

## 休闲·关注

又是供暖季 一起爱休闲

## 宅在家里享闲适生活

□本刊记者 景庆霞 文/图

外面一日冷过一日,家里在暖气开放后暖和起来,很多人喜欢宅在家里。如果能在家享休闲,不管是吃喝玩乐,都可以不亦乐乎。

## 1 暖休闲一:练平板支撑、练瑜伽

现在已供暖,除可以到专门的运动场所运动外,在家也可以享受运动的快感。在家除了可以享受温暖如春的感觉,还不需要穿厚厚的、笨重的衣服,活动起筋骨来也非常方便。

还记得地产大鳄潘石屹曾在微博上所提的平板支撑吗?潘石屹在个人微博上说,“骆家辉今年64岁,与我是同一健身教练。我做1分钟平板支撑时,他能做51分钟,他有超人的毅力。现在我也能做到10分钟了,腹肌开始显现了”。

平板支撑号称“不用去健身房,也不用器械,只要每天坚持几分钟,一段时间后就可以练出平坦的小腹,再坚持下去,就能练出性感的人鱼线”。它的动作很简单:你只要伸直全身进入俯卧姿势,用脚趾和前臂支撑住身体,保持尽量长的时间就可以了。它被公认为是训练核心肌群最有效的方法之一,每天坚持做可以让平坦的小腹重现。

除了平板支撑,爱美的女士冬天也可以在家练瑜伽。黄女士很注意保养自己的身材,每周有三个中午会在瑜伽班练瑜伽。过去晚饭后,黄女士会和家人到洛浦公园散散步,“现在在外面太冷了,晚饭后不想再出门了,就在家铺张瑜伽垫练练瑜伽。练瑜伽对身体的好处有很多,减肥、塑形,对治疗颈椎病也有很大的帮助。方法很简单,只要一张瑜伽垫就可以。刚开始不熟的话,可以在网上搜索‘瑜伽视频’,边看边学”。

## 2 暖休闲二:织毛衣、学篆刻

暖气来了宅在家里,一边享受温暖,一边培养个人爱好也非常不错。家住新区的张女士是名80后,这两年当全职妈妈,过去送完孩子后自己拿个照相机在新区体育中心或者音乐喷泉附近遛遛,也抓到不少精彩的镜头。暖气送来后,温暖的感觉也留住了张女士外出的脚步,她准备利用冬天这段时间自学织毛衣、做衣服,“我们这代人小时候没摸过针线,女红基本上不会。现在流行怀旧,前不久我在网上看到有个孩子的姥姥为外孙女织的毛衣,传统技艺加上现代改良,把孩子打扮得非常漂亮。我也有一种试试的冲动,既能给孩子带来温暖,也能让自己乐在其中”。

王先生喜欢钓鱼,过去每个周末都奔波在洛阳周边的各个鱼塘,现在天冷,家里又暖和,王先生准备在家学习篆刻。这个双十一,别人在网上疯狂抢购衣服、电器、美食的时候,王先生抢购了一套篆刻工具。“篆刻听起来高大上,看起来很难的样子,但看网上教程,连我这种笨笨的学生学起来基本上没什么问题。”篆刻工具到手后,王先生已经做了几个印章,“虽然水平还有待提高,但起码是自己做的”。王先生准备等水平提高后,给周围的每位朋友都送一枚印章,“相信每位朋友收到礼物时心里都会暖暖的”。

在家做瑜伽



篆刻



在家吃火锅



## 3 暖休闲三:涮火锅、秀厨艺

“动物有冬眠,人到冬天也不想出门”,说这话的是李女士。作为一名标准吃货,李女士最大的爱好就是外出四处“觅食”,特别是作为“火锅控”的她,几天不吃火锅就觉得心里直痒痒。但天气越来越冷,而家里暖烘烘的,李女士说现在出门对她来说是一种考验。

但火锅又不能不吃,昨天,李女士尝试在家做了一次火锅,“冰箱里正好有虾,做了个油焖大虾,虾吃完后接着加水涮菜,卫生又好吃,在家都吃出了汗,特别是没想到自己的水平竟然如此之高,看来每个人的潜力都是无穷大”。李女士得意地说,吃火锅图的就是热闹,准备下次做火锅时,叫上同住一个小区但不喜欢在饭店吃饭的公公、婆婆,“一家人团坐在一起,涮涮菜、说说话,应该很幸福”。

冬天也是养膘的时候,利用宅在家里的这段时间,为家人亲手做一锅营养美味的菜肴,秀一秀厨艺也非常值得推荐,你做得开心,他吃得放心又暖心,何乐而不为?

休闲7天

●近日,在新区一茶社内,市民苗建国为他的新书《行之美丽——大陆家庭宝岛骑游记》签名。他是洛阳铁路运通集团有限公司的一名职工,去年1月和妻子、儿子在台湾骑游16天,这本20多万字的书就是他们台湾骑游的记录。他们走过了台北、台中、彰化、南投、嘉义、高雄、屏东、花莲等许多城市和乡村。和普通的观光客不同,除了大家耳熟能详的阿里山、日月潭等景点,他们还骑着单车到台湾的草莓地、牡丹乡等地,感受当地的人文和风情。

●美国总统奥巴马在2014年APEC工商领导人峰会上发表演讲时透露,美中两国同意新的签证安排,学生签证有效期将由目前的1年延长到5年,商务和旅游签证将延长到10年。不过也有业内人士分析,新政出台,常赴美签证旅游者是直接受益者,但延长签证时间后,审核或将更严格。

●北京人在亚太经合组织(APEC)会议假期期间都去哪儿了?韩国11日公布的行业数据显示,随着中国游客赴韩“血拼”,韩国免税店和折扣店销售额猛增。韩国最大免税店乐天免税店位于首尔的店铺,11月1日至9日销售额同比大增70%。

●为配合我省开展的寻找“最美导游”活动,并迎接我市全国文明城市创建复检,我市旅游部门决定在旅游行业开展一次“最美导游”“文明导游”评选活动。目前已选出洛阳国旅、龙门旅游集团、白云山、国花园、龙门国旅、邮电国旅等旅游企业的36名优秀导游(讲解员),大家将角逐最美荣誉。

●为进一步完善提升旅游业界的文明旅游服务,我市将针对旅游部门及各旅游企业开展“文明旅游”督查行动。

●近日,汝阳县靳村至太山公路改建工程的施工人员正在进行路基施工。该工程全长16公里,总投资2895万元,是今年我市南部山区扶贫项目之一。道路建成后,将彻底打通汝阳县西南部的旅游通道,使靳村乡境内景区与付店镇炎黄峰、情侣峰等景区相连,促进全县旅游项目进一步开发。

(相关内容详见《洛阳日报》《洛阳晚报》、《洛阳商报》、洛阳网等。本刊记者 景庆霞 整理)