



休闲特刊

生活

乐清日报

浙江日报报业集团主管 乐清日报社主办

在工作与生活中寻找最佳平衡点

我是快乐的“彩虹族”

“工作超时、睡眠不足、三餐不定、健康负债……”不知不觉之中这已变成不少市民的生活写照。当健康的警钟一次次敲响时，大家便开始反思自己的生活方式。于是，以健康和乐享为主导生活理念的“彩虹族”悄然出现了。

“彩虹族”在工作和生活中寻找最佳平衡点，每天生活都如彩虹般健康。他们有自己的美丽七色宣言，分别是——红：提高工作效率，尽量避免加班，注意工作和生活的平衡。橙：最大限度保证睡眠。黄：主动抵制快餐等不健康食品。绿：利用各种方式减轻心理压力。蓝：为健康坚持合理的锻炼。靛：注重均衡营养。紫：关爱身边人的健康。

生活中坚持运动健身

在“彩虹族”看来，通过消耗健康和未来的生命代价，来换来金钱和地位，是不足取的。于是，工作生活繁忙之余，他们总会抽出时间来进行自己喜欢的运动。毕竟，拥有一个健康有活力的身体才是快乐生活的根本。

家住市区双雁小区的陈女士表示，不管平时的工作有多忙，都会抽出一部分时间来运动。“在家我会转呼啦圈或是练练简单的瑜伽。晚饭后，会到晨沐广场跳一会儿广场健身舞。”陈女士平时并不给自己制定锻炼目标以及健身计划，“我只是把这些运动当成游戏来玩，忙完手头的事然后运动一下，身心都能得到适当的放松，再回去工作就会拥有好心情。”

而陈女士的老公李先生则习惯上下班爬楼梯。他说，有时候单位电梯坏了，办公室几个同事艰难地爬上楼，一副累坏的模样，而自己就十分轻松。李先生说：“爬楼梯习惯了，会很享受一步一个脚印往上爬的感觉，这根本算不上是一种负担。”

养成健康的饮食习惯

虹桥区晓辉今年才29岁，却被朋友笑称为“老头”。他烟酒不沾，不爱喝碳酸饮料，只喝纯净水或者白开水，不吃油炸食品，点菜的时候总会磨蹭半天，就为了分析哪个菜品的营养成分搭配更合理。每逢周末，他还喜欢买一大堆食材回家，然后按照营养菜谱研究新菜品请朋友来品尝。

晓辉觉得，年轻人应该主动了解各种健康知识。除了规律健康的饮食外，晓辉还酷爱茶道，他家的客厅有一套茶具，下班回家吃完饭之后，他就喜欢坐在沙发上为自己泡壶茶。此外，他还喜欢养些花花草草。他说“每当我看到这些生命力旺盛的植物时心情就很好，觉得人生也应该快乐起来，毕竟烦恼也是一天，快快乐乐也是一天，不必自寻烦恼。”

晓辉说，自己的爱好虽然看起来有些“老土”，但他觉得生活愉快，心灵上得到满足，这就是最大的财富。

享受快乐生活最重要

“以前没听说过‘彩虹族’，可是对照这个标准一看，我也算是个名副其实的‘彩虹族’呢。”在机关单位上班的小雯笑呵呵地说道，“我把工作和生活分得很清楚，该工作的时候好好工作，该休息的时候就好好休息。其实，我的工作压力也很大，但我心态挺好的，只要我努力尽力就好了，快乐才是最重要的。”

在日常的生活中，“彩虹族”的身边自然少不了家人和朋友的陪伴。他们与好朋友保持密切联系的同时，还非常注重与他们之间的情感沟通，时不时地进行心与心的交流与沟通，在彼此真诚的对话中来汲取精神养分。

小雯说：“我们几个死党建了个QQ群，当有什么快乐的事时，在群里一喊，大家都开心地笑了；有什么烦心事时，给大家说说，她们都会帮你‘出气’。一件很烦心的事，眨眼间就烟消云散了。”

(李云云)

