

不去健身房也能“沉浸式”健身

□本报见习记者 张韵卓 文/图

工作之余,保持健康的生活习惯逐渐成了大家关注的话题,而刚刚结束的奥运会,更是掀起了一股全民健身的热潮。随着疫情的反复,我市的室内健身场馆不得不按下了“暂停键”,不过这丝毫不能消除爱运动人士继续锻炼身体、保持健康的热情。

家就是一个迷你健身房

去不了健身房没关系,家里的客厅、阳台等空间都能成为一个迷你健身房。铺开一张瑜伽垫就可以练瑜伽,置放一台跑步机、椭圆机,可以边看电视边运动……不少爱运动人士还会在抖音、b站、keep等软件搜索运动视频,跟着健身博主的步伐坚持打卡。市民小金是个“佛系减肥”女孩,平时会出门跑跑步、上舞蹈课,还会在b站上搜索一些有氧运动、减肥舞的视频学习锻炼,“有些健身博主制作的运动视频一点也不枯燥,既能得到锻炼又让我感到快乐,这才是最重要的。我还建了一个运动视频收藏夹,将自己喜欢的运动视频收藏起来,每天换着花样锻炼。”小金说,“我也去健身房请过私教,不过在家里锻炼让我感觉更加自由放松。”

除了跟着健身博主的视频锻炼,时下流行的“游戏式健身”更是吸引了不少年轻人,例如当下火热的由任天堂发行的《健身环大冒险》《just dance》《健身拳击》等,利用游戏,让人在放松身心的同时也能得到一定的锻炼,虽称不上专业的健身指导,但也能鼓励年轻人养成锻炼的好习惯。

在户外锻炼与自然相融

每天清晨的天镜湖公园,不少市民伴随着鸟语花香清风或跑步骑行、或太极拳,通过运动的方式拥抱自然,在一呼一吸中感受生命的美好,为这座恬静安宁的城市注入了生机与活力。

“吸气,头部带动身体向前向上,伸直手肘……”冯女士是陆渡中学的老师,将近50岁的她坚持练瑜伽已有七八年,尽管健身房暂时关门了,但丝毫不影响她的锻炼进程。除了刮风下雨的日子,每天早上6点,冯女士都会与瑜伽教练在天镜湖畔的亲水栈道上练习瑜伽,以此开启美好的一天,“在大自然中锻炼,能够呼吸到更新鲜的空气,仿佛与自然合二为一了”。如今,随着生活节奏的加快,越

来越多的人聚焦于健康可持续的生活方式,冯女士便是其中之一,“运动带给我非常大的变化,不仅仅是体态,更重要的是我的心态变年轻了。都说这个年纪知天命,但我觉得自己依然很年轻。”在冯女士看来,减肥、拥有一个完美的体重并不是最重要的,让自己释放压力、身心得到愉悦才是锻炼的真正意义。除了做瑜伽,冯女士平时还会跳跳绳、做一些腰腹训练,运动已成了她生活中不可或缺的一部分。

运动是健康生活的载体,其实,不管是去健身房,还是在家里或者在户外,只要保持健康生活的态度,在哪儿都能“动”起来。



佳片欣赏

虽然眼下不能去电影院看电影,但新近出品的一些国内外电影中也不乏佳作,我们不妨作一了解,日后可以去影院补看,或是宅家在电脑上搜索观影,丰富疫情期间我们的日常。

1 盛夏未来



●导演:陈正道
●地区:中国大陆
●主演:张子枫 吴磊 郝蕾
●类型:剧情/青春
●片长:115分钟

●简介:即将高考的陈辰因发现妈妈与王叔叔的“外遇”而心情低落,却在这时与校园网红郑宇星因为一个谎言意外相识。两人在未解的青春里,携手面对成长的种种难题,勇敢地面对真实的自己,亦在这个夏天过去后,见证了彼此的成长和蜕变……

2 怒火·重案



●导演:陈木胜
●地区:中国香港/中国大陆
●主演:甄子丹 谢霆锋 秦岚
●类型:动作/犯罪
●片长:128分钟

●简介:重案组布网围剿国际毒枭,突然杀出一组蒙面悍匪“黑吃黑”,更冷血屠杀众警察。重案组督察张崇邦亲眼战友被杀,深入追查发现,悍匪首领竟是昔日战友邱刚敖。原来,邱刚敖也曾是警队明日之星,而将邱刚敖推向罪恶深渊的人,正是张崇邦。宿命令二人再次纠缠,对于一切恩怨,张崇邦将如何作出了断?

