

时尚是一种勇气，一种态度

走进郭咪伽



下午的聊天，女人间弥漫着粉色的时尚话题，新娱乐在线主持人郭咪伽便是话题的主角。时尚概念不是单一的外形配合，而是诸多观念的综合体现，是属于特定个体自身的表达方式。也许恰巧撞入了主流的范畴，也许仅属于你自身的个性特征，郭咪伽的终极时尚表达方式就是：用居民的身份周游世界村，将自己处于一种边走边生活的状态，到达一个陌生的城市，投入真实的生活，当开始对周围事物进入熟知状态，就要重新启程。

只有对自己充满信心，在取舍间从容淡定的人才真正意义上有款有型的时尚达人。当然“80后”的郭咪伽正是职场的新鲜血液，暂时谈不上终极理想生活，那就在细节上先将自我表达。第一时间搜罗时尚资讯是必做的功课，主流的、

另类的，甚至是怪异的，只要有迹可循，咪伽都要一手掌握。做个好菜不是将所有美味一锅煮，做个型人不是将所有流行元素披挂一身，按场合的不同和心情的变化，咪伽玩转时尚自有一套。韩流、欧风、民族等等，造型的72变已经是太过保守的数据。

说起当前主持人明星化，郭咪伽则坚持自己更贴近大众，让人感觉温暖。说起如果有机会出个单曲什么的，咪伽得意洋洋爆料：我的歌声OK。看情形也是麦霸哦。

酷爱哈利·波特、支持扎西顿珠、收集经典爱情碟片、有着浓郁的课堂情结、一点点小洁癖和正在开发中的大厨遗传基因等等，串珠成链后就是郭咪伽超强无敌、独一无二的Style，版权所有，请勿抄袭。

芳儿 文 陈炜 摄

挥洒汗水
勇摘盛夏玫瑰
——攀岩全接触

相传在欧洲阿尔卑斯山区悬崖峭壁的绝顶上，生长着一种珍奇的高山玫瑰。只要拥有这种玫瑰，就能获得美满的爱情。于是，勇敢的小伙子便争相攀岩，摘取花朵献给心爱的人。

现在，拥有勇敢的心，梦想经历“会当凌绝顶，一览众山小”的你，有了室内攀岩这一好去处。就让我们在挥洒汗水、勇攀高峰的勇敢中摘取那朵盛夏的玫瑰吧。

在汗水中寻找自我

人类最大的敌人就是自己。经历了几百万年的进化，人类有今天长足的进步和发展就是源于对自然界的恶劣生存环境和对自身生理极限的挑战。相比于祖先的生存环境，我们现在可以说是生活在温室里。静下心来也许会想优越的生活条件、舒适的办公环境，气候的差异全靠空调来调节，这些真的对我们有利吗？如果哪天没有了安乐的生存条件，我们还具有生命的韧性吗？“生于忧患，死于安乐”这句千年古训在今天仍然历久弥新。攀岩在高峰，会害怕，因为前进和后退有着相同的危险，那么我们何不选择前进呢？抓紧岩石，向上攀登，没有越不过的障碍，没有克服不了的困难。在攀岩中体味超越自我的精彩。

在磨练中感悟生活

关于室内攀岩，是通过攀登人工设计高度、难度不等的岩壁（通常6—8米高）来完成攀岩的体验。室内岩壁上布满可以随意改变位置的岩点。这些人岩点形态和大小不等，初练者可以选择大一些的岩点，而掌握了一定的技巧后，就可以选择那些小岩点以增加难度，锻炼臂力。活动的岩点还可以改变攀登的路线，当然无论是选择岩壁、岩点还是路线，“循序渐进”都不失为一种聪明的决策。

心有多大，就能成就多大的事业。当我们觉得无法再向上攀登时，问问自己：“这是我的极限了吗？”调整一下路线，避开难点，寻求新的有利支撑点。然后鼓起勇气，重新踏上征途。每一寸的前进可能令我们耗费极大的体力，但这也正是考验我们意志和身体素质的时刻。坚强的意志力会激发我们无限的潜能，攀登者拥有一往无前的勇气和信心，相信可以攀得更高，看得更远。当你超越了极限，方能体会到“山到绝处我为峰”的欣慰和狂喜。攀到最高处，我们豪气干云：没有攀登不了的高峰，没有逾越不了的障碍，攀岩让我们对生活充满自信。

攀登高峰的同时，安全是必不可少的注意事项，具有专业技能素质的教练是我们初学者的保护伞。上体攀岩中心的阿虎和小宁教练既是勇敢者又是保护伞，多年的攀岩经验让他们拥有了出色的体格和运动的品质，在攀岩中心的教练经历也让他们积聚了超高的人气，去攀岩和教练聊聊勇敢者的心得，让这个夏天变得与众不同吧！

东东 文 火麒麟 摄