

●生活视点

装备升级 玩法丰富
小众户外活动掀起大众潮流

户外活动吸引了越来越多人加入,小众运动逐渐成为大众潮流。

露营装备焕新、专业与舒适性并重的趋势信号引发了人们对户外生活的更高需求;越来越专业的户外用具和户外装备升级潮流则成为户外产业的新亮点;而情绪疗愈与社交互动的转型,则是户外产业重要的探索方向。

露营装备升级
“山居野客”变身“户外精英”

越来越多的户外玩家加入露营大潮,露营用品升级创新,为人们带来了全新的户外露营体验,“山居野客”变身“户外精英”。

抖音发布的《趋势赛道风向标——户外生活专刊》显示,越来越多的人开始关注户外活动的舒适与审美体验,借助实用且有趣的物品,使户外活动花样翻新、丰富多彩。时尚的帐篷、特色的户外家具等,使普通的户外爱好者也能拍出具有视觉冲击力的照片并分享到社交媒体上,打造“户外精英”的人设。

装备方面,随着技术的进步,户外帐篷开始采用更加轻便且耐用的材料,搭建起来轻松方便,能够抵御恶劣的天气。此外,根据露营者的不同需求,从单人帐篷到家庭帐篷,从简易遮阳帐到豪华篷车,都为露营者提供了舒适的睡眠环境,确保在户外也能享受到“家”的感觉,实现“精致露营”。

值得关注的是,现代生活节奏快,人们越来越重视心理健康和社交关系,户外成为理想的心理疗愈场所。人们可以在大自然中放松心情,交流互动。与朋友相约自然,享受美食与美酒,成为城市人的新型解压方式。

茶话会这一传统的聚会方式,将场地从室内转移到了户外。与大自然亲密接触的同时,分享饮品与食物的方式既能带来户

●健康直通车

胖一点的老人和瘦一点的老人 谁更易长寿?

要想长寿,而且是健康的长寿,体重问题一定要关注。

老年人体重稳定,更长寿

老年人体重稳定更长寿!一项发表在《美国医学会杂志》(JAMA)子刊上的澳大利亚研究显示:

就老年男性而言,与体重稳定者(体重波动在5%以内)相比,体重减轻5%~10%者全因死亡风险增加33%,体重减轻10%以上者则全因死亡增加289%。

就老年女性而言,与体重稳定者相比,体重减轻5%~10%者全因死亡风险增加26%,体重减轻10%以上者则全因死亡增加114%。

研究团队表示,体重下降很可能是各种缩短寿命疾病存在的早期指标。

老人衰弱的评估中,其中第一条就是“过去1年中,意外出现体重下降>4.5千克或体重下降>5%”。也就意味着70千克的老年人,1年内体重下降超7斤,就要引起重视。

外生活的新鲜感,也有助于与朋友增强情谊。离开城市的压力,融入大自然,享受当下——户外带来了截然不同的“成功学”。

不断进阶的乐趣 水上运动带来刺激体验

冲浪、钓鱼和滑板代表着新兴的运动文化。以冲浪为例,这项运动在我国多个沿海城市(例如三亚、万宁等地)广受欢迎,这些城市建立了冲浪培训机构,并承办了多项国际级冲浪比赛。在文化方面,冲浪成了自由与冒险精神的象征,作为个性与自我的文化符号,在年轻人之间迅速风靡起来。

潜水和冲浪一样,也是追求极限、挑战自我的户外达人们的心头好。这两项运动不仅可以强身健体,更能锤炼意志:潮起潮落间,冲浪者可以劈波斩浪,豪气万丈;在广阔的海底世界里,潜水者可以感受海洋的神秘与壮观,获得内心的自足与平静。

同时,现代装备为冲浪、潜水者提供更

潮流与实用并行 户外运动装备融入日常穿搭

随着城市户外风尚的推广,运动装备的潮流性与实用性逐渐变得同等重要。新城市户外运动正在引领着装备升级的潮流,户外服饰品牌已经成为城市户外运动的新标志。

以防晒为例,高科技面料的加入,使产品具有良好的透气性和快干性,可以迅速排除体内热气 and 汗水,使穿着者在户外活动中保持干爽舒适。设计方面注重时尚元素、个性化的定制服务,让防晒衣成了户外运动的时尚单品。

户外休闲鞋在城市户外运动中扮演着重要角色。随着科技的进步,户外休闲鞋采用了不少新材料和新技术,如采用轻质材料减轻重量,增加气垫和缓震系统以提升支撑性能,使用防水透气材料以提高防护性等。另一方面,品牌和设计师们也注重时尚元素,更多有个性的设计搭配新配色和图案,使户外休闲鞋的时尚性与功能性融为一体。

