

欢乐浪花泛泳池

见习记者 庞晟

炎炎酷夏,温泉各大游泳馆人数暴增。7月9日下午,记者探访城区游泳馆,看到巨大的蓝色池子内,欢声笑语一片:有的泡在水中与友人聊天,有的如鱼般跃入池中,有的在和朋友戏水打闹……泳池内种种特写形成一道清凉的风景线,除了消暑纳凉,人们在游泳中找到了别样的乐趣。

爱上与她共游的时光

浅水区,一对年轻的情侣引起了记者的注意,戴着泳镜的女孩被水呛得咳嗽不止,男朋友在旁边不停地拍她的背。尽管被水呛了几次,女孩仍坚持要学习换气。

女孩名叫陈飒,是咸宁普爱医院的一名护士。“我完全不会游泳”,陈飒捂着呛红的鼻子指着男朋友说,这个夏季,自己每周都会和他去2次游泳馆。

“深呼吸一口气,再潜下去,尽量放松”,男孩话不多,只有每当陈飒练习换气时,他才会轻声指导。男孩是咸安区派出所

的一名警察,“与其说我爱夏天,不如说我爱和她一起游泳的时光”,他告诉记者,两人恋爱已经2年多,但因为工作忙的缘故,很多浪漫的约会都泡汤了,如今每次的游泳既是放松,又是一次美好的约会。

准妈妈培养“游泳健将”

“快看,那里有个孕妇”,游泳馆内一阵骚动。一位大肚子准妈妈在丈夫的搀扶下,走向了人员稀少的泳池角落。据记者了解,准妈妈姓李,住在军分区附近,自从怀孕后,就会不定期跟着老公来泳池纳凉放松。

“我以前就很爱游泳,现在宝宝有六个月了,我一般会选在人少的时候过来。”关于怀孕期间能否游泳这个问题,李女士说,“医生嘱咐过,在身体条件和泳池环境许可的前提下,游泳可以让我更加放松,对我和宝宝都有好处,我想带着宝宝一起游泳。”李女士的老公表示,每次看到老婆因为游泳而这么开心,自己内心也很满

足,心里想着,以后出生的宝宝肯定也是个“游泳健将”。

胖兄胖弟的专属party

六月伊始,16岁的小胖就开始了他的魔鬼游泳训练,将体重180斤减到160斤——这是他这个暑假的目标,他的铁哥们刘全、裴涵每周二都会固定陪他来游泳减肥,这么一群小伙子俨然成了泳池内最热闹的风景。

“我们陪你先游个100米,还是老规矩,咱们每人选一种泳姿”,刘全拍着小胖的肩膀说。话音刚落,扑通一声,水花四溅,小胖跳进深水区,别看他胖,蛙泳姿势还挺标准。

在这个不是游泳高峰期的下午,小胖在泳池里畅游得不亦乐乎,“起初抱着减肥的心态来游泳,现在觉得每周二的游泳不是减肥训练,而是属于我们兄弟几个的专属party”,小胖说,一个月下来,虽然体重没有减多少,但兄弟情加深很多。



记者 程慧 摄

快乐驿站

热笑话

★ 夏天防暑绝招:1.不动情,不热情,做冷血动物。2.没事就讲冷笑话。3.少发火,少激动,心静自然凉。4.与冷美人恋爱。5.开口就说风凉话。酷暑来了,你准备好了吗?

★ 医学院的同学告诉我我终于明白什么叫做生不如死了……那就是,停尸房有空调,他们寝室没有。

★ 你偷偷进我的房,悄悄上我的床,还跟我捉迷藏,我为你失眠为你疯狂,不得不和你捉迷藏,我知道你爱我,想吻我,还想咬我,死蚊子!我打。

★ 武林英雄教你夏季如何抓蚊子——周伯通:左手抓东边蚊子,右手抓西边蚊子,抓住以后,用绳子拴着放风筝;梅超风:抓住蚊子以后把脑袋揪下来,在上面按五个洞;东方不败:用绣花针刺蚊子小屁股;小龙女:养一支玉蜂军蛰死蚊子;黄蓉:做一桌好菜,撑死蚊子;洪七公:降龙十八掌拍死。你学会了吗?

★ 夏天别跟蚊子斗。斗赢了,流的是你的血;斗输了吧,难受不说,还得乖乖送上红包。最好的办法就是保持沉默,因为默默无“蚊”。哈哈,夏天快乐!

厉害的中国蚊子

有3只蚊子在炫耀自己的飞行技术,分不出个胜负,于是,他们决定各自“秀”一段。

英国蚊子首先发难,只见它飞向一只青蛙,在它附近转了几圈,回来时,只见青蛙的舌头打了一个活结,他骄傲的说:告诉你们!在我老家,若没有这种本事,马上就会完蛋的!

