

## “游”星人的 减重保卫战

我们常常选择炎热的夏季去海边度假，甚至还有公司给员工福利休假。无论是休息在家还是度假在外，对于减重来说，假期却往往是道难过的坎儿。本来一直掉秤掉得很顺利，结果碰上几天假期，一放松，一懈怠，一不小心就长回来几斤肉，于是休假完了又不得不重新回到减重的正轨。如何在旅途中也打好减重保卫战？

1. 事先上网搜索美食攻略。虽然有时候无计划的行走可以带来意外的惊喜，但为了保卫减重成果，慧眼识途专家建议在出发前好好做一下关于目的地的功课，至少是关于食物的功课，才能知己知彼，百战不殆。如今网上的搜索引擎都很好用，要找出数种当地特色美食也不是什么难事。就算有些食物的棒点值很难查询，也可以通过事先了解原料和烹饪方法的，找到相似的食物参考。

2. 随身携带食物列表。其实这本食物棒点的手册也并没有多重，所以为什么不直接塞进包里带着走呢？这就好像一个会移动的食物数据库，也像是你最忠心耿耿的减重军师。但凡遇到什么吃不准棒点值的食物，都可以随时随地地问它。对于某些列表中没有出现的食物，可以通过查找相似食物的棒点值得到你想要的结果。

3. 细细研究餐馆菜单。对于不熟悉的餐馆，点菜时也可以从菜单上瞥出一些端倪来。随着人们越来越注重饮食健康，有少部分餐馆现在已经开始在菜单上直接标明菜品的热量(卡路里)，还有一部分虽然没有直接标示热量，但也列出了这道菜所使用的原材料。烹饪方法才是影响棒点最主要的原因，有时候就算是同样的原材料，使用，最终成品的棒点值含量就会大相径庭。蒸、煮、炖之类的手段通常比较清爽，棒点值较低；而煎炸或蜜汁之类的手法，或高油，或高糖，棒点值自然水涨船高。

4. 自己准备健康的食物。这一招尤其适合用在飞机、火车等交通工具上。一是很多飞机餐或火车盒饭的味道不敢恭维，二是也有助于我们更好地管理每日饮食。这些健康食物可以是一份蔬菜满满的沙拉，也可以是一颗煮得刚刚好的鸡蛋，或是一根玉米、一个苹果……另外，随身携带一个水杯或水壶也是不错的选择，因为身边随时都有水或绿茶等健康饮品，自然减少了在街边乱买饮料的机会。  
周周

