

## 休闲·关注

推荐休闲方式：  
健身练瑜伽

**推荐理由** 5月不减肥,6月徒伤悲。减肥是女人之间永远的话题,和闺蜜一起健身或练瑜伽,彼此监督,出汗、甩甩膘,既锻炼了身体,也有了更好的身形。

读者张平几个月前办了一张瑜伽卡,但前两周新鲜劲儿一过,一个人总是懒得再去了。上个月,张平游说同住一个小区的闺蜜也办了一张卡,“现在两个人结伴前往,彼此监督,这次坚持的时间最长,练瑜伽也慢慢有了效果,我们都自嘲说已经从吃货快到女神的境界了”。

读者蕾蕾则是和闺蜜相约一起去健身房,“健身房的项目多,既可以进行器械锻炼,又可以进行瑜伽或者游泳等活动。一个人运动孤孤单单,总是半途而废,拉上闺蜜,更容易坚持”。

**推荐场所** 美力健身、世纪英豪、洛阳倾城瑜伽



## 推荐休闲方式:逛街淘“宝”去

**推荐理由** 女人的衣橱总少一件衣服,逛街买衣服可以说是女人的最爱。同时,女人们一般都有浪漫情怀,淘个可爱的小宝贝,哪怕只是一盆小花草,也能让人开心不已。

“和老公逛街,要么总是各种‘好好好’的评价,要么就是各种不愿意的表情;和闺蜜一起,不管踩着多高的高跟鞋,走多少家小店都不会觉得累。虽然现在很多衣服都是在网上买的,但我还是喜欢逛街,我们最爱逛八一路上的一些小店,经常会有出其不意的收获。”读者小赵说。

和小赵相比,读者黄女士则更喜欢和闺蜜逛花卉市场。黄女士喜欢精致的生活,对一些花花草草特别喜欢,她淘得的一些小盆栽,像艺术品一样,不管是摆在办公室,还是发在朋友圈,都赢得了很多人的赞。

**推荐场所** 八一路沿街小店、晶海花卉市场

推荐休闲方式：  
喝茶聊天

**推荐理由** 谈谈感情、说说工作、骂骂老公、夸夸孩子,或者聊一下明星的八卦新闻……女人之间,永远有说不完的话题。在采访中,和闺蜜喝茶聊天是排在第一的休闲方式。

尚未脱单的网友“渔”最喜欢的是在家里招待闺蜜,“家里没有别人,但有完整的茶具,可以为闺蜜泡上一壶普洱,也可以来一壶花茶,但我最喜欢的还是自己亲手制作的水果茶,用当季的新鲜水果再加上女性专用茶制作而成,既可以美容,也可以减肥”。

网友“麦子”则喜欢抛开老公、孩子,和闺蜜相聚于某家茶馆,“现代社会,女人们的工作、生活压力很大,需要倾诉,也需要有人倾听,我一般都会拽上几个闺蜜,到茶馆聊聊天、打打牌。没有孩子和老公在旁边‘烦’着,感觉特别轻松。一般我们半个月小聚一次,很解压”。

**推荐场所** 自己家、瓦库

□本刊记者 景庆霞

女人们天生不喜欢孤单,下班之后,不管是逛街还是健身,总喜欢和闺蜜一起前往。那么有哪些休闲方式值得为闺蜜们推荐?且看本期本刊记者的采访。

■有一种感情叫闺蜜之情

# 和闺蜜乐休闲 与闺蜜寻美食

□记者 王振华 文图

与闺蜜在一起时,是否总想着去哪里吃点儿美味?得知哪里有好吃的时,是否总想约上闺蜜一起去尝尝?闺蜜与美食,似乎有着某种天然的联系,里面有太多的回忆。

## 推荐美食:火锅

**推荐理由** 火锅作为民间流行的美食,流行于全国各地,而且花色纷呈,开在洛阳市区的火锅店也是百锅千味。有四川的麻辣火锅,有广东的钙骨火锅,还有北京的羊肉涮锅……最让洛阳的70后、80后姐妹们印象深刻的,当属本地的天府火锅。吃火锅,最重要的是热闹,一桌子人将一个大锅围在中间,不仅可以天南海北的神侃,也可以将天南海北的山珍、海味、河鲜、时菜、豆腐、粉条在一个锅里涮,大家在同一口锅里吃饭,那感情肯定浅不了。也有一些店推出了小火锅,也就是单人单锅,店家这样做或许是为了那些文静的女孩子考虑,别有一番风情。

吃火锅有“一烫当三鲜”之说,好像不烫,味道会大打折扣。但要提醒大家,太烫的食物对消化道有害,最好将食物从锅中捞出后,先放在小碟待微凉再吃。

**推荐地点** 天府火锅、九宫格、玖鼎御坊

推荐美食：  
新派特色饭店

**推荐理由** 气温一天天往上升,挡不住吃货们与闺蜜一起寻找美食的热情。由于烹饪方法的不同,形成了我国不同的菜肴特色,山东菜、北京菜擅长爆、炒、烤、熘等;江苏菜擅长蒸、炖、焖、煨等;四川菜擅长烤、煸炒等;广东菜擅长烤、焗、炒、炸等。不同菜系的风味保持着不同,但地域界限似乎越来越不明显,不出洛阳也可以吃到各地的特色风味。新派特色饭店的不断出现,让吃货闺蜜们的内心阵阵窃喜,追求小资情调的,就去吃个粤菜、杭帮菜;对于辣妹子来说,当然首选川菜馆、湖南菜馆;东北菜、农家菜,应该是性格粗犷的女汉子们的最爱吧。

**推荐地点** 四小姐的店、让鸭脑壳飞、诱香



## 推荐美食:凉皮

**推荐理由** 凉皮是陕西的特色小吃之一,现在遍布洛阳的大街小巷,也是闺蜜们夏日街边小吃的首选。“三皮一线”伴随着闺蜜们度过了从小学到大学的美好学生时代,参加工作之后,拿再高的月薪、年薪,不跟几个闺蜜去街头吃碗凉皮都觉得生活里缺少了什么。吃凉皮,跟挣钱多少无关,吃的是那份心情。凉皮历史悠久,传说源于秦始皇时期,距今已有两千多年历史。凉皮选料精良、工艺严谨、调味讲究,以“白、薄、光、软、筋、香”而闻名,特别是在炎炎夏季,它以不可抗拒的诱惑力吸引着每一个人。吃凉皮时别忘配个肉夹馍,这可是“黄金搭档”。

**推荐地点** 莫家米皮、碗底香米皮、王三米皮