美国蚊子冷笑两声,飞向两只青蛙,在他们之间来回了几次,回来时,两只青蛙的舌头结成了一个死结,他臭屁的说:哼!在我老家,要这样子才能生存!

中国蚊子不屑的答道:没见过这么差的技术!说完就飞向一群青蛙,在其中穿梭了数趟,回来时,只见青蛙们的舌头揪在一起,成了一个“中国结”。



周游天下

内蒙最初给我的印象,就是游牧民族和大草原,而现在人们的生活方式在转变,依附着得天独厚的草地牧场优势,来放飞豪放的生活。走进大草原,像打开一



刘鹏 摄

咱俩比比看

被手机绑架的生活

○ 积雪草

不知是从哪一天开始的,坐公车的时候,你会发现很多人都在低着头专心摆弄手机,有的在看小说、有的在聊天、有的在玩游戏。有座位的在玩儿,没有座位的站着也要玩儿,总之都在玩手机,玩得不亦乐乎。

朋友聚会的时候,聊了没几句,就有人开始自顾自低着头摆弄手机,有人问话,间或从手机上抬起头来答上一句,所答非所问,令人啼笑皆非。

那天下楼散步,隔壁的孙大妈跟我抱怨:好不容易盼到过节了,一家人都聚到了一起,本以为可以高高兴兴地过节,谁知道儿子忙着用手机拍照发微博,儿媳躲在另外一间屋子里煲电话粥,就连刚刚

几岁的小孙女也哭着喊着要玩手机游戏。为了过这个节,孙大妈提前三四天就开始着手准备,一趟趟跑超市,终于准备齐整了,可是到了过节这一天,人是都回来了,可心都在手机上——孙大妈一怒之下,摔了碗筷,犯了心脏病。

网络上流传着手机“七宗罪”的说法,其实,手机何罪之有?被手机掌控了,被高科技绑架了,只能说是现代人的悲哀。

现代都市人,出门时最重要的一件事,不是钥匙,不是银行卡,不是钱包,而是手机,没有了手机,仿佛丢了魂一般,做事情都不能安心。

被手机绑架的生活,没有觉得很凄惨,相反,倒是觉得很沉醉。

作为方便快捷即时联络的通讯工具,本身没有什么错,即使是手机延伸出来的其它功能也没有什么错,可是做为一个活生生的人,被手机一个死物掌控了,不分时间、不分场合、不分地点,随时随地掏出自娱自乐,全然不顾及身边人的感受,着实让别人的心中生出一丝不快和悲凉。就算你不顾及别人的感受,手机辐射对身体健康的危害多少还是要顾及一些吧?

人与人之间最遥远的距离不是天涯海角,而是我在你身边,你却却在玩手机。但愿有那么一天,人与人之间的距离不是隔着一只手机,而是隔着一朵花儿,让你对面的爱人、亲人、朋友,甚至陌生人,感受到花朵的芬芳,感受到暖意融融。

草原之恋

○ 邓海燕

部散发着青草气味的线装书,清新扑面,你可以自由地呼吸,自由地阅读和体味。远远望去,雨洗过风梳过的大草原,就像远处矗立峻山的秀发,柔和而飘逸,闪着生命的光泽。

住惯了城市的来客,无不羡慕草原的辽阔、美丽而惊羡。在天苍苍野茫茫的无垠草原上,人会认识到自己的渺小,会感到心灵净化,胸襟舒展,荣辱皆忘,物我皆轻,让思想自由地放飞。那一望无际的大草原,牧马、山峦,跳跃大自然最美的音符,我的那颗心,只一刹那就安静下来,那散发着青草气息,大片大片的草地,让人

陶醉。草原过滤阳光,绿草如茵,蓝天似染,草原上的鹰,划着一道迅疾的弧线,裹挟撼人心弦的飓风。长调牧歌,透明如一尘不染的清泉,从风吹草低的原野上潺潺流过。让我呼吸清新溢香空气,以最平静的方式诠释着对草原最深刻的理解,放逐着爱与温馨。

这个夏天,连同那抹绿,已深植于我的记忆中,在我尘封的心底,盛满静静的幽香。进入草原,自然环境散发出蒙古特有的气息,牧场上长着一色的青翠绿草,清清的溪水齐着两岸的草在漫流。草原尽头,遥远的地平线上,草浪孵化出一群神话中的野马,当你策马在这千里的草原上尽情驰骋的时候,处处可见成群肥壮的羊、牛、马。抬头远眺,特别诱人的是牧场的黄昏,落日映红周围峰峦,像云霞那么灿烂。

