



金秋约你看“枫”景

还记得《蓝色生死恋》中泰锡和恩熙一起骑自行车经过的枫叶路吗？还记得《乞丐王子》中的合家赏枫吗？枫叶虽没有华丽的外表，也没有醉人的香气，但其独有的唯美气息却着实为韩国电影增色不少。当金秋枫叶正红时，让我们一起去当一回韩剧女主角吧。

第一站：雪岳山国立公园

雪岳山位于江原道，因其积雪长年不化、岩石如雪一样的白色而得名。雪岳山意为“雪与岳之山”，也被称为韩国最美的一座山。传说雪岳山国立公园是韩国境内能最先看到枫叶的地方，在 9 月底雪岳山顶上的枫叶颜色就会渐渐变浓，到 10 月中旬就可以领略到扑面而来的红潮了。此外，雪岳山景区具有代表性的赏红叶景点分别为：千佛洞溪谷、水帘洞溪谷和九转谷。其中以千佛洞溪谷最为有名，堪称雪岳山中最高美景，有心的朋友千万不要错过。

赏枫秘诀：你可以坐缆车到山上的观光台，当升至半空远眺群山时，满山的色彩光谱四面辉映，相信那样强烈的视觉冲击会在你的脑海中定格。

第二站：俗离山国立公园

俗离山有着韩国大寺之一的法住寺，因而也有着与其 1500 年历史相符的许多国宝文物。秋色正浓的时候，前来观光的游客总是络绎不绝，十月末的“枫”情更让人为之倾倒。

赏枫秘诀：满目的红枫叶沿着 1 公里长的赤杨林蔓延开去，还有周围火红的木制建筑、丹青以及响彻溪谷的修行者的木鱼声，这些都让人深切地感受到秋的韵味。

第三站：内藏山国立公园

位于全罗道的内藏山国立公园，春天樱花绚烂，夏天山林浓绿，秋日枫叶正红，冬日雪景宜人，一年四季都有各种野花开遍。内藏山意为“此山藏于山内”。每逢秋天，内藏山层林尽染，美不胜收。金仙瀑布位于内藏山左方溪谷的上方，传说曾有个神仙在此沐浴后升天而去。白羊寺雄伟壮丽，古色古香，即使在严寒的冬日，交趾木和榿子树的古木仍然是绿叶茂密。

赏枫秘诀：值得一提的是，国立公园北

洞附近的内藏山入口处还有一条被 50—200 年树龄的枫树覆盖的枫林隧道。信步走在枫林道间，脚下枫叶吱吱作响，耳边微风轻声呢喃，人在画中而不自知，怎一个“醉”字了得！

第四站：汉拿山国立公园

享有“神灵之山”美誉的汉拿山因氛围神秘而备受推崇，成为济州岛观光旅游的



著名景点。汉拿山又名瀛州山，意思是“高得可抓住银河”，因而从济州岛的任何地方都可以看到汉拿山，因角度的不同，其山姿给人的印象也因人而异，而随着季节交换，即使是一样的树木、一样的花草，在汉拿山看到也别有一番韵味。10 月下旬开始，满山的枫叶便将山体染红，不同于春天鲜艳盛开的踴躅花和冬日纯白纷飞的雪花，秋日的枫叶火红夺目，恣意地侵占着你的全部视野。

赏枫秘诀：在观光途中，除了能看到色彩绚丽的树木，还能欣赏到溪谷右侧姿态庄严的灵室奇岩。灵室那一带最能体现秋天红叶的景致，喜欢枫叶的朋友可要留意哟。

在这样绚烂的秋日季节，何不拉上你的朋友结伴旅行呢？立刻收拾行囊，去异乡体验别样“枫”情吧！

傅优文



1

2



右手戒指让自信发亮

金海心在《右手戒指》里唱着：“爱一朵花就陪它绽放，爱一个人别怕会受伤。”对于现代女性而言，“右手戒指”，更多的是一种对待生活的态度：如何在拥有爱的同时享受自由的存在，如何在既非女权也不自恋的情况下给自己更多了解和更积极的关怀。《SEX AND THE CITY》中 Carrie 的扮演者 Sarah Jessica Parker，在左手戴婚戒的同时，也傲然在右手戴上一枚象征独立坚强的戒指。

