



乐活,是一个从西方传来的词语,由LOHAS音译而来,意为以健康及自给自足的形态过生活。工作八小时之外,你是否爱旅行、爱宠物、爱电影、爱运动、爱手工,爱一切好玩的东西和欢乐的游戏?那就关注每周三的乐活版,加入乐活一族吧!关注我们的新浪微博@818小生活(http://weibo.com/xiaorizi602),或投稿至xdkblh@126.com,将你的“乐活”与我们分享。我们热爱红尘万丈,与你共享乐活人生。

这个夏天妈妈再也不用担心限电了 水下也能打牌、跑步、玩自拍

天热这种事,总是能够启发人类最深层次的想象力和智慧。所以武侠小说里的绝顶高手们可以用内力让自己清凉帅气不流汗;所以古装电视剧里会出现一块千年冰魄让随身佩戴者四季如春;所以日本宅男科学家专门发明了空调衣和空调裤,穿着它,无论是走到阳台还是厕所,冷气都永伴你身。可惜,这些都非人能及,对普通人来说真正发自内心的呼喊其实是:“这天气,真想一直泡在水里……”

现代快报记者 郑文静

水中跑步 07:00-09:00

难度指数:★★★

凉快又减肥,练好了还能参加世界比赛

炎炎夏日里的南京,又热又晒,哪怕是平日里最能坚持的人,也对晨跑这件事多了点无奈。

何以解忧?难道只能去游泳?其实,对于那些不爱或者不会游泳的人来说,“水中跑步”或许是个好选择,既不用游泳,又可以锻炼身体,还能享受到泡在水里的清凉。

有人会问,站在水里,走路都滑溜溜,怎么跑步?为此,芬兰设计师Pyry Tamminen发明了一套名为Pool Sprint的水下训练装置,可

以安装在泳池池底,配上特质跑鞋,跑步的人将感受到超强的鞋底抓地力,从而在水里迈出坚实的每一步,比地面上跑步更减肥。

当然,如果你不爱跑步,也可以试试在水里打橄榄球、曲棍球什么的。别以为这是天方夜谭,这其实是“世界水下运动联合会”的标准比赛项目,而中国也是它的会员。如果泡在水中的你能够努力运动,说不准以后还能代表中国参赛呢!



芬兰设计师设计的水下跑步装置

听说最近聚众赌博查得严,所以……



打牌、下棋、听音乐 09:00—11:00 15:00—18:00 爱疯不算啥,不怕泡的扑克牌才真牛

难度指数:★★★★★

听音乐用什么最时尚?当然是iPod和iPhone,不但清新好看,还是许多小偷下手的判断标准。不过你却不能带着它们下水。所以你只有两种选择:第一种是听功放音乐,不过效果会打折扣,而且公共游泳池放什么歌实在是身不由己的事情,如果人家放一首《最炫民族风》,你也只能乖乖在水里听着。第二种是买专业防水的MP3和耳机,带去水下,不过要注意听歌时间,没有潜水设备的话,听不了几句就得浮上水面换口气。有人喜欢听音乐的清新,也有

人喜欢打扑克的欢乐。微博上有一张热门照片,是几位穿着潜水服的人在水里打牌,图片说明写的是“听说最近聚众赌博查得严,所以……”让人哭笑不得,其实这些潜水员还真不是为了防火防盗防警察,人家只是为了创造一个世界纪录,那就是16名潜水员一起坐着打了36个小时的牌。

另外,美国还曾经举办过一场水下扑克牌锦标赛,被媒体称为最“滋润”的扑克比赛。

不过,最让人好奇的是,他们用的是哪种扑克牌?如此强悍!

水下吃饭 11:00—12:00

难度指数:★★★★★

水果最适合,吃面条就泳池水当汤

在水里吃饭,是很多吃货在夏日的梦想,为此他们做了很多努力。坐在游泳池边吃;泡在澡盆里吃;边冲凉边吃。但这些方法都有一个弊病,就是嘴巴还在水面上。

如果想整个人都在水里,该怎么吃呢?英国伦敦曾经举办过一次“世界上最大的水下宴会”,迎难而上,聚集了500名潜水爱好者在水下餐桌旁享受了一顿有三道菜的正餐。食客们都穿着潜水装备,很

努力地把自己固定在座位上。

相对来说,在水里吃正餐实在是太难了。对于普通人来说,我们还是更建议吃苹果、西瓜等不怕水又不会污染水质的水果类食物。肉干什么的也不错,但会把水里弄得油腻腻的。面条也不错,不过不能带汤,如果池水很干净,你可以试试把面条带进水里然后一根根吸掉,至于免不了被吸进嘴里的泳池水,就当是暗黑面条汤吧。



在韩国首尔举办的水中跆拳道比赛

中午在水下拍照最好看



水下拍照 12:00—15:00

难度指数:★★★★★

大中午最佳,此时水里的光线最好看

夏日炎炎,稍微一动就是一身汗,平日里最能增长自信的自拍,姑娘们也失去了兴趣。干脆咱们泡在水里,玩一把水下摄影?

首先你得有一套水下摄影装备,这套装备可以是花费数十万的水下专业设备,也可以是十几元的手机防水塑料外壳。所以,装备这事并不难,难的是怎样才能拍得美。

水下拍照的最佳时间是中午,阳光几乎垂直照进水里,水中的光

线最好看。除了光线,拍照时的水质也很关键,水越干净,拍出的效果越好;水里的人越少,水面越平静,拍出的效果越好。另外,为了好看,衣服最好选择纯白或者色彩鲜艳的颜色,可以增强画面感。

特别提醒姑娘们,轻盈的薄纱面料很适合水下拍照,不过重点部位的布料不宜太透,防止走光。如果实在是不会游泳,也不要勉强,站在浅水区拍一张出水芙蓉照也不错。



广州举办的水下接吻比赛

23:00后 水下睡觉

难度指数:太难了……

我们知道水床是很软很凉快的,那整个人泡在水里睡觉是不是更爽更凉快呢?美国田纳西州一名男子杰里·霍尔就在水下生活了5天,他戴着水中呼吸器,困了就睡在躺椅上,无聊了就听听音乐,他的好朋友们还会下水陪他下棋解闷。为了能好好睡觉,他在水下4米的地方搭建了一个平台,在平台上安装了一个躺椅,每次会在躺椅

上睡3到4小时,至于他的国际象棋,是铝质的。为了这5天的水中生活,霍尔训练了整整一年。

对普通人来说,在水里睡觉应该算是所有水下项目里最难的了。毕竟就算你有钱购买这些设备,也不一定能在充满压力和浮力的水里安稳睡着。所以,在水里泡得开开心心的人儿们,还是早点回家洗洗睡吧。

网友有话说

- @昂驰豆豆:#吃饭睡觉打豆豆# 这天气真想一直泡在水里……
- @唐梦艺要到处旅行:太热,稍微动一下就是一身汗,简直想天天泡在水里吃饭睡觉。
- @ding茫茫:这种天气,一天洗几次澡都不行,真想泡在水里啊!
- @一路从泥泞走到了美景:真想整天泡在水里,让我脑子也进水吧!!!
- @麦兜兜的麦地:真想变成一条鱼,每天泡在水里再也不出来。
- @V_V要努力:这天气,真想泡在水里,一动不动,一动不动,就算中国移动我也不动。