

动静皆宜，尽在沙滩

的帅哥美女们，也是种不错的享受哦。背上行囊，在沙滩上恣意嬉戏，顺便偷瞄几眼躺在太阳伞下，方式也早已提不起劲？那就赶快跟我们一起抛开束缚，而办公室里的冷气也让你浑身酸痛？对于各种老套的休闲炎炎夏日，你是否已在这个闷热的城市里身心俱疲？



动起来：一说到沙滩，马上能联想到的肯定是沙滩排球。面对湛蓝的天空，浩瀚的大海，赤足踩着柔软而炽热的细沙，每一次的接球和扣球往往会让人大汗淋漓，即使不小心跌倒了也不用害怕，因为躺在细末沙粒中，即使满身狼狈却也能博得同伴的哈哈大笑。抬眼看到不远处湛蓝的大海，跌跌撞撞地投入海的怀抱，让猛烈的波浪冲刷掉身体的疲乏也不错。

觉得沙滩排球太过老套的话，你还可以尝试一下新的娱乐项目，譬如水中慢跑。你可以选择临近大海的沙滩上慢跑，将双脚埋没在水中。其按摩作用不仅可以消除疲劳，更能使双腿变得修长。因为水中的阻力远远大于空气中的，只要慢跑45分钟，

就等同在陆地上慢跑2小时。

静下来：如果这么耗费体力的游戏太过累人的话，和朋友们来一场堆沙比赛也是很好的娱乐方式。不光小孩子们玩得不亦乐乎，大人们也可以借此增进亲子交流，让孩子们充分发挥自己的想象力，堆个城堡，弄个大象，在游戏中培养他们的合作精神，也能让孩子变得更有耐心。如果觉得这还不够创新，你更可以把同伴的身体埋没于沙中，塑造一个人体沙雕，让他尝试下真正的沙滩日光浴。据说堆沙同时还可以消耗人体不少卡路里。不喜欢激烈运动又想燃烧脂肪的沙滩MM们可有福了。徜徉在沙滩上，静静聆听海风的呢喃，海浪的絮语，人在嬉戏，心在飘逸。

卢冷

玩在沙滩不得不备之TOP5



又舒服：女士可以选择crocs的patra鞋，水果般的颜色会让你的心情也如夏日阳光般明媚，而男士则可以选择athens夹脚凉鞋，同样色彩艳丽，特有的足底按摩设计还让你双脚彻底放松。

运动水壶：去沙滩消磨时光，也别忘带上一个运动水壶。无论运动与否，夏季出游总是难免因出汗过多而急需补充水分，自带水壶，既方便又卫生还环保，值得推荐。

花花围巾：准备一条花花围巾，你会发现它有许多妙用。游泳后可用来束在腰间，这样即便泳衣湿了，也可以遮挡一下，不会显得太尴尬。好看的围巾，既能让你风情万种，又具有实用性。

透明手袋：去沙滩上嬉戏，总是难免会弄得满身沙子。所以，洗浴用品总是不可避免，背上一个能装下零零碎碎小东西的透明塑料手袋是个明智选择。因为透明，所以所带之物一目了然，避免了为找一样东西把袋子翻个底朝天。另外塑料手袋还不怕水，即使不小心在海边弄湿了也没关系。

程平

太阳眼镜：玩在沙滩，怎么可以少一副靓丽的太阳眼镜呢？不仅仅是装酷，也不是单单为了美观，最重要的功能还是为了防止紫外线对眼睛的伤害。沙滩上遮挡比较少，玩得尽兴的同时，还是需要保护眼睛。

沙滩凉鞋：在沙滩上，一双颜色艳丽夺目、式样时尚简洁的塑料凉鞋必不可少。既不怕水又防滑，还不用担心会弄脏，轻便



现场接待：扶清路509号（环城东路延伸段）莘庄地铁站南广场莘南线、莘海线、莘盈线、莘庄线、南闵线、南奉线（区间）、外奉专线、莘庄专线。龙郡专线可达（莘庄学校站下车）

