

家有宝贝

萌宝征集令

12周岁以下萌宝的爸妈们,时尚,时尚,最时尚的晒萌宝活动又开始啦! 快把您家宝贝萌萌哒、帅帅哒的靓照发给小编吧,还有宝贝的萌言、萌语、萌事,只要你觉得有意思哒,都来晒晒吧! 邮箱:460947613@qq.com。随时恭候您的轰炸,记得写上宝贝的昵称、年龄、童言童语·育儿经和您的联系方式哦。小编会将它们整理好,美美地晒在每周三《奉化日报》第6版时尚潮流版面上,让宝贝的成长道路上留下更多不一样的回忆。

联系电话:88963290

本期萌宝

小名:元元
年龄:19个月



听话的好孩子

大家好,我叫元元。妈妈说,我在她肚子里的时候可乖啦。某日我一整天都没有动静,她很担心,就摸着肚子,对我说:“宝贝,动一下哈。”然后我就很听话地用小脚丫踢了踢妈妈的肚子。后来,医生说如果我再不出来就要剖腹了。妈妈可急了,她一点都不喜欢剖腹,然后她又摸着肚子对我说:“宝贝,该出来了哈。”于是当晚,妈妈就开始发动了,痛了一晚,第二天中午我就顺利出来了。

搞不懂你们大人

但是现在,妈妈居然说我一点都不乖了。摆放得乱糟糟的玩具,那是因为我要愉快地玩耍呀;东摸摸西碰碰,那是因为我的一切好奇;还说乱吃东西,什么都吃,可是我又不认识那是什么,当然要用小嘴巴尝尝那是什么东西啦。唉~真搞不懂你们大人在想什么,我可是个很乖的小宝宝。居然还说我睡相差,从这头滚到那头,那是因为妈妈你给了我浓浓的安全感,可以让我肆意打滚啊!



时尚风向

健身运动渐热,如何选择运动装备?

记者 李露

天气渐热,越来越多的人走出家门,去县江边,去仁湖公园,去小学操场上运动……但是,运动之前,你清点过自己的运动装备吗? 可别觉得只有专业运动员才需要这些,好的运动装备不单单只是美和时髦那么简单,更重要是能更好地保护我们的身体。所以那些不健身的人,永远不会知道,其实选择运动装备也是门深奥的学问。

边跑边买的入门跑者

健身是一种健康生活的理念,健身是一场自己与自己的对话,健身更是一次让自己更了解自己的旅程。

陈女士喜欢上跑步似乎还是去年年底的事情。很多人可能会觉得跑步是一件很无聊的事情,但是对于陈女士来说,她更喜欢跑起来沉浸在自己世界里的那种感觉。

从刚开始跑两圈就气喘吁吁到如今10公里差点跑进1小时,陈女士对于自己的运动装备也越来越不满足。“一开始没经验,我穿着普通的纯棉T恤和宽松的运动裤就去跑步了,但是没想到纯棉T恤一出汗就很不舒服,湿哒哒地黏在背上,风一吹还凉飕飕的。”后来,在朋友的推荐介绍下,陈女士在淘宝上买了速干衣和紧身运动裤,这才完成了运动装备的初级跳跃。

这半年多来,陈女士边跑边买,大多选择的还是网购的方式,偶尔也会扯来布料用缝纫机自制一条运动裤等。“因为实体店价格太高了,还是淘宝更方便。”但是,网购也存在一定的风险,比如陈女士上两天刚买的运动腰包,并没有宝贝详情里说的那么好用,“腰包做工还不错,但后面的塑胶插卡锁扣质量太一般了,不耐用。”

“其实运动装备真的很重要,因为你有时候觉得运动很累,很难坚持,或者后续总有各种身体酸痛,损伤找上门,很可能就是因为你还没配齐保护自己运动装备的原因。”陈女士表示,如果有专业的人士能帮忙参考一下运动装备的购买,那是再好不过的事情了。

舒适为主的资深跑者



跑四明环湖半程马拉松的肖辉



其实,跑步是一项对时间、场地和装备的要求都相对灵活的运动。说到装备,丰俭由人。俭,可以T恤运动裤加回力球鞋,在小区里贴路边人行道跑。丰,则可以花费不菲,跑圈有句笑话“跑马穷三代,越野毁一生。”说的就是跑个步可以花掉很多钱。

