

# 随身清凉好物 给身心降降温

最近的天气越来越热,酷热的高温天气又给人精神上增加了些许“热度”。但是生活总要放轻松一点,高温下随身清凉好物来一波,给自己的身体和心情降降温。



## 1 清爽喷雾

出门前喷在衣服背面或腋下,含冰爽成分的降温清爽喷雾,出汗或遇水时都能加速液体蒸发,仿佛背上了“行走的小空调”,舒爽十几分钟不成问题。午后犯困时喷一喷,还能起到提神效果。友情提醒一下,降温喷雾无论选哪一种,都记得最好不要直接喷在皮肤上。

## 2 降温湿巾

与降温清爽喷雾基本同理,但可以直擦在皮肤上,让清凉的感觉来得更为直接。夏天容易出油的男士可以选清爽的全身擦拭巾,降温 and 去油效果都很出色。汗后容易黏腻,可试一下止汗湿巾,擦拭皮肤后是干爽顺滑的,像扑了爽身粉一般。

## 选对居家用品 尽情享受宅家慢生活



### 铺在地上的凉席

夏天,光着脚才放松,但又怕地板太凉。居家达人奈西最近在家里的地板上就铺了一个凉席。她说,这个简草地垫兼具着地毯般的柔软脚感,比普通地毯更清凉透气,像是能铺在地上的凉席。把它放在客厅里当地垫,坐在沙发上看电视时,脚放在上面又软又透气,也可以放在卧室里坐在上面看书,超级舒服,“这款凉席还有防滑功能,踩在上面不论坐着站着都不用担心。”奈西说。



### 黑胶唱机和香薰蜡烛

在居家达人奈西的生活里,可以让心灵放松的有两件事,一是听音乐,二是点香薰,闻清新怡人的香气。她说,将唱针郑重地放到心爱唱片上的仪式感,在每个爱黑胶人心中都无法替代。

复古红酒瓶香薰蜡烛,也是奈西推荐的好物。她介绍说,这款复古酒瓶蜡烛,在酒瓶的瓶身处切口,灌入蜡烛,创意十足,是完美的家居装饰。非常适合在泡澡的时候使用,让身体放松。当然,也适合放在窗边上,摇曳的烛光透过玻璃瓶,给整个房间蒙上一层暖色的滤镜。



## 3 挂脖小风扇

如今市面上的小风扇五花八门,有USB款的,有上口出风款的,还有远看有点像耳机造型的挂脖电风扇,完全解放双手还能

360度旋转吹不同方向。按需求和预算选购一款自己喜欢的小风扇,给身体吹送微风,让身心感到清凉。



## 4 清凉口罩

闷热的夏天再加上口罩,憋闷的即视感随之而来。

可以选择蕴含清凉因子的口罩,口罩内侧的小爆珠内有薄荷等清凉成分,气味清新,一般有两颗,使用时一次捏爆一颗,清香凉爽。

爆珠也可以单独购买,喜欢什么时候捏就什么时候捏,能让所有口罩都变成清凉款,不过注意不要挤在口罩正中央,在侧面一点的位置上就好,味道不会太冲又清凉得刚刚好。

注重防晒的爱美人士,可以选择蕉下的护颈防晒面罩,加长的下摆再加上触肤凉感的面料,隔绝紫外线的同时也隔绝了燥热感。

解压有趣 尽情跳跃

## 室内蹦极运动 自由起飞吧



蹦极是一项惊险刺激的运动,让很多人喜欢又望而却步。与此相比,室内蹦极看上去就轻松了一些。孟娟是一名室内蹦极老师,她说,只要掌握一些技巧要领,大部分人都可以适应室内蹦极,并通过一次次跳跃,起飞,感受自由。

“室内蹦极虽然也叫蹦极,但其实它和真正的蹦极差距很大,更像是电影电视里的吊威亚。”孟娟介绍,室内蹦极是一项集健身、舞蹈、瑜伽、芭蕾、健美操等多种元素为一体的综合

性运动。一根弹力绳一头固定在房顶,另一头固定在健身者的腰部,利用这根弹力绳可以上下左右来回跳跃或旋转,完成一系列动作。

孟娟找出一段训练视频,从中可以看到,练习室内蹦极,需要伴随音乐节奏,做出很大幅度的动作。“运动量还是挺大的,练一会儿全身都是汗。”孟娟说,室内蹦极综合了有氧运动、体能耐力、平衡控制等多种训练,强度很高,可以达到减脂塑形的效果,而且有音乐配合,

趣味性也很强,最重要的是可以解压。

室内蹦极看起来并不像蹦极那样惊险,但玩的时候也会感到刺激。孟娟表示,在室内蹦极的过程中,做任何一个微小的动作都需要对抗绳索的阻力,同时也借助绳子的弹力感受大幅度的跳跃。

室内蹦极的动作行云流水,有一定观赏性。不过,孟娟说,要想把动作做得漂亮,还是需要刻苦练习的。

(本版综合)