



## 在热浪里冲个浪！

高温来袭，热浪滚滚。眼见大洋彼岸的美国连续数日高温，街头发放大包的冰块。把大包冰块抱在怀中，看起来倒也爽快得很。沪上各大商圈的直饮水设备也让人觉得贴心，不过更潇洒的人索性把“直饮水”背上身，随时随地享受水的滋润。

带有水袋设计的背包原本是驴友的户外装备，在爬山或远足时使用，既避免找不到水源时可以用来解渴，饮用时也非常方便：不需要用双手拿取水瓶，只要侧头吸吮固定在包外的吸管即可。这样的专业装备如今在都市的街头，谁说酷热就令人萎靡不振？全副武装，即使身在热浪，何不激情四射冲个热浪？

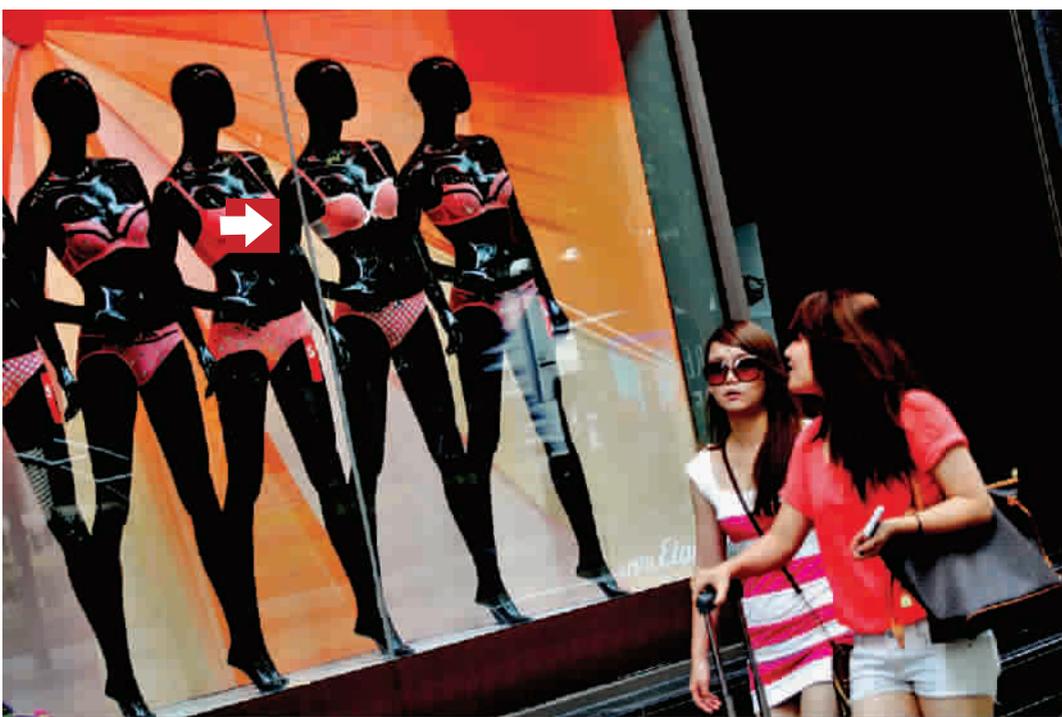
晓庄 文 董鸿景 摄



## 为瘦身，西红柿躺着也中枪

公司旅游、朋友聚会，夏日的首选地常是海边，难免要穿上比基尼展露身材。在春日里贪吃懒吃的OL们这下可急坏了，临时抱佛脚地四处找“偏方”。最近爆出了“西红柿减肥法”，日本传来的西红柿七日减肥法一时大热，据说晚餐只吃一只西红柿，白天也需要在不同时刻适时喝西红柿榨汁，或生吃西红柿。一些想要迅速减肥的人便马上尝试起来，结果自然人各有异。有人揶揄，西红柿真是躺着也中枪。其实早在西红柿之前，中枪的蔬菜水果数不胜数，从苹果、黄瓜到芹菜，想要讨巧减肥的人总是屡败屡战的。与其挖空心思走捷径，不如看看微博上有名的美容教主在微博上贴出的脂肪与肌肉对比图，同样重量的脂肪和肌肉体积相差有4倍，可见通过运动瘦身，让一身赘肉变成肌肉才是健康有效的硬道理！

日青 文 陆宏 摄



## 无奈才喝进口货 自制饮品苦难求

一到夏天，食品安全又成大问题，尤其是大卖的饮品。自从知名饮料接二连三地被曝光添加剂超标，这让每天把饮料当水喝的年轻人被停在了“杠头”上，到底是继续喝饮料还是学长辈们那样自己泡茶？呆在家或办公室里，自己泡茶、煮咖啡倒也方便，在外面逛街玩乐时，买饮料当然是最方便。

一些被家人督促着少喝饮料的男同胞们，为图省事，索性只喝进口饮料，这令不少人暗暗叫苦：为买个安心，夏天的饮料费大涨。在某知名网

站开展了一项有关食品安全问题的调查，结果显示年长者对此比较关注，而30岁以下的年轻人相对而言不那么在意。而在年轻人中，女性比男性更加关注食品安全问题。其实这不难理解，女生本就细心，又害怕添加剂不利于美容。心灵手巧的女生们便开始学着自制饮料：杨枝甘露、金桔柠檬茶、罗汉果花茶……健康美味的各式夏日饮品令人口舌生津。难怪有男同胞在微博上调侃，家里有人会做冰饮，真叫人羡慕嫉妒恨！

亚琼 文 冬丛夏草 摄