肖辉,跑圈人更为熟知的是他的微信名“土豆”,现任奉化跑团教练,也是宁波工行、人民医院、锋成研究院的跑团教练。跑步二十多年来,他参加过省内几十场马拉松比赛,也是国家二级运动员。

他告诉记者,运动装备价格并没有上限,还是要选择自己穿着舒适的。“我最贵的一套装备,从头巾、运动背心、运动裤、运动手表到跑鞋,大概要4000元多,但是并不是说,只有穿成这样才能跑步,你也可以穿最普通的鞋子、袜子和运动服,估计400元也够了。”

因为跑出了成绩,肖辉的运动装备有各大运动品牌赞助的,也有他自己购买的。“我是从初中开始跑步的,那时候一双180元的李宁跑鞋是我心目中最顶级的装备了。”但是运动了二十多年后,他说,运动装备的好坏不能以品牌或者价格为区分,还是应该以自我的舒适度为主。

如今,在网购为主流生活方式的时代,肖辉添置运动装备也大多选择了在网上购买了。但是买鞋的时候,他还是会选择去实体店试穿购买,或者试穿之后去网上搜索同款比价购买。“夏天以运动背心、运动短裤为主,冬天那就不一样了,所以运动装备这一块其实如果要深入讲一讲,一下子还真说不完。”

实体试穿运动装备

除了网购的方式,记者也走访了城内多家运动服饰店。或因工作日的缘故,银泰商场里的Nike、Adidas等店铺内,客人并不多,只有一两个年轻的顾客在鞋架前看鞋。

沈铁水是区户外运动协会秘书长,之前还经营过运动装备店。在他看来,要想减少运动损伤,还是得配备专业的运动装备。“比如专业的运动鞋相比平时我们穿的其他鞋子重量更轻、舒适度与安全性也更高。在跑步的时候,好的跑鞋不仅能让你的脚部更加舒适,还能够减轻跑步时膝盖的受力,降低膝盖受损的几率。”

据他介绍,有氧运动的过程较为剧烈,女性的胸部需要特别的保护。尤其是在跑步时,剧烈的震动会对韧带和皮肤造成牵拉,此时普通内衣自带的钢圈等结构可能会损伤乳房悬韧带以及压迫到胸部的乳房组织,增加罹患乳腺癌的风险。而运动内衣严格根据人体工学来设计结构,相较于普通内衣而言更加侧重防震的功能性,可以有效保持运动时胸部的稳定性,也没有钢圈会损伤和压迫乳房组织。



运动上衣看似和日常的服装没什么不同,其实还是有很大区别的。运动上衣普遍采用纯棉混合其他材质,相对来讲比普通衣服排汗快、透气好。且一般



都会加入涤纶等弹性材质,更利于伸展身体,就算做一些幅度大的动作也不会感到衣服紧绷,从而帮助提高你的运动表现。

运动裤也是运动装备中必备的一项。跑步或者在打篮球、踢足球的时候都可以穿着舒适、宽松的运动裤。近年来,紧身运动裤也受到了大家的欢迎,这种裤子贴合身体,再加上材质的特殊,透气性也不逊色于宽松的运动裤。

“如果你刚开始跑步,健身,最好还是去专业的户外运动装备店里试穿购买,这样才能买到专业而又称心如意的好运动服。”沈铁水说道。

美丽宣言



“毛衫时尚小镇”开启秋冬季服饰订货季

进入4月下旬,浙江省桐乡市濮院镇众多毛衫企业的秋冬季订货会也纷纷开启,企业通过原创新品展示、毛衫时装秀等形式抢占市场先机,吸引国内外客商订单。

浙江省桐乡市濮院镇是全国最大的羊毛衫集散中心和全国毛衫针织服装生产基地,拥有上万户生产加工企业,毛衫交易量占全国总量的60%以上。2016年濮院镇成为首批中国特色小镇,同时也是国家级的“毛衫时尚小镇”。

新华社发



马耳他举行姆迪纳中世纪文化节



5月5日,在马耳他姆迪纳古城举行的中世纪文化节上,一群装扮成欧洲中世纪时期士兵的演员进行格斗表演。

5月4日至5日,马耳他姆迪纳举行中世纪文化节。在为期两天的文化节中,人们身着中世纪时期的仿古服饰进行格斗表演,展示武器制作、手工纺织等技艺,重现欧洲中世纪时期的景象。

新华社发

