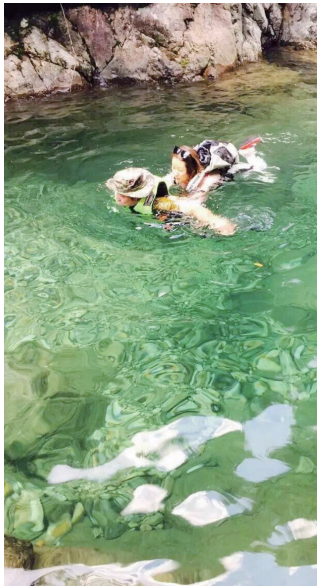


时尚风向

溯溪，今夏避暑新流行



□记者 陈培芳
盛夏时节，烈日炎炎。不少户外出行者会选择水线活动，或溯溪、或漂流等。峡障蔽日，潭深戏水，十分惬意。“溯溪”，就是由溪流下游向上游的穿越，参与者必须全副武装，克服岩壁峡障，穿越无数激流深潭，时而攀上山脊登顶，时而沿山路而下。

溯溪，高温下的亲水运动
持续的高温，让很多想出门锻炼的人望而却步，然而再热的天气也挡不住户外爱好者的运动热情，清凉又刺激的溯溪运动便成了他们的最佳选择。邬先生去年10月份加入了一个户外运动群，陆续参加了几次群里的登山远足运动。今年6月，他本以为夏天到了群里的户外运动会暂停，没想到群主推出了溯溪运动。

7月初的一个周末，邬先生参加了一次后就彻底喜欢上了这项运动。“我现在几乎每个周末都会参加，刺激、好玩又清凉。”邬先生告诉记者，奉化可以溯溪

如何抗衰老 夏季吃哪些水果 既抗皱又美白

炎热的夏天，火辣辣的太阳肆意伤害着我们的皮肤，不仅容易变黑，还容易使皮肤衰老。有什么方法可以抗衰老呢？接下来小编就给大家推荐夏天吃的几种水果，这些水果在帮助你抗衰老的同时，还可以美白皮肤。

1、樱桃
樱桃是含铁及胡萝卜素较多的一种水果，它的营养非常丰富，对气血较虚的人能起到补血补肾的作用，饭前食用200—300克樱桃可以调理肠胃功能，对消化功能差的人很有好处。樱桃中丰富的维他命C能滋润嫩白皮肤，有效抵抗黑色素的形成。另外，樱桃中所含的果酸还能促进角质层的形成。

2、苹果
苹果营养丰富，是一种广泛使用的天然美容品，被许多爱美人士奉为美容圣品。苹果中含有0.3%的蛋白质，0.4%的脂肪，0.9%的粗纤维和各种矿物质、芳香醇类等。其所含的大量水分和各种保湿因子对皮肤有保湿作用，维他命C能抑制皮肤中黑色素的沉着，常食苹果可淡化面部雀斑及黄褐斑。另外，苹果中所含的丰富果酸成分可以使毛孔通畅，有祛痘作用。

3、猕猴桃
猕猴桃又名奇异果，平均每斤猕猴桃的维他命C含量高达95.7毫克，号称水果之王。其所含的维他命C和维他命E不仅能美丽肌肤，而且具有抗氧化作用，在有效增白皮肤，消除雀斑和暗疮的同时增强皮肤的抗衰老能力。此外猕猴桃还含有大量的可溶性纤维，平均每斤猕猴桃的纤维含量为2.6克，可以促进人体碳水化合物的新陈代谢，帮助消化，防止便秘。另外，猕猴桃中还含有丰富的矿物质，能够在头发表面形成一层薄膜，不仅能让头发免受脏空气污染，还能让头发越发丰莹润泽。如能坚持每天饮用一杯猕猴桃汁，对头发的生长是非常有好处的。

据美容护肤网

的山涧很少，所以他和队友们基本都选择包车前往天台、宁海、仙居等地，当天来回，每次活动人数一般控制在20人以内，费用AA制，“主要还是包车的钱，食物自带，所以100元不到就能去一次溯溪。很多人工作压力大，参加溯溪，能全身心地投入大自然，每次参加完活动，身心都能得到很好的放松。”

从邬先生提供的照片中可以看到，溯溪的环境十分清幽，山水环绕，水深及腰，清澈见底，参与者身穿救生衣，头上戴着安全帽，配有专业的溯溪鞋和溯溪包，还时不时地摆出一些好玩的姿势，玩得很是开心。

溯溪运动正流行
今年35岁的“农夫”是“结缘山水”户外运动群的群主，参加溯溪运动已有三年，算是其中的专业人士，群里的溯溪运动，基本由他组织。“农夫”告诉记者，溯溪运动原是欧洲阿尔卑斯的一种登山方式，现演变为相对独立的户外运动。上世纪60—70年代盛行于日本，各种团体组织众多。我国自90年代后开始流行起来，颇受部分人欢

最IN族

时髦从头开始：发色选得对，颜值高一倍

最近身边好多小伙伴都大胆尝试了五彩斑斓的发色，还很好看！但是换发色可不能脑袋一发热就随意决定，流行发色并非适合所有人！这次小编盘点了最近流行的一些发色，姑娘们可以根据自己的肤色找到最适合自己的发色，再大胆尝试，说不定有意外的惊喜！