美丽的草原,是令人心醉的海。那疯长的绿色攫住了你在炎热喧嚣的夏日里无处投宿的灵魂,让对生命的感悟和理解在大自然温馨舒缓乐声中浸润着,让久居城市疲惫的心灵紧贴草叶喃喃细语,当这绿色叩开你的心扉,扑入你的眼帘时,你尽可以恢复生命的本真,放纵生命的无邪与浪漫,体味人生对美丽自然的回归和依恋。

人,是大自然精美的艺术杰作,是天地间、无与伦比的绝妙风景。而人,也只有回到大自然中去,才会找到回家的感觉,灵魂才会有所依傍和寄托。

草原之行,不仅加深了我对辽阔草原的爱,也领悟了壮美草原的深邃内涵。我爱草原的宽广壮阔,更爱草原的美丽和富饶;从充满生机的草原中,我理解了博大无私,更理解了草原的品格和胸襟。

时尚前沿

火热夏天秀泳装

见习记者 庞晟

随着游泳人数的不断增多,温泉城区泳装市场又开始焕发新机。

“高腰泳装卖得最好”,在温泉开店的陈老板说,他的店里各类泳装款式齐全:有高腰式泳装、裙摆式泳衣、分体式泳衣、V领连身泳衣、比基尼泳衣。

陈老板介绍,爱美的妹子们都不会只有一件泳衣,但凡来店里挑选主要就是看款式。“除了向她们介绍今年的新款,我还会为她们提一些购买的建议”,他说,做了这么多年的泳装生意,平日里也会主动去了解时尚泳装的搭配。

“不同的身材,适合的泳装款式也不同”。在此,陈老板为女士们提供了一份“泳装选购指南”:

高腰式泳装。有小肚腩的女士,宜选择高腰式泳衣,最好搭配斜纹,不仅达到提腰效果,也可借此转移注意力,达到修饰身材的效果。

裙摆式泳衣。对于臀部扁平的女士来说,选择裙摆式泳衣再合适不过,既可以从视觉上美化臀部线条,又可以穿出俏皮可爱。

分体式泳衣。只要你的身材足够好,敢于露出小小腹,你大可尽情享受分体式泳装。

V领连身泳衣。如果你是丰满肥臀的身材,大V领的连身泳衣是你的不二选择,但要尽量选择净面的图案,否则将使整个人显得很臃肿。

比基尼泳衣。不管你有没有完美身材,只要选购适宜的款式与颜色,巧妙的掩饰身材方面的缺点,一定能让你展现超凡的魅力。



防晒不当白涂抹

虽然阳光对皮肤的刺激主要看起来是把皮肤晒晒黑,更严重的阳光是造成老化的重要原因之一。看似防晒是一件很简单的小事,但是可能你每天做了无用功。

晒伤在医学上称为日光性皮炎,皮肤晒伤往往会引起更严重的皮肤问题,表现为发痒、脱皮等,而这些症状就不是护肤品能解决的了。所以防止晒伤,就要注意涂防晒霜。

阳光中紫外线的UVA是引起皮肤变黑的原因,而皮肤一旦晒黑,美白就显得比较棘手。也就是说如果你追求“一白遮百丑”的境界,最有效的方法就是防患于未然,选用含PA标志的防晒霜。而看似涂防晒一件很简单的小事,但是可能你每天做了无用功。防晒用量太少,没有及时补涂防晒霜,都会导致“白涂”的尴尬境地。

防晒每次涂多少?真的需要涂得厚厚的吗?可以先薄涂一层,20分钟后皮肤吸收了一些后,再涂一层,这样就不会感觉特别厚重,同时有更好的防晒效果。另外做好补涂比一次涂抹更重要,皮肤负担也小。两个小时及时补涂,更有效的延续防晒效果。

涂防晒要不要卸妆?一般来说,物理性防晒霜质地比较粘稠厚重,是一定要卸妆的;而化学成分或生物成分的防晒霜,质地薄得多,一般的洁面产品完全可清洗干净,至少,不用每天使用卸妆品,可以隔天或两三天用一次。(摘自腾讯网)

今夏最难驾驭鞋款 你能Hold住几双

别以为踩个15cm的高跟鞋就觉得非常会穿鞋,看看2013年夏季最难驾驭鞋款,你能Hold住几双。

Chado Ralph Rucci,这三款极简风格尖头包边斜面系带的高跟鞋,看似简单优雅,但是极其难以驾驭,而且没有防水台,看模特的每一个脚趾都在用力控制中心,你能Hold得住吗?



Alexandre Herchovitch,两款样式别致的及踝靴非常复古优雅,让人想到中世纪时期贵族公主的优雅短靴,优雅精致的造型极其细的跟,这个也是非常难以驾驭的。



Custo Barcelona,镂空超高坡跟鞋,单单这种高度你可以驾驭吗?



Diane Von Furstenberg,款式新颖的酒杯高跟鞋,金属的点缀或鞋链着实让人着迷但也是难以驾驭的。