

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，期间仲要以饱满嘅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！

眼瞓 ngan5 fan3
“瞓”其实係广东人自创嘅一个字嚟嘅，佢嘅俗字为“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“瞌眼瞓”，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：连续加班咗几日，难怪阿斌同阿玲两个开会都瞌眼瞓啦！

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，咁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：人哋捱更抵夜係为咁赚多啲，你两个捱眼瞓就係为咁玩游戏。

瞓紧瞓紧
“瞓”有立起、竖起、支撑、抬高之意。旧时候的床架大多铺着一张木床板，将床板竖起或者支起，就无法正常瞓觉，因此“瞓起床板”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“瞓高床板”。
造句：就快期末考了，唔少同学瞓起床板疯狂温书，希望瞓个好成绩。

捩捩颈 fan3 lit6 geng2
“捩”的本意是扭转，引申义是违逆、不顺，亦有拗折、折断的意思，捩捩颈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。会捩捩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，如果经常发生𠮶嘅状况，就要好好自查一下啦。
造句：阿豪话今朝瞓捩颈，实係佢寻晚瞓起床板玩手机，唔小心整亲啦。

扯鼻寒 ce2 bei6 hon4
“扯”指拉长、抻长，“鼻寒”即“鼻鼾”，係打鼾、打呼噜嘅意思。扯鼻寒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。扯鼻寒又可以写做“打鼻寒”。
造句：德仔坚决唔同辉哥一间房，因为佢嫌辉哥瞓觉成晚扯鼻寒，好难瞓瞓觉。

刘佩玥：将自己融入角色

“大马视后”Moon 刘佩玥趁住空档期嚟广州 city walk，而可乐生活融媒体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》啱啱结束拍摄，Moon 透露话，自己会以一个全新嘅人物形象，再次喺部剧中同大家见面。电视剧就好似一个“美丽战场”咁，每个演员都会喺里面尽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 都表示好难拣出一个最似自己嘅角色，反而係佢嘅诠释每个人物特性嘅时候，会加入啲自己嘅感觉入去，令到角色同佢嘅形象更贴合。样靓声甜嘅 Moon 中意挑战反派角色，首先因为喺现实中，自己唔会有咁隻隻嘅时候，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诠释这些人和故事，佢会觉得好有成就感。

与自己对话劲减压
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，但係被当年的口号——“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，喺即将崩溃嘅时候，佢同自己讲要冷静下来，最终完成了拍摄。Moon 自己有好多面向，大家印象中佢大大咧咧、活泼开朗，但喺独处嘅时候，佢会安静地用纸笔记录当下嘅心情，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。

可乐生活融媒体直播间
刘佩玥在直播间展示了她的手作成果，包括一幅卡通图案和一件印有图案的T恤。

冰笑别人齐齐开心
今次 Moon 同我哋玩冷线戳戳绣，绣嘅图案係佢最中意嘅布甸狗，佢玩得特别投入同开心。今次佢 Moon 首次拿起“绣花针”，不过对穿线、戳线、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谂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线条，朋友睇到滑稽又鬼马嘅 Moon 就好难再鬱了。“可以令到人哋开心，我哋都会好开心噶，哈哈哈！”Moon 唷 Color 手作坊单止留低咗可爱暖心嘅手工，更俾大家带来好多甜蜜欢乐回忆。