



做城市里的“骑士”

——聚焦城市中的单车越野爱好者

在我们的城市中,生活着一群骄傲的“骑士”。无论“自驾游”如何被有车一族拥护,但崇尚自由健康出游的“骑士”们,仍然快乐并知足地骑着单车走天下。

骑车是种生活方式

一个网名叫“西瓜”的年轻人平时在公司“朝九晚五”,但他坚持每天骑车上下班。他说,上海的交通在高峰时段可以拥堵到让人窒息,骑车后你会发现,一路上,速度可由自己选择,线路可由自己决定,一切皆在于自己的心情如何。

周末的时候,“西瓜”还会约上几个骑山地车车友到上海近郊骑车放松,沿着景色而骑,不亦乐乎。“西瓜”说,这个运动是逐渐喜欢上的。尽管他没有参加过任何正规的俱乐部,但从2005年开始,他基本每个周末都和朋友一起去骑车,基本逛遍了上海的郊区和邻近城市。去年,他骑车去了温州,今年年初骑车去了黄山。骑车的过程,也是一种人际交往的方式。因为骑车,“西瓜”认识了许多来自全国各地的热衷骑单车的人。

这个月,“西瓜”准备骑车上路去青海湖,要知道骑车越野的美妙和乐趣都是不可预知的,它是一种把生命和大自然融合在一起的快乐过程。并且骑车越野对人的挑战也是多方面的,它考验了人的体能、智慧、耐性等等。但,无论如何,健康的身体才是完成这项运动的首要保证。所谓“快乐骑行”,在这个充满竞争且忙碌的年代,骑车不仅是锻炼了身体,更是一种休闲的态度。

车友会日渐壮大

在上海,近几年也出现了不少民间自发的车友会,“轮语单车俱乐部”就是其中一个。车友会的创立者张震自己经营了一家车行,车行里卖各种车型的零配件、单车车服、手套、鞋子、头盔等。由于他一直很喜欢骑单车这项运动,他不仅擅长组装车,同时也为其他爱骑单车

的人改装他们所需的车型。

对于张震来说,他就是偏专业的骑手了。去年,他带队参加了南京车迷山地车节比赛,他还获得了个人冠军。在他的带动下,俱乐部的成员也逐渐壮大,成员从学生、公司白领、公务员到老板。不过骑车毕竟还是男士偏爱的多,所以男女比例为7:1。

现在,俱乐部几乎每个星期都会召集志同道合的“骑士”到近郊骑上一回,足迹已经遍布上海的周边城市。俱乐部里,还有一些以前参加过专业车队的人



自己担当起教练一职,所以,一些新加入的、以前从未接触过专业山地车训练的初级车友,都会得到专业队友的帮助,除此之外,他们还会教你如何保养一部价格不菲的山地车。

芒果味的奶茶

夏日教你“养眼”知识

夏日炎炎,防UV便成了外出必不可少的步骤,我们的眼睛也不例外。前不久,一场“07注目,酷夏释放”的活动在南京西路的某商场举办,超模佟晨洁和王雯琴来到现场,与大家一起分享了夏日眼睛防晒的小知识。

佟晨洁、王雯琴在活动上说:“太阳镜除了装饰功能外,更有保护眼睛的作用。不可小看这简单的眼镜,一副优质的太阳镜可以轻松帮你防护UV。”在活动中我们了解到,一副好的太阳镜,应该经过严格的UV测试,证明其抵抗紫外线的能力达到国际标准,能够过滤波长高达380纳米的紫外线,从而才能有效地保护眼睛的健康。在活动中,亮视点还专门推出了一个使用便捷的“UV测试卡”,只要将镜片摆放在卡上相关区域,在阳光下放置10秒钟,根据区域的颜色变化,就可判断镜片的防UV效果。主办方希望借此活动提醒大家夏季关爱眼睛健康。

BOBO



这个暑假,恋上空手道

说起空手道,一些人会认为是这几年在年轻人中风靡起来的时尚运动方式。其实,除了年轻人,孩子也完全可以“恋”上空手道。

这个暑假,位于静安体育中心内的国际空手道联盟极真会馆(中国)上海总部推出了针对孩子的全托班和特训班。空手道作为有氧训练的一种,增强孩子体质的功能是不言而喻的。那么,对于孩子来说,练空手道还有什么好处?龚寒师范(五段)告诉我们:练空手道不仅可以提高孩子的注意

暑假一到,有些父母开始为孩子忙碌起来,纷纷找老师补习功课。其实,与其让孩子把两个月的假期“拱手相让”给学业,还不如还给孩子一个健康、愉快、时尚的暑假。

力,增强动作协调性,它还是一种自卫型的武术,可以用来防身。另外,空手道非常讲究礼仪礼节,也算给孩子间接地上了一堂社交课。

说起源自日本空手道和中国传统武术的区别,龚寒师范认为:空手道设有一个全球化的认证系统,具有国际统一的考核大纲和考试标准,考核后获得的级别证书也得到全球公认。相比之下,它更具系统性。而这三个月一次的晋级,对于孩子来说,也能增强他们的进取心。

叶子

浪漫盛典 初夏有约

继“5·20”世纪公园单身派对和一系列精英会活动的成功举办后,中国最大的白领社交品牌、由新民晚报主办的“浪漫盛典”与上海东方艺术中心共同合作,打造浪漫之夏。将高雅的艺术演出与时尚的交友活动相结合,推出全新的“浪漫周”系列活动。

享受音乐 法国音乐剧《小王子》、吕思清小提琴协奏曲音乐会、嘉妮·库帕尔与约翰·莫瑞森“情定上海”音乐会。这三台顶级艺术演出不单是夏日里的一道音乐盛宴,说不定成为你浪漫故事的开始。

邂逅浪漫 只要你购票观看任意一场音乐演出,就可凭票根免费参加于7月14日下午举行的“浪漫盛典精英会”交友活动。在享受高雅音乐的同时,邂逅志趣相投的另一半。

假面舞会 神秘而浪漫的假面舞会将不再遥不可及。活动将邀请专业老师亲自教授,在整场舞蹈轮番互换舞伴的同时,让你与缘分来一次亲密接触。

参加对象:浪漫盛典精英会会员(着装建议:男宾着正装,女宾着小礼服)咨询电话:62321953 (www.langmanwang.com) 晓瑾

准新人默契大比拼

各自的才艺水平。此次半决赛胜出2对新人,将参加在7月初举行的总决赛。此次“汇付天下完美人生计划”面向所有准新人,将让准新人在娱乐中感悟理财的乐趣,也考验了一下双方的默契程度。活动伊始,就得到了众多准新人的拥趸。据了解,在报名参加活动的准新人中,有律师、公务员、工程师等各种职业。在报名过程中,准新人们的理财宣言也是各具特色,诸如“让太太理财,走完美人生”“两亩地,一头牛,老婆孩子热炕头”等,令人忍俊不禁。

吴敬文

烈日下,一位亭亭玉立的新娘站在一只巨型“蛋糕”上,从头到脚金光闪闪……一场别具一格的行为艺术吸引了无数路人。其实,这只是——一个准新人“理财+才艺”比赛半决赛的序幕。

路演现场,筛选胜出的6对准新人,在众多路人面前,比拼了一下。珠算比赛,考考哪对新人的头脑灵活反应敏捷;巧扮新娘,大小伙们拿起眉笔给姑娘们画眉毛;才艺比拼,则让各位新人纷纷展示了一下