人证号：沪房地售字2005第01314号

现场热线/67159588 67159589

投资商/上海金明集团 开发商/上海金明置业发展有限公司

金都雅苑
网址：<http://WWW.JINMINGGROUP.COM>

独栋别墅
8套 建筑面积409.72m²
2套 建筑面积337.77m²
另有少量商铺 建筑面积85m²

最后清盘
10幢{独栋别墅}

手机/13501657800(王先生)

沪闵路沪杭公路 越江工程启动具发展潜力

E-mail:zhaom@wxjt.com.cn 24小时读者热线:962288

新民晚报

当小龙虾邂逅水母

现在要说哪样敢和气温比高低，我想一定就是人们对小龙虾的痴迷，以及夜猫族去酒吧办派对的激情了。有个地方既能让你与小龙虾亲密接触一下，又能让你和朋友们聚在一起，驰骋在水母的周围——如此好玩的地方你以前一定没遇到过吧？这回，这些“High事”都有了交集。

在CD CLUB HOUSE，一场别出心裁的派对吸引了大家的眼球。看看那群“虾子们”，他们脚踩高跷，头戴龙虾钳，身穿火红的龙虾服，那形态就好似一个刚出锅的英勇战士……如此可爱的场景，给身处炎炎夏日的城市带去了一丝别样的风情。除外，在酒吧特意打造的水晶宫房里，房间的一面墙是设计成装有水母的水族箱，而屋顶则是由LED打出的模拟海底世界，



怎么样？够新奇吧。

配合红色主题的，还有酒吧内火红色似蜘蛛侠的网格灯光。想想身处在闪烁着如此迷离的红色光环中，所有的压力和烦恼此时一定早已被抛到九霄云外了。

胖胖文 冬丛夏草 摄

1

3

4

2

5

火爆夏日COSPLAY斗秀

夏天持续的高温，却无法湮没年轻人对于动漫的热情。一场“酷感夏日，动漫也疯狂——COSPLAY斗秀场”这些天在申城引爆了COSPLAY风潮。公开招募不到三天，报名人数就超过百人。

在报名现场，一位正在报名的王小姐告诉我们，她是COSPLAY“疯狂玩家”，玩COSPLAY最大的乐趣就是有个平台能够与大家分享自己的表

演乐趣。这次来报名参加的基本上是13—24岁之间的年轻人。主办方肯德基表示，报名的火爆情况证明上海年轻人们对动漫的热情，希望这次活动能为创建和谐社区尽一份力，让青少年们在炎炎夏日好好过一把动漫的瘾，同时也能为年轻人提供一个交友、切磋平台，共同感受时尚，享受生活。此次活动至8月5日结束。

炯星

6

闭门“赛车”过个瘾

想感受赛车手在赛场上加速驰骋的快感吗？在无法亲临赛车现场而懊恼不已吗？大热天的，不如在家体验赛车乐趣吧。

根据“2007年华赛全国汽车场地锦标赛”为蓝本设计的这款疯狂赛车游戏，将以20辆方程式赛车以及20名车手为主角。为了让玩家领略不同赛道带来的刺激感，网络游戏商还专为赛车量身定做了循序渐进的疯狂赛道。玩家可以先从一个模拟真实赛道物理特性的小组赛开始，继而转战气势恢弘的大型赛车场。一旦你已不满足于人工赛道带来的快感，那么断壁残垣的山谷要塞、蜿蜒崎岖的西部矿洞，



甚至暗藏杀机的雪地城堡，也可以等着被你攻克。

先慢着被以上那些高挑战性的关卡给吓倒，因为CF2000方程式赛车在操作上相对其他类似游戏设计更人性化，玩家完全不必担心缺乏赛车操作经验而无法继续游戏，只要你有足够的耐心和热情，那么征服六站赛场绝不是个口号。

Lunia