粉色
如果你是白皮，那恭喜你你在染发路上不容易踩到雷，而且可以驾驭大多数发

我与瑜伽

原始自然健康的美——瑜伽

□胡珊珊
瑜伽已经是当下流行的一种锻炼方式。在很早的时候，我就对瑜伽有兴趣，但不了解瑜伽。那时听别人说，练习瑜伽会走火入魔，是以前的一种邪教，练了会变得像蛇妖一样。说者无心，听者有意，练习瑜伽的心暂时抛到了九霄云外。之后我断断续续参加了古典舞培训班，直到我加上了何老师的微信，天天关注她的朋友圈，她的人格磁场和女神魅力深深吸引着我，原来瑜伽可以这么美，既有舞蹈的韵律又有体操的美感。

去年12月，我下决心办了一张年卡，既然决定练习瑜伽，就好好开始吧！万事开头难，贵在坚持，女人永远是爱美的，我要用最健康的方式让自己一直美下去，做个美丽健康有内涵气质的女人。一个安静的空间，一套舒适的衣服，一段轻缓舒畅的音乐。静坐冥想，让自己烦躁不安的心慢慢平静下来。缓缓地拉伸筋脉，慢慢扭转身体，深深地吸缓缓地呼，有意识地挤压内脏，将自己的身体慢慢地舒展处于某一极限。短暂地停留，缓缓地回落，将自己的身体、心灵和精神专注和谐地统一在一起。

每一次练瑜伽，都会有不同的感受，身体的肌肉、韧带和筋骨的柔软度在慢慢变化。看起来很平静的一项运动，但刚开始做时，也挺累人。我的骨头较硬，

迎，据了解，目前奉化有上千人在进行这项运动，人数呈逐年上升趋势。

记者了解到，溯溪是一项可以结合登山、攀岩、露营、游泳、绳索操作、野外求生等综合性技术的户外活动。在溯溪过程中，队员们需借助一定的装备，具备一定技术，去克服急流险滩、深潭飞瀑等许多艰难险阻，充满挑战性。由于地形复杂，不同地方需以不同的装备和方式行进，使得这项运动富于变化而魅力无穷。

“溯溪活动需要同伴之间的密切配合，利用团队精神，去完成艰难的攀登，对于溯溪者是一种考验，同时又能得到信任和满足，一种克服困难后的自信与成就感。”“农夫”介绍，溯溪是一项团体性运动，要求参与者必须有良好的团队精神和一定的户外运动经验，每一个团体要求一名队长和一名压队，来保证活动安全进行。

溯溪好玩，注意事项可不少
近年来，周边溯溪的路线相对成熟，但是溯溪也存在一定危险性，所以参与溯溪，注意事项不少。“我们一般进行的是一千公

发色

这是一款很诱人的发色：蜜桃金，就是介于粉橘之间。这也不只是白皮友好色，中性肤色都可以试试。即使混杂着新长出来的黑发也不会觉得奇怪，看起来还有种渐变的层次感效果。

薄藤色
这是一款很日系甜美风的颜色，有点偏紫，在粉紫里加入了灰色，看起来有种朦胧渐变紫色的感觉，颜色不会太过夸张，搭配合适的妆容，看起来非常甜美。

蜜桃金

这是一款很诱人的发色：蜜桃金，就是介于粉橘之间。这也不只是白皮友好色，中性肤色都可以试试。即使混杂着新长出来的黑发也不会觉得奇怪，看起来还有种渐变的层次感效果。

灰色
奶奶灰持续流行好几年一直热度不减，饱和度低的冷色调能给黄皮“降温”。现在还特别流行浅几度的灰色，有点接近白发的效果。

据搜狐时尚



梵合瑜伽

搭配课堂

夏季旅行、度假穿搭指南 这样穿舒适又时尚

炎炎夏日，想来一场说走就走的旅行，舒服而时髦的穿搭必不可少，除了让自己的旅途变得有意义，对于喜欢拍照的妹子来说，这将是你人生中不可磨灭的回忆。今天小编就带大家一起学习夏季旅行怎样穿搭才够舒服而出彩。

旅行穿搭一：牛仔褲 or 短褲
对于旅途来说，牛仔褲或短褲是首选，因为穿起来简单又方便。“破洞牛仔褲+印花T恤+运动鞋”是旅行最简单而又舒适的搭配组合。牛仔短褲搭配白T恤也是经典的组合，非常适合夏季旅行，搭配一双运动鞋或者平底鞋即可。或者用背带褲内搭T恤和运动鞋，也非常减龄。



▲牛仔短褲+黑色T恤+桃色开衫+白色运动鞋



▲黑色九分牛仔褲+黑色吊帶衫+黑色开衫，全黑色搭配看起来非常酷帅。

旅行穿搭二：半身裙 or 连衣裙
裙子在旅行穿搭中不那么受欢迎，因为不太方便、舒适。在不需要徒步和爬山的场合可以适当穿搭，比如用一条唯美的半身长裙搭配印花T恤；或者用及膝的半裙搭配T恤和牛仔夹克，来实现休闲的少女风穿搭。连衣裙有时也可以在微凉的天气或地方，外搭一件薄开衫或牛仔夹克。



▲黑色 mini 连衣裙+牛仔夹克。



▲白色长褙+黑色字母T恤+银色斜挎包，时尚达人们的机场街拍也能轻松实现。
据爱搭配网