●消费提示

警惕“门票转让”式诈骗

近日,多地演出市场开启“演唱会时间”。热门演唱会、音乐节“一票难求”,买不到票的歌迷转而购买个人转售的门票。然而,这些“转让门票”背后却可能藏着诈骗套路。骗子首先利用社交平台发布有热门演唱会门票,然后利用假的链接让受害者付款。汇款之后,诈骗分子会以“票未购买成功需要退款”为由,让另一个客服再跟受害者联系,在联系过程中让受害者扫二维码再次汇款。

在此提醒,在各社交平台以官方票务商标为头像、某某票务代理为用户名,主动私信询问是否有票务需求的,诈骗可能性极大。最安全的方法还是在官方网站购票。

●休闲生活

绍兴:古风集市悦游人

将中国传统文化与时代发展相结合,形成符合当代需求与审美的“国潮”新风尚,已成为许多地方发展文旅产业的重要举措之一。

近日,绍兴市越城区创新文旅商融合新形式,举办“梦回大宋 烟火越城”主题活动,通过宋韵集市、国潮妆造、宋韵雅集、状元巡街、宋韵婚礼、乌篷水上市集等特色项目,给市民和游客带来一场沉浸式古风集市体验游。

此次活动深度还原宋代繁华街市和人文风情,挑选宋代流行服饰,为报名参与活动的古装爱好者画上宋代妆容,让游客和市民在走街串巷中领略宋代市井风俗,身临其境体会宋韵服饰之美、文化之美、生活之美,让大家能够沉浸式“赶集”,体味越城的“烟火气”。

此外,主办方还在黄酒小镇设置集中式活动展销区域,展示摊位包括越城区内美食、美宿、美景、美旅和文旅内容等,摊位分设有服饰服装区、美食区、香道区、文房四宝区等,以宋韵古风集市的形式进行现场展览。

●生活百科

刮痧虽好也有禁忌

刮痧疗法指的是运用手指或各种边缘光滑的工具,蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质,在人体表面特定部位反复进行刮、挤、揪、刺、捏、拍、挑等手法,使皮肤表面出现瘀点、瘀斑或点状出血,即“出痧”,从而达到治疗和预防疾病的目的。例如,发烧或是减肥的人可以通过刮痧拔出体内的寒气、湿气,中风偏瘫患者可通过刮痧改善血液循环,达到治疗目的;另外刮痧还有预防疾病的作用,也就是中医所说的“通则不痛,痛则不通”。

许多人认为,刮痧后出现紫色到黑色之间的痧色,代表身体里寒气重;鲜红到潮红色之间的痧色,代表体内有风、湿、热。其实不能单凭出痧的颜色判断病症的寒热轻重。因为出痧的过程是一种毛细血管受外力挤压后破裂,少量血液进入组织间隙而使皮肤局部形成瘀血斑的现象。痧斑的深、重、浅只是一项参考依据,具体还要现场观察。

不过刮痧虽好,也有许多禁忌,市民需要格外注意:重度心脏病、肾衰竭、肝硬化腹水者、全身重度水肿者不能刮痧;大血管显现处禁用重刮,可用棱角避开血管用点按轻手法刮拭;下肢静脉曲张、下肢水肿的患者刮拭方向应从下向上,用轻手法;皮肤高度过敏、皮肤病,皮肤破损溃疡、疮疖、新鲜或未愈合的伤口及外伤骨折处禁刮;孕妇的腹部、腰骶部及妇女的乳头禁刮;眼睛、耳孔、鼻孔、舌、口唇五官处、前后二阴、脐窝(神阙穴)处禁刮;醉酒、过饥、过饱、过渴、过度疲劳者禁刮拭,以免出现晕刮现象;小儿囟门未闭合时,头颈部禁用刮痧(1岁以内婴幼儿禁用);对尿潴留患者的小腹部慎用重力刮痧,以轻力揉按为准;刮痧出痧后30分钟内忌洗凉水澡。

全媒体记者 柳青 整理

现挖鲜发 保留每一根活性成分

顺丰冷链发货 营养不流失

草头渐变色

黄红眼睛

退化三对足

明显四对足

清晰绒毛

尾部一对退化足

头期鲜草 现挖现发 背部环纹

正在进行中.....

西洋参 0.8元/克

雪山黄眼精品虫草中号 39元/支

新鲜虫草，高原产地，当季采挖，特价直供。野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定，铁皮枫斗西洋参，鹿茸燕窝孢子粉，买就送更多礼品！

地址：义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话：13505898326

广告

广告

●●●●●

●●●●●

●●●●●