



穿梭“时空”的勇士

这个夏天,一座太阳城堡,让大家领略了一番加拿大马戏的精彩。而与此同时,人们纷纷将它与国产马戏“ERA 时空之旅”做比较。太阳马戏唯美,时空之旅惊险,两者各有千秋。在时空之旅中,最为抢人

眼球的无疑是压轴大戏“时空穿梭”。8位身披盔甲的现代勇士,在直径6.5米的巨型钢球内,大玩摩托车特技。高速、惊险的表演令人紧张之余,心潮澎湃。25岁的宋琪就是其中一名飞车勇士。

秒,每一秒都存在着危险。宋琪说,当发生意外时,演员只有不到1秒的反应时间,为了不 let 车与车相撞,必须在1秒钟之内转方向加油门。问及他害怕时,他笑了笑说:“做了这一行,一演出就是上战场,只有胆大心细,全身心地投入表演。”

飞车至今,对他而言印象最深的一次,是在演出中膝盖受伤,缝了近十针,但是第二天有重要演出,宋琪只在家休息了一天又去了。妈妈流着泪看着儿子



一拐一拐走出家门。宋琪说:“那次我腿是真的疼,但是,车队8人不能少一个。”表演结束后,宋琪连谢幕都没有参加,他实在是站不起来了,只能在后台把腿搁着。

如今,宋琪在摩托车特技领域工作已经有7个年头,他的目标是做一个像师傅宋德舟一样“战胜自我,视飞车为终身事业”的人。

芒果味的奶茶 文 胡晓芒 曾元 摄



一张特殊的日程表

出生在上海的宋琪从18岁开始练习飞车特技。“10个男生中有9个喜欢飞车的感觉吧!”他说。那会儿还是学生的他,经常和同学朋友开着轻骑,在街上过一把“飙车瘾”。一个偶然的机会,他进入了摩托车特技表演这一行。宋琪回忆道:“刚开始训练的时候,我练习到去坐公交车,腿连上车跨台阶都困难,只好双手抱着自己的腿跨上车。”

每天12时45分报到,13时30分开始训练,19时30分演出,22时30分回家,深夜12时上床休息。一年只有大年夜休息一天。这就是宋琪的时间表。由于工作的特殊性,没时间陪女朋友逛街看电影,之前的女友也和他分手。虽然有些无奈,但是宋琪表示,绝不会放弃飞车。

一演出就是上战场

“时空穿梭”对于演员的驾驶要求极其严格。从第一辆车到“八车齐飞”总共只有10分钟时间。这惊心动魄的600

沙冰花样赛“雪花酪”重现

夏末秋初,一场“冰纷冰暴”创意冰沙制作大赛,将夏天的尾巴拖得更长。赛场上,年轻白领和学生朋友,三两成群,精心构思,尽情发挥他们的无限创意。转眼间,雪白细腻的冰沙,添上了各色美味浇头,变成了活泼可爱的中国娃娃、炫目的翡翠城堡、令人垂涎的冰蛋挞、维妙维肖的变形金刚……可谓各有创意。

做冰的历史古来有之。商周时期就

已出现冰窖,冬藏夏用,供皇亲国戚享用。唐朝时则出现了冷饮,到了明清,冰淇淋也出现了,当时称为“雪花酪”。要想知道古时卖冰是什么样的,你也不必借助时光机器,因为在东方既白里就能看到:一辆陈旧的独轮车、一顶油布伞、几只青花瓷碗、一大桶冰沙,卖冰的小贩一身短打扮,搭上条毛巾,清脆的叫卖声响彻店堂。

李惟玮



爱情的不同阶段,总会留下每一阶段不同的印记。这次,我们来到活动现场,为你报道有关“爱情现场”的点点滴滴。

与幸福有关 与爱情有关



1.悦己式相亲,教你打开心扉

连续举办5场的“悦己式快乐相亲派对”,在本周落下帷幕。《SELF》现场特邀著名心理学博士张怡筠,为都市单身



分,不要减分,多留意对方身上的闪光之处,而不要老是挑不足。

现场心得:如果你已然是一位相亲专业户,却始终未能成功,张博士的教诲一定要牢记心中。希望这三个小诀窍可以帮你迈出幸福的第一步。

2.情侣小游戏,帮你增添情谊

当你被蒙住眼睛,是否可以凭借手的触感,将“他”从人群中找出?在干禧之星的活动上,7对情侣一同玩了一回比拼默契的小游戏。

7位男士在现场将手背在身后站成一排,手上的戒指等容易辨别的饰物一律摘除,女孩则被蒙上眼睛,用手去一一触摸对方的手,以此来辨别是否为自己的男友。有意思的是,在第一轮的比赛中,即便男士的排序一再被打乱,“07好男”张殿菲也临时“插队”来干扰辨别,每一位女孩最终都找对了自己的心上人,可见选手默契程度之高。除外,在当天活动上,张殿菲还与粉丝玩了一把“爱”字情歌大串烧,把现场气氛引到高潮。

现场心得:用小小的互动游戏来为爱情加分,即便最后没有成为赢得对戒的最佳情侣,也可以增进双方感情。

3.新娘大学堂,让你梦想成真

每位准新娘都希望结婚那一刻自己是最美丽的,但要做到在婚礼上由内而外地散发魅力,却不是一件简单的事。所以,结婚前必要的“功课”千万不能落下。现在,花嫁喜铺为所有平时工作繁忙、需要速成培训的准新娘开办了一个“新娘学校”,帮你较快地实现梦想。“如水肌肤养成记”、“灰姑娘变形记”、“魔力纤体塑身记”,三个课程环环相扣,教你全面变身。

值得一提的是,参加“新娘学校”的准新娘,还有机会报名参加9月21日—9月24日在“中日文化旅游交流周”上举办的新娘大赛,晋级新娘将在年底争夺“阳光新娘”的称号。

现场心得:对于新娘来说,自信比美丽来得更重要。而如果你可以让自己变得更美丽一些,也会同时增加你的自信心哦。在筹备婚礼期间,向专业造型师求助是一个好方法。

卢冷

教你如何获取快乐密码

如何一直保持好心情?有人总结出几条快乐法则:有意识地培养一些让你快乐的习惯,可以随时帮助自己调整心情。比如,每天给自己拍几张照片,用相机拍下一些身边的人和事,哪怕只是窗外的树木、路边的小花、邻居家的孩子;定期和朋友写邮件,聊聊最近的生活,不仅能帮助你放下心里的事情,还能帮助你拾起被淡漠的友情;每星期做一次美甲,让指甲漂亮起来的同时,心情也会靓起来……另外,在心情低落的时候,去寻找一些色香味俱全的甜食也是不错的选择。

有专家称,甜味可以使人变得心情愉悦。有些女性朋友因为怕发胖而对于甜食敬而远之,其实,在心情不好的时候可以少量尝试,对于改善情绪是有一定帮助的。在淮海中路某大厦上班的Linda向我们推荐她的心得:每当心情不佳并且找不到伴的时候,她就会去公司附近的Mister Donut,透明的玻璃橱窗里摆放



着各种各样的甜圈圈,花朵状的“法兰克罗”、被细腻的椰丝紧紧裹住的“可口纳特”、如冬日被雪覆盖的富士山一般的“白雪铃鼓”……玲珑可爱的模样,标牌上别致有趣的名字,光是流连于橱窗、看看模样,心情就会好转起来。 马尔