



# 在滑轮上舞蹈

1

2

# 一个人的行走地图

一个人的周末有一个人的精彩。这个城市可以很热闹，也可以很安静，一切随你心意。这一次，绘制一份属于你的行走地图。

思南路：

有人说，思南路，从它的一头到另一头，一个人可以一直用最闲适的心情和步调去走。思南路原名马斯南路，漂亮的名字就如同这条漂亮的小路一般被人所熟知。思南路除了拥有当年法租界上小马路的共同特征外，还有着不同于其他马路的独特吸引力：两排硕大的法国梧桐，演绎着四季的变幻；路旁的西式独立洋房，散发着独特的气质；粉色的砖瓦，爬满墙壁的青藤，别致的小花园，总是令人陶醉于过去的岁月；还有名人故居，71号周公馆，87号梅兰芳寓所……整条思南路被浓郁的历史文化气息包裹着。

小贴士：逛思南路时最好带上相机，漂亮的旧时西式洋房会让你的眼睛欲罢不能。

泰康路：

泰康路从上世纪30年代起就是许多文人墨客的汇集之所，随着陈逸飞工作室、尔东强艺术中心的

成立，更是拉开了这条马路视觉艺术的集中展示场所的序幕。1999年，画家黄永玉给泰康路210弄起名“田子坊”。据史载，“田子方”是中国古代画家，取其谐音，寓意这里是艺术人士的集聚之地。现在，“田子坊”已经入驻了近百家创意公司。游荡于此你会感受到许多的精致和美丽。在一间间石库门和艺术工坊里穿梭行走，画展、陶艺展、摄影展等等都会让你流连忘返。闲时去咖啡馆或音乐酒吧内坐上一坐，暖暖的灯光下，弥漫着的是温情和浪漫。

小贴士：从瑞金二路转弯就是泰康路，有时间的话可别与艺术擦肩而过。

安福路：

上海话剧艺术中心就坐落在安福路武康路那一头。安福路上没有太多的人，没有公交车，马路也不显得宽阔，但有安静又幽雅的气质，艺术气息就在这树影婆娑间流淌出来。马路间点缀着一些小店，在这闲适的傍晚，微风清徐，还能去喜欢的小店觅觅宝。

小贴士：去话剧艺术中心的话，可以从常熟路安福路那一端走进去，20分钟的时间，足够让烦躁的心情沉寂一下。

行走必备：

◆ 足够大的包：虽然你未必定要跟风背一只大声宣扬“I'm not a plastic bag”的Any a Hindmarch，但是帆布材质的背包的确与皮质的相比自重会轻些，适合逛街用。既可当购物袋，又环保，一举两得。

◆ 舒适轻便的鞋子：舒适的鞋子是行走必不可少的。Crocs 此季推出的爱丽丝和帆布莎丽丝，独特的鞋床设计，以及能够随着体温软化、顺贴足部线条的材质，都可以为穿着者减轻双脚压力，让行走更舒适。 卢冷

## “刷街”到“平花”

年近而立，可韩斌仍有一颗少年般的心。从初中开始玩双排轮滑，到2004年加入“轮滑天地”论坛自发组织的团队，也有好些年了。作为轮滑老手的他并不是专业轮滑运动员，“论坛上有定期自发组织的活动，有空就去参加”，从而也结交了不少各行各业志同道合的好友。

前段时间 KFC 举办了一个“TWINCAM 国际平地花式轮滑挑战赛”，韩斌也前去参加。说到“平花”，韩斌解释说，也就是平地花式轮滑，是出现较晚的一种轮滑形式。法国最先玩起来，被韩国人学去，2004年刚传到中国。

韩斌说：“前几年玩‘刷街’的人比较多。”所谓“刷街”的场景，相信大家并不陌生：一到夜晚，在自行车道或街边，摆上圆锥形的桩标，穿上轮滑鞋，男孩女孩们就热热闹闹地大秀身手；只见一个个快速穿梭的身影在桩与桩之间轻舞飞扬，时不时来个“倒滑”，已算是很难的动作了。而“平花”与之不同，桩与桩之间有三种间距：50厘米、80厘米、120厘米，摆成三排，选手要在过桩时做出自定动作，要求连贯、新颖、有艺术性。“从开始的四十多种，到现在我们已自创出七八十种动作了”，韩斌说道。

这次虽然他最后没有获奖，但通过比赛，见识到了国际一流选手的风采——有一俄一法两名国外选手来参加第三届“米高杯”中国上海国际自由式轮滑公开赛，也顺道前来参加 KFC 的比赛。

## 钟情“艺术流”

穿上轮滑鞋，秀出自定的动作，让人艳羡惊叹，当然，这之前的练习并不轻松。“基本从‘Crazy’练起，要压

韧，滑行时脚要注意要内八字，身体向



脚尖方向倾斜”，动作也有很多种，如尼尔森、单脚、Volt 等等——相互之间因借鉴、演变又衍生出新的动作，“留”陈出新。

而轮滑的动作风格也有流派之分，法式的注重力量、技术，而韩式的注重流畅、艺术。“欧洲的选手真是恐怖，一些动作技术真不知是怎么做出来的，不得不佩服他们”，韩斌感叹，但也笑称自己是“艺术流”的，“主要还是注重动作的流畅、优美”。

说起自己日后的打算，韩斌开始滔滔不绝，“平地花式轮滑因为场地简易，只要在平地上摆桩就行，所以普及性高。现在的小孩子一个个真是不得了啊……我就退居‘二线’吧。以后可能会辞掉工作，开办轮滑少儿俱乐部，和论坛上的朋友一起当教练。” 李惟玮

3

# 小配饰帮你大变身

这一季，非传统的英伦魅力和摇滚朋克装扮，正逐渐成为流行风尚中的强大势力。如何让自己也拥有“摇滚气质”？其实小配饰就可以帮助你大变身。从港汇的 C&A 秋冬“变身秀”中，你就可以学几招。

◆ 温情公主变狂野女郎

变身法宝：黑色手链

清新靓丽的温情小公主，到热情四射的摇滚女郎，也许只是一步之遥——让黑色皮质手链

帮你变身。银色的金属铆钉闪耀着光芒，为整个手链增添亮彩。粗放的风格，一下子就让你火辣起来。

◆ 白领淑女变派对皇后

变身法宝：心形皮带

白衬衫、笔筒裙，如果晚上要参加派对，那实在单调了些。怎样利用配饰快速变身？纤细的纯黑皮带配以闪耀的银色心形扣环，精致的造型和亮丽的色彩搭配，马上提升魅力指数。 张莹



一路同驰骋



比亚迪汽车  
BYD AUTO

F3  
精纯致美



白金版 5.98万起  
新喜上市

2年6万公里保修

三菱高效低耗发动机 双安全气囊 方向盘音响控制系统  
ABS+EBD LED自发光仪表 倒车雷达 双层双模电动天窗 四轮碟刹  
中文八方向显示防眩后视镜 西班牙钢板冲压技术 德国杜尔油漆工艺 自动开启前大灯

比亚迪上海汇安汽车销售服务有限公司  
闵行七宝店：闵行区七莘路3351号  
64798655/64286633/66691439

比亚迪上海东仪汽车贸易有限公司  
汶水路店：汶水路40-7号  
66304091/59116633/52704333/59414949

比亚迪汽车上海弘仁销售服务4S店  
闵行4S店：清宝路2108号(七号桥，外环西300米)  
51875860/51695745/51695735

厂家咨询热线：0755-84218038 400-8303666

网址：www.bydauto.com.cn