

# 户外运动的十件贴身带

由于国内旅行其基本设施及服务与国际旅行相差许多,为使艰苦的长途旅游生活保持一定的“奢侈”与“享受”,以下10件另类装备可作参考,无论重量及体积都适宜背包族,不妨一试。

1.头巾:徒步于丛林中,蜘蛛网是常有的,让它缠在头发上,一日难受,头巾不挡视线,拍照不碰取景框,还可省却擦汗。一块小布,还可作毛巾,或领巾,必要时御寒。

2.手杖:伸缩式,必要时,赶野狗,做独脚架,开路打草。

3.飞碟:可当作长途车上的水果托盘,切菜/书写的垫板,碗碟,小脸盆/盛水器,水陆二用娱乐用品,多功能又放入包内不占体积。可惜似乎不易买到了。

4.弹弓:城市里使不上,野外练练,徒步时增加乐趣,打打野果之类,属环保武器。

5.私人名片:没有吓人的头衔,炫耀的公司,电话,地址,

E-mail。免却反复书写,君子之交,淡如水。

6.大塑料餐布:晴天铺在草坪上,懒散,雨天连人带包盖住,雨披可不带,防水衣防不住的雨天,要么睡觉,要么游泳,要么长途车赶路。

7.大方布:一来可作浴巾,峡谷瀑布游完泳,众目睽睽下,换裤子就如此了,二来帮MM披肩防晒,旅馆床单脏,就拿它当床单了。泰国的筒裙最合适了,还可做裙子。出门在外,

偶而穿上,逛夜市,怕什么,想拍就拍吧,我是倭家的。

8.洗漱包:用处不说了,井井有条而已。

9.密封袋:每次出门,带10个,湿的衣裤,买的零食,皆可装入。塑料袋的不密封常会误事。

10.扑克牌:打打牌,算命是一,关键时刻,可作路标,54张,100米一张,可写5400米。牌上还可给后来人留言,当然,如何放得醒目,也是一学问。



## 婵洲瑜伽——最具代表性的瑜伽馆

自南京健身市场开放以来,位于五台山1-3号的婵洲瑜伽馆一直追求以人为本的市场化教学体系,四年多的经营和发展,已打造成健身行业最具代表性的连锁瑜伽馆。我们现在南京市鼓楼区五台山和白下区首蓿园大街开设了四家连锁瑜伽馆。

婵洲瑜伽秉承印度传统瑜伽体系,以来自印度的纯粹瑜伽为理念,一直遵循“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效的课程,最和谐的环境”为定位。让瑜伽为更多的人揭开其神秘的面纱,为人们的健康服务。并打造出最佳口碑,瑜伽可减肥塑身、修养高雅气质,或缓

压静心、祛病强身,或永葆青春、延缓衰老。婵洲瑜伽将根据健身人们的不同需求向其推荐不同的练习方法,结合每个人的身心特点指导练习瑜伽。

高温瑜伽(热瑜伽)就是把温度控制在38℃-42℃下进行的瑜伽,它可以使人体的组织,韧带更好的伸展。对于练习者的柔韧性有着极好的帮助。它保留了原始哈达瑜伽的26个姿势,并把它们按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点科学地安排出牵拉加热的顺序。婵洲地热高温瑜伽帮助你消除压力,排出体内毒素,保持一颗平静的心,寒冷的冬天婵洲地热

高温瑜伽让您更加灵活,是您冬季保持瘦身的秘密武器!

南京的各跆拳道会馆开馆的速度如雨后春笋般,细数达数百家之多,其中婵洲瑜伽会馆的萌芽跆拳道,凭借其良好的设施、严谨的管理、高雅的格调、专业的技术赢得了众多健身族的青睐。该馆已在南京陆续创办了四家健身连锁机构,其中主打瑜伽、跆拳道两大类。其中萌芽跆拳道囊括了众多跆拳道手法,该馆每年春秋两季都会举行大型色带晋级考试,江苏队的专业教练们会对学员们进行战术上的分析及思维策略等方面的指导。

全球娱乐(连锁)企业

# JEEP (吉普) CLUB

## 嘉年华狂欢盛会

THE FIRST

# 辉煌1周年庆典

酒吧 演艺 KTV

## 2008.12.20

12月20日JEEP(吉普)娱乐辉煌1周年庆典  
明星股东大傻(成奎安)携好友黑龙助阵现场

音乐释放的狂热欲望,华丽与梦幻的PARTY,在这里,每一夜,快乐、疯狂、刺激,我们和你一起度过,感谢我们共度的一年,拥有回忆的一年,不断拓展,开创历史的一年!感恩之夜,从此开始!

黑龙:回心转意  
大傻:成奎安

Address: 南京水西门大街南湖路1号 Tel: 86511111

新店新装惊艳佳丽闪亮登场!

# 通南温泉会所

真正切切的服务  
实实在在的回报

免费大型停车场

按摩消费满100送50

聘技师,保1.5-3万元/月

石鼓路193号石鼓湾美食城内 电话: 86794295 13770707288

## 缤纷欢乐齐共享, 雨花伴您庆双节

为迎接圣诞、元旦两大节日,本游泳馆特推出50次计次卡、冬季月卡优惠活动。

一,凡购买900元50次计次卡一张,送游泳馆赠券10张(赠券有效期至2009年6月30日)。  
活动时间:2008年12月15日—2009年1月15日,此卡7,8两月停止使用,有效期一年。

二,冬季月卡每张260元,有效期一个月,购卡当日生效,限本人使用。  
活动时间:2008年12月15日—2008年12月31日。

咨询电话:(025)-58015711 58015705 热线时间:12:00—20:30  
XICI讨论版:Http://b1079615.xici.net  
地址:雨花台区雨花大道8号(雨花台区政府向南300米,雨花体育中心一楼)

# 水行堂

活动时间:即日起—12月25日

## 圣诞超值礼

活动详情请见店堂公告

Merry Christmas

充值满400元+送100元  
再加送40元礼券

充值满1000元+送300元  
再加送100元礼券

充值满3000元+送1200元  
再加送300元礼券

诚聘德艺双全的男女技师及服务人员  
垂询电话:84464545或15951810110(陈经理)

水行堂足部保健会所  
地址:新街口丰富路42号 健康热线:025-84464545 84464580