为自己挑选一枚独特的右手戒指吧，让左手大声说“我们”，右手大声说“我”。

选择一：几何图案简约造型
气质：冷艳

如果你是一个冷美人，那么选择一款与你气质相符的散发出冷艳气质的戒指吧。钯金材质独有的多变特质使戒指充满了造型感，别致的几何图案设计，以及简约利落的造型和婉转飘逸的曲线，仿佛凝结了女人含蓄的智慧。

选择二：在指间旋转的风儿
气质：欢快

万物俱寂的秋冬时节，更要懂得为生活注入些生气。就让戒指来把快乐的气氛渲染起来！犹如风车在随风转动，流畅欢快的设计，让人轻易被感染。快乐的女生可以用这一款作为自己的快乐宣言。

选择三：让安静成为一种力量
气质：静谧

艳丽不一定意味着张扬，“静”也可以是一种无形的力量。性情宁静的女子可以选择这一款。曲线柔美元润，像秋叶般轻盈翻卷，和这个季节分外贴切。层层叠叠，似温暖的拥抱，流淌出女人特有的细腻气质。即便无语，也能将美丽传达得淋漓尽致。

“右手戒指”便是这样一种记号，这个标记代表着从现在开始，戴上它的女人将是“内心成熟的”；“右手戒指”也是一个提示，它提醒每一个女人要“真心关爱自己”。

夏天

3

北京马拉松赛上海也能开跑

10 月 21 日，北京国际马拉松赛就将开跑。从天安门广场起跑，终点是国家奥林匹克体育中心。也许此次，你无缘去北京参加比赛，但你仍然可以在上海开跑马拉松。只要你加入跑友社区，将你的跑步数据记录下来，就可以与北京国际马拉松赛“首都高校挑战赛”的选手比拼一下。

要加入社区，首先你要置备的武器是一双可以装载 Sport Kit 传感器的运动鞋，以及一个 iPod。有了它们，每次跑完后，你的个人数据，包括自己的步幅、时间、热量消耗值，都可以通过放在鞋垫底下的传感器被记录下来。在跑步结束后，将个人跑步数据通过电脑上传至“耐克+网上社区”，就可以拥有个性化的个人跑步数据库。不仅可以让你随时查看、监控自己的跑步情况，还能与全国各地乃至世界各地的跑友建立属于自己的跑友社区。相同的跑步习惯、近似的跑步兴趣品味，让你不知不觉中便融入一个新的“跑友圈”。

既然来到网络社区，有机会的话还要挑战一下其他跑友。你的跑步数据便是你的挑战成绩单。无论是距离赛还是速度赛，你都可以随时选择与某一个团队的跑友比拼。你也可以自己发起一个新挑战，并邀请身边的朋友参加。

露露

4

网虫假期消磨方案

“十一”期间，平日总是忙忙碌碌的 MM 们，现在可以好好放松一下。血拼购物当然是首选，可一进商场人满为患的热闹气氛和到处摩肩接踵的人流，让人头痛不已。站在试衣间门口排长队，在狭小的空间里被人推来挤去，全身是汗却也没办法。与其让花钱成为一种受罪，不如尝试时下最流行、也更为轻松快乐的网上购物。

商店里可以买到的东西，网络上几乎一应俱全。小到零食大到家具，样样都紧跟潮流。就连麦当劳叔叔前段时间也和淘宝网联手合作，打造起了消费新平台。作为买家来说，在网上，如果你喜欢潮流物品，你尽可以

淘到二三十元的衣衫饰品，而喜欢品牌衣物的话，也可以寻求网络专业代购员代你全世界搜罗。

而如果身为卖家，网络让 MM 们开店的梦想成为现实。把店铺布置得漂亮温馨，衣服拍得美美的，等有缘的 MM 来场愉快的交易，又省却了租金的烦恼。另外，你还能把自己的闲置衣服拿出来卖，再也不用担心因为身材的小波动，而只能对家中满柜的衣物摇头。

这里要提醒的是，拍下自己喜欢的东西前一定要先和卖家进行良好的沟通，问清物品的情况。在完成一次次称心如意的交易同时，还能多结交些朋友。

卢冷