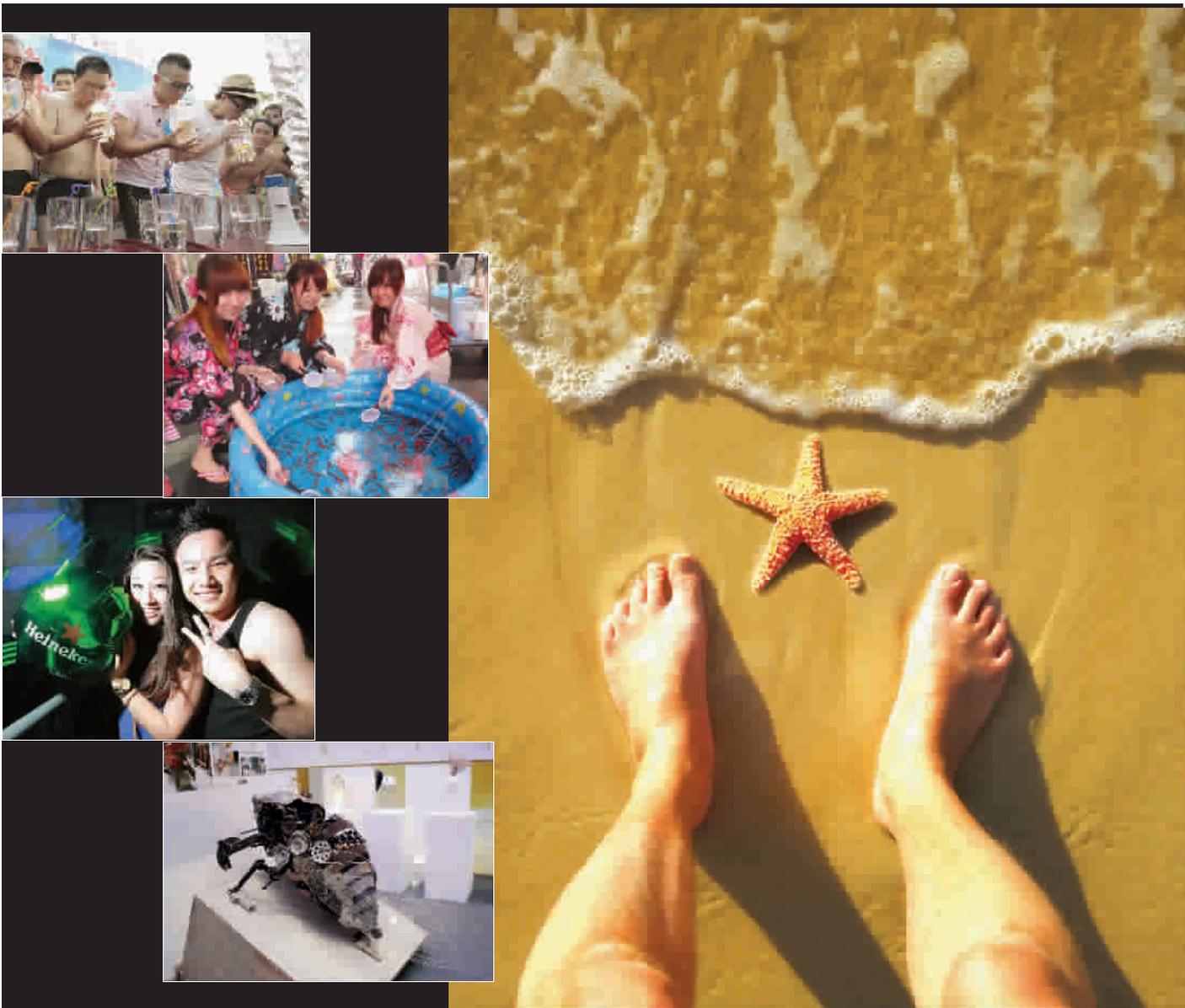
## 奥特主题店亮相沪上

正义化身的奥特英雄，不仅在日本，在中国也拥有一大批的拥趸。该电视剧陪伴我们度过了一个又一个夏天，是许多孩子年少心目中的偶像。中国首家罗森动漫角色主题店铺——奥特英雄主题店，近日于上海中山公园附近开业，给那些喜爱奥特曼的朋友一个大大的惊喜。主题店铺从店内装饰到员工制服均以奥特英雄为主，店内还特别设置了奥特英雄周边的贩卖区域和专门游戏区域，让你如同置身奥特英雄的神奇世界。文刀

## “电子竞技奥运会”开幕

全球电子竞技爱好者翘首企盼的2012三星电子杯世界电子竞技大赛，本周正式拉开帷幕。据介绍，2012WCG的主题为Game Festival，来自全球60多个国家和地区的数万参赛选手，将与数千名观众共庆一个美妙的游戏娱乐季。

本次中国区总决赛将于10月26日-28日在上海举行，世界总决赛将于11月28日-30日在江苏昆山举办。此外，世界电子竞技大赛也将于2012、2013连续两年在中国举办世界总决赛。2012年WCG中国区锦标赛，在原有游戏项目基础上增加了各类竞技性游戏项目，分别是魔狱军团、反恐精英OL、及狂野飙车6、NOVO3两款手机游戏，能使更多的玩家参与到WCG的盛宴中。  
小芳



# “清凉达人”感官升级

◆ 小零

如果你的行李箱还躺在家里，没有在马尔代夫看海，没有在威尼斯迷路，没有在肯尼亚Safari……那么，你的2012夏季是否就将与乏味、炎热画等号？非也，即便被高温酷暑围绕，即便被钢筋丛林包围，也别让烈日牵制了你的脚步，而应打开五官，跟随“清凉达人”，一起享受城市里的凉爽。

### ■ 味觉：啤酒节透心凉

2012伦敦奥运会于今天拉开帷幕，为期两周的奥运会期间，世界各地的健儿将在赛场上展开激烈角逐。不知是否为了给奥运选手赛前“冷静”一下，日前伦敦特拉法特广场特别竖起奥运五环冰雕，晶莹剔透的冰雕在阳光下熠熠生辉，也给雾都奉上更多澄明与舒畅。无独有偶，千里之外的上海近日也有一场冰雕盛会——三甲港海滨乐园夏季冰雕啤酒节。

