正字应为“故”，意思係包住或者卷住嘅意思，引申出休息时将身体舒展开、躺平嘅意思。早啱解作早啱休息、晚安嘅意思，一般用嘅晚上同亲人、友人分别时，用作传递祝福，或者係晚上瞓觉之前所说的礼貌及温馨用语。

造句：阿Mike同你讲完早啱，转身就匿入被窝玩手机啦！

瞓紧瞓紧

掩护牛牛

捱更抵夜 ngai4 gang1 dei2 ye6

“捱”係艰难度过嘅意思，而“更”呢度就指夜晚的时间，旧时候一夜会分五更，“抵”有持之以恒的意思，捱呢个词中延伸为熬夜。捱更抵夜指彻夜不眠、日以继夜咁辛勤工作，而“捱眼瞓”係犯困但仍挣扎着不去瞓觉的意思。

造句：人咁捱更抵夜係为咗赚多啲，你两个捱眼瞓就係为咗玩游戏。

戙起床板 dung6 hei2 cong4 baan2

“戙”有立起、竖起、支撑、抬高之意。旧时候的床架大多铺着一张木板，将床板竖起或者支起，就无法正常瞓觉，因此戙起床板比喻连夜工作、学习或者思考问题，整晚不瞓觉。这个词又可以写作戙高床板。

造句：就快期末考了，唔少同学戙起床板戙温书，希望捱个好成绩。

扯鼻塞 ce2 bei6 hon4

“扯”指拉长、伸长，“鼻塞”即“鼻鼾”，係打鼾、打呼噜嘅意思。扯鼻塞就指啲人瞓觉时打呼噜，声音拖到好长，延绵不断咁，一般係瞓觉时气管受到压迫，而气体冲击咽部粘膜产生声音嘅现象。扯鼻塞又可以写做打鼻塞。

造句：德仔坚决唔同醒新一间房，因为佢嫌醒哥瞓觉成晚扯鼻塞，好难瞓觉。

瞓颈 fan3 lit6 gang2

“捩”的本意是扭转，引申义是连逆、不顺，亦有拗折、折断的意思，瞓颈就係颈部肌肉急性挛缩而引起疼痛嘅现象，通常为瞓觉时扭转了颈筋，颈部肌肉拉伤疼痛，即落枕、睡歪脖子。会瞓颈多数係因为睡眠姿势不良，或枕头不符合颈椎生理弧度所致，如果经常发生咁嘅状况，就要好好自查一下啦。

造句：阿豪活今朝瞓颈，实係佢昨晚瞓床度玩手机，唔小心整亲啦。

刘佩玥：将自己融入角色

“大马视后”Moon 刘佩玥趁住空档期睇广州 city walk，而可乐生活融媒体中心直播间作为大湾区新晋“潮点”，一早就被 Moon 列入今次行程嘅打卡 list 啦。最近广州秋意渐浓，可乐君特意将 Color 手作坊 set 一个可爱嘅主题，同 Moon 玩下毛绒绒又 warm 嘅冷线戳戳绣，一边“刺绣”，一边倾心事。

郭玮/文 受访者提供、秦丽莹/图

融入角色“你中有我”

《逆天奇案2》睇咗结束拍摄，Moon 透露话，自己会以一个全新嘅人物形象，再次睇呢部剧中同大家见面。电视剧就好似一个“美丽战场”咁，每个演员都会咁里面尽 show 自己，不论係先前《逆天奇案》入面坏坏嘅“尤丽”，定係《四个女仔三个 bar》中善良单纯嘅“Holly”，抑或係《降魔的》里面甜到漏嘅“啤啤”，Moon 都表示好难挑出一个最似自己嘅角色，反而係佢睇透每个人物特性嘅时候，会加入一啲自己嘅感觉去，令到角色同佢嘅形象更贴合。样嘅声甜 Moon 中意挑战反派角色，首先因为睇现实中，自己唔会有咁曳曳嘅时候，其次佢觉得可恨之人必有可怜之处，如果能够用自己嘅理解解释这些人和故事，佢会觉得好有成就感。

与自己对话减压

今年係 Moon 入行嘅第 10 年，这么多年经历的人和事，积累到嘅经验，都对佢意义非凡。回忆起当初参选港姐，佢係被当年的口号——“超越想象”所吸引，想趁住呢个机会，睇下自己有几大潜力。Moon 特别提到，几年前拍摄《隐形战队》时，曾经因为失误导致多次 NG，睇即将崩溃嘅时候，佢同自己讲要冷静下来，最终完成了拍摄。Moon 话自己有好多面向，大家印象中佢大大咧咧、活泼开朗，但睇独处嘅时候，佢会安静地用纸笔记当下嘅心情，好似同自己对话咁，相当减压。Moon 一路成长，逐渐意识到最了解自己嘅始终係自己。

冰笑别人齐齐开心

今次 Moon 同我哋玩冷线戳戳绣，绣图图案係佢最中意嘅布甸狗，佢玩得特别投入同开心。今次係 Moon 首次拿起“绣花针”，不过对穿线、戳绣、收尾一套动作，佢好快就上手，一针一线戳出属于自己嘅作品，倾注咗满满嘅爱意。虽然已经大个女，Moon 依然钟爱睇卡通片，因为呢个过程会令佢咁翻以前同屋企人一起嘅温馨时刻。其中，迪士尼嘅公主形象早已刻进佢嘅 DNA，遇到朋友唔开心嘅时候，佢会模仿卡通人物嘅声线逗人，朋友睇到滑稽又鬼马嘅 Moon 就好再难了。“可以令到人开心，我自己都会好开心嘅，哈哈！”Moon 睇 Color 手作坊唔单止留低咗可爱暖手嘅手工，更俾大家带来好多甜蜜欢乐嘅回忆。

可乐生活融媒体中心直播间