## 春化日报 FENGHUA DAILY

#### O寸 Fashion 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

美丽宣言

夏季吃哪些水果

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

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

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

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

猕猴桃又名奇异果,平均每斤猕猴

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

既抗皱又美白

如何抗衰老

同时,还可以美白皮肤。

酸还能促进角质层的形成。

2、苹果

畅,有祛痘作用。

好处的。

3、猕猴桃

1、樱桃

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

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 尺以下,能一天往返,流程起伏不大,强度及危险程度比较低的溯溪运动。每次出发前,我们会拟定一个详细的计划安排表,有紧急撤退路线及应变方案,并将全部详细资料备份留给担任留守的联络人员,及约定联络方式,并购买了人身意外保险。""农夫"说"除了组织者做好准备外,参与者自身也需要提早预备不少东西,除了安全帽、救身衣、溯溪鞋、速干衣裤等常规装备外,我们还会不定期组织新人参加培训,让他们学习各种技巧和注意事项,直到培训合格,才能允许参加活动。"

溯溪运动中,每到一处山涧,队长会先在低处摸底好水深、岩石状况,确保安全后,便带领队员玩垂降、滑水、跳潭等项目。即便队员不会游泳,只要身着潜水服和救生衣,队长在确保安全的情况下,带着绳索先游过深潭,绳子末端由另一个队员固定后,每个队员就能拉着这条绳子过潭。除此之外,团队还可以在水里玩漂浮,摆出各种造型,如"水上蜈蚣"和"水上花",真正体验一把戏水的感觉。

# **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:牛仔裤 or 短裤

对于旅途来说,牛仔裤或短裤是首选,因为穿起来简单又方便。"破洞牛仔裤+印花T恤+运动鞋"是旅行最简单而又舒适的搭配组合。牛仔短裤搭配白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。或者用背带裤内搭T恤和运动鞋,也非常减龄。



▲牛仔短裤+黑色T恤+桃色开衫+白色运



▲黑色九分牛仔裤+黑色吊带衫+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



▲黑色 mini 连衣裙+牛仔夹克



▲白色长裙+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。

现。据爱搭配网

### **巨**M fashion 取以族

## 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!

#### 型云瓜, **粉色**

如果你是白皮,那恭喜你在染发路上 不容易踩到雷,而且可以驾驭大多数发 色。时下流行的粉色系就非常适合白皮。粉嫩的颜色会让人显得气色红润,夏天元气满满,深浅渐变看起来更加自然。

#### 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

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

## 我 Yu 大与瑜伽

## 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, 特别是下半身韧带尤其紧,感觉每一次 拉伸,韧带都被拉到极限。在这种情况 下,老师都会说:"不要有痛苦,不要强 迫,只要做到自己的极限就好。"

瑜伽偏于大众化,最大的功能在于修身养性。第一次练习后,我会觉得浑身酸痛;第二次我会发现,不那么痛了;第三次,我感觉自己身姿挺拔了……通过一段时间的练习,我在慢慢进步、改变,有一种力量牵动着我。让我烦躁的心变得淡雅阔达起来,消除身心疲惫。我的身体柔韧度随着练习越来越柔软。

好多人看到我的第一句都会夸我瘦了,皮肤有光泽,越来越精神了......听到这些赞美的话语,那种满足感充盈着我的心。我才刚开始练习,就有那么大的变化,好多爱美的女性都按耐不住爱美的心,纷纷向我看齐。自身磁场强大了,会影响身边的人。

瑜伽,我会一直坚持下去。活到老,学到老,好好爱自己,对自己负责。女人永远是爱美的,追求更美的自己,欣然做个瑜伽人,回归原始自然的美丽。

本文由梵合瑜伽特约供稿



### 据美容护肤网