从市中心出发，经由中环线华夏高架川南奉公路下，不过四十多分钟便逃离市区，来到离上海市区最近的海滨度假旅游区三甲港。徐徐海风拂面，悠悠酒香飘过……夏日狂欢之夜便伴随着丝丝清凉开启。沙滩上，俊男靓女们各个“清”装上阵，在海滨踏浪纳凉之余，纷纷加入冰雕啤酒节的玩乐阵营，亲身体验冰雕的乐趣，欣赏经过冰雕师巧夺天工技艺雕琢出的艺术品，手捧冰杯参加啤酒比赛，让冰雕与冰啤给身心降温。当夜幕降临，游客们升起篝火，哼着歌谣，尝着美食，啣着啤酒，享受夏日里的清凉。据悉，即日起至8月25日活动期间，园方还将向游客免费发放延时冰袋以便大家防暑降温。

### ■ 听觉：音乐节奏驱赶高温

有时音乐就有一种力量，尤其是阿卡贝拉(A Cappella) 纯人声清唱，纯人声无伴奏的合唱，制造旋律和节奏，声乐的纯粹淋漓尽致。阿卡贝拉这种纯粹的演唱方式在夏季尤受追捧，近日不少文艺青年就在北京加入国内首个户外阿卡贝拉纯人声清唱派对——绿箭清唱派

对。当《雨中旋律》的前奏响起，新任“亲近大使”萧敬腾一亮嗓，清新欢快的歌声给现场观众送上无限清凉与欢乐。

这边是文艺小清新的清唱派对，那边则是“以热治热”的魔幻电音，用热力四射的魔音掩埋酷暑。日前“绿室星潮，魔音盛典”音乐狂欢派对在新天地南里CLUB G+举行。作为2012年喜力全国巡回派对的中间站，主办方盛邀叱咤电音界20年的传奇人物Brian Wayne Transeau以及电音女伶Jes Brieden助阵“绿室”舞台，为申城带来一场HIGH爆全城的电音重头戏，令沪上派对潮人们敞开心扉、打破束缚，开怀感受电音带来的爆棚活力。

### ■ 视觉：还双眼小清新

夏日里，不单单听觉、味觉需要降温，视觉也少不了凉爽的“小清新”。“池塘边的榕树上，知了在声声叫着夏天。”提到夏天，许多人会联想到整日不知疲惫声声叫唤的知了，但这些年，随着城市化的进程，知了这种小昆虫已经离我们的生活越来越远。在353广场举办的“首届两岸三地大学生毕业设计作品联展”上，来自中国美术学院的陈佳璐和李珍同学，为我们呈现了一只重达300多斤的重金属知了，“我们的作品使用的全是废弃材料，齿轮、链条、废钢筋等，都是从工厂、垃圾站等地搜罗来的。”陈佳璐告诉我们，“这个作品做了200多天，想表达的是，环境污染造成了许多生物的变异，提醒大家应该专注环境问题。”

另外，展厅中还有德国红点设计奖作品“蝠形”、以iPhone为灵感的可拆卸造型布艺壁挂、

以太极武术为启发的环保气聚椅……这些来自沪、港、台三地主流艺术设计类院校的应届毕业生设计作品，融合了平面设计、产品设计、公共艺术、服装与装置艺术，在炎炎夏日里，给观者带来了另类的视觉冲击。

### ■ 触觉：夏日祭捞金鱼

身着和服点着小碎步，兴冲冲地赶往夏日祭……这是日本偶像剧里常见的一幕。节日里，各地的人们尤其是年轻的女孩都会身着夏日和服——浴衣，或淡雅或艳丽，三三两两结伴参加游园会，观看烟花大会，捞金鱼。如今，“夏日祭”这项日本夏季保留节目“空降”申城。爱美的姑娘们可以在OPA商厦里穿上浴衣感受夏日和服的风情，或是在商厦门口的遮阳棚下，体验一番经典捞金鱼，用薄薄的纸质捞网收获几条活泼敏捷的小金鱼，让一天到晚游泳的鱼为办公室增添几分清爽与生气。

### ■ 嗅觉：回忆暑假之味

一部《那些年》，我们一起追过的女孩》，让怀旧成为当下的主旋律。凯德龙之梦虹口日前带来了为“70后”“80后”“90后”度身定制的主题活动——“柒捌玖零7890' YOUTH REPUBLIC!”，带动大家复刻“那些年”的经典。翻出条纹衫，争当抢镜街拍女王，再来一场水枪大战、红白机PK。在回忆里穿越，在清凉中厮杀，翻出记忆中的暑假，重新体味“那些年”的经典。尤其是“Let's PK!水枪PK赛”，回忆泉涌，仿佛回到小时候生活的那条石库门弄堂，加仑、西瓜、绿豆汤……夏天的老味道在脑海中氤氲。  
图：东方IC