3 夏日友晴天



●导演:埃里康·卡萨罗萨
●地区:美国
●主演:雅各布·特瑞布雷 杰克·迪伦·格雷泽 艾玛·伯曼

●类型:动画
●简介:故事讲述了一个小男孩,在充满冰激凌、意大利面香气和摩托车骑行的夏天,经历的难忘成长之旅。

时令太仓

立秋当家菜——莲藕排骨汤

□本报见习记者 刘晓凤 文/图

“乳鸦啼散玉屏空,一枕新凉一扇风。睡起秋色无觅处,满阶梧桐月明中。”不知不觉中,立秋已过,虽然天气依旧炎热,但早晚已渐有凉意。这个时节,荷塘中莲蓬棵棵挺立,池底下的莲藕也已经长成,鲜藕陆续上市。

秋令时节,天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。民间也有“荷莲一身宝,秋藕最补人”的说法,莲藕毫无疑问

地成为时下的“当家菜”。

太仓人在立秋过后,便爱用这这时令的莲藕搭配排骨,炖出夏末秋初的第一口鲜美滋味。

莲藕排骨汤的制作并不复杂,关键在于火候的掌控。首先将排骨焯水,莲藕切小块,姜切片,葱切成葱花,锅中倒少许油,倒入排骨翻炒,加水、姜片,大火烧开。随后,将排骨连汤倒入砂锅,放进藕块,继续小火炖1小时,放入适量盐,再炖半小时,出锅时撒上葱花即可。



一个夏天的金风玉露,凝结在了这脆嫩鲜甜的藕块上。咬上一口,滑爽的藕块,酥嫩的排骨,是炎夏留给我们最初也是最美的馈赠。

生活家

与口罩长期相处,你做好准备了吗?

扒一扒口罩的历史

口罩其实在公元前就出现了。公元前6世纪,古波斯的拜火教认为俗人的气息不纯洁,在举行宗教仪式时会把脸遮起来,这就是“口罩”最初的用途。

后来据马可波罗记载:“元朝宫殿里献食的人,皆用绢布蒙鼻,屏其气息,不触饮食之物。”意思是给皇帝送饭菜的太监宫女,为了防口气或口水污染饭菜,用绢布捂住口鼻,即原始的口罩。

到了中世纪,一些可怕的瘟疫疾病蔓延开来,比如黑死病和霍乱。当时的医生为了杜绝传染,头顶戴着厚厚的黑帽,戴上巨鸟嘴般的面具,全副武装保护自己免于感染黑死病。

日本人平时就爱戴口罩

说完了口罩的历史,让我们来聊一聊最喜欢戴口罩的国家——日本。

在流感高发的季节里,日本人会自觉戴上口罩,以防感冒传染给他人。日本《朝日新闻》在一次调查中间及“不戴口罩将流感传染给别人怎么办”时,有两位年轻人想了一下,说道:“如果不小心传染到别人,理论上会愧疚至死。”

口罩亦是美颜神器

但也有日本的报道中提到,有部分女士戴口罩的原因竟然是为了把没有化妆的脸藏起来,使脸看起来小些等。口罩在日本逐渐成为一种Fashion items,日本人对口罩的设计也日趋时尚化。

小颜口罩:顾名思义,戴上之后能有修饰脸型的效果,一推出就非常火爆。据说,戴上这种口罩一秒变小脸。
不脱妆口罩:这种口罩内部做了不易沾染粉底的特

戴口罩的同时注意护肤

做“前准备,后弥补”,戴口罩前局部外涂含有氧化锌或凡士林等成分的护肤润肤剂,减少水化过度、汗液等刺激。口罩摘除后,温和清洁皮肤并及时使用润肤露。

特殊处理,并在口部增加立体感不易沾染唇彩,非常贴心。
加湿型口罩:这种口罩在中间放入加湿片,呼吸时能让喉咙保持湿润,最高可以维持10小时。更贴心的是,加湿型口罩分日用与夜用,日用的增加立体设计,呼吸起来更顺畅;夜用的则有无香料和草本香气两种款式,让大家用起来更助眠。

特殊处理,并在口部增加立体感不易沾染唇彩,非常贴心。

加湿型口罩:这种口罩在中间放入加湿片,呼吸时能让喉咙保持湿润,最高可以维持10小时。更贴心的是,加湿型口罩分日用与夜用,日用的增加立体设计,呼吸起来更顺畅;夜用的则有无香料和草本香气两种款式,让大家用起来更助眠。

做“前准备,后弥补”,戴口罩前局部外涂含有氧化锌或凡士林等成分的护肤润肤剂,减少水化过度、汗液等刺激。口罩摘除后,温和清洁皮肤并及时使用润肤露。



2020年初,来势汹汹的新冠肺炎疫情,让“口罩”这个词一时上了热搜,口罩成为一个国家的主角。如今,疫情反复,有专家称,新冠病毒有可能像流感一样长期存在。因此,口罩也将长期出现在我们的生活中,让我们多了解一点口罩的知识吧!

如果有些场合必须长时间佩戴口罩,我们可以