责任编辑 陈丽丹

一顶百变草帽 户外防晒 更时尚

炎热的夏日，阳光袭击着我们的每一寸肌肤，在防暑的同时，时尚靓丽的装扮也是爱美女孩们最关注的事情。怎样才能在抵抗阳光的同时收获美丽呢？草帽，成了这个夏日潮人必不可少的物品。利用草帽遮阳，不仅能有效抵挡烈日，更能体现个性，彰显时尚。

好友小施原是学服装设计的，加上她对时尚潮流的敏感度，便是朋友圈中的时尚达人。这个周末她和家人去厦门旅行，兴奋地早早开始准备旅行的着装，“今年夏天，我买了好几顶草帽，这次去海边终于有用武之地了。像这顶大帽檐的草帽，我打算搭配红色的波西米亚风格的连衣裙，而这顶巴拿马风格的草帽，用来搭配T恤等休闲的衣服……”小施兴奋地向笔者展示着。

虽然草帽已经流行多年，但今夏草帽不仅仅是以往的休闲款，它还变化出各种帽式来适应大家的生活。中性风、妩媚风、休闲风，无论是搭配长发短发，卷发还是直发；或者是搭配充满中性色彩的裤装还是充满了小女生味的性感连衣裙，都能展现出不同一般的时髦感。

(李云云)



这个夏天 短发玩出新花样

酷热的夏风扑面而来，当汗珠浸透每根发丝时才发现，夏日里让短发清爽起来并非易事。如何让短发也能陪衬这个季节？与年初简洁直顺的BOB头相比，今年夏天的韩式BOB头则玩出了新花样。

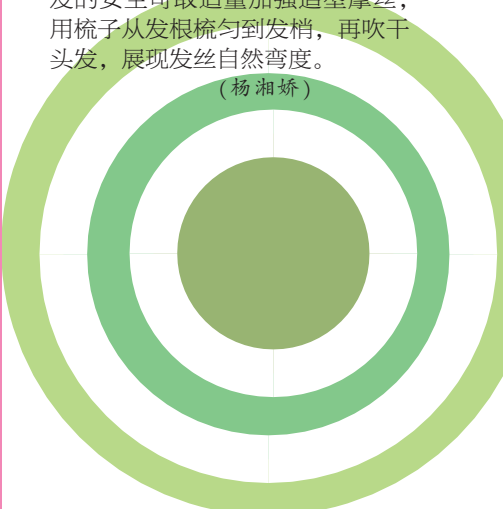
对于发质细腻的女生来说，头发柔顺服帖是最大的特色，不妨沿着这种顺滑内卷，稍加几缕或深或浅的漂染，展现一种明确的层次感，发丝间散发着温柔的成熟味。丰富却不厚重的斜刘海微微遮住眼睛，温柔中带着几分狂野，让你在这个夏天帅气十足。简单的大卷则有种短梨花的甜美，板栗或淡棕色的发丝将日韩风格发挥得淋漓尽致。

致。在夏季浪漫的氛围下，多加一条彩色的发带装饰短发，更显出玲珑可爱的女孩模样！

当然，生硬的粗发质经过一番打造，也另有一番风味。对于粗发质的女生来说，鲜明立体的短碎发再合适不过。细碎的造型令发丝立即松软下来，显得清爽明亮。让粗发质外翻可是一款非主流的造型，发尾经烫过之后稍稍外翻，增添透气又不失饱满。与可爱的平刘海搭配起来，显得既复古又有时下的随性风貌。

无论改变成哪种发型，对齐肩发型女生来说，难打理成了最头痛的事，弄不好就咋咋呼呼的。内翻发型MM们在打理的时候，可先从头发的中发线把头发分成两份，用大梳子将部分头发往一个方向梳，再将另一部分头发朝另一个方向梳，也可取适量的直发造型摩丝分段涂抹在头发上，用平板夹处理每一截头发，更显光泽。外翻或卷发的女生可取适量加强造型摩丝，用梳子从发根梳匀到发梢，再吹干头发，展现发丝自然弧度。

(杨湘娇)



与《乐清日报》 感觉如 左邻右舍

乐成镇的李玉迪开了一家不大不小的环保油漆店，每天一大早，她总是习惯了拉开卷帘门，拿起地上投递员早早塞进来的《乐清日报》，然后开始一天的生意。

“我开了十几年的油漆店，也订了十几年的《乐清日报》。看报纸就是我生活的一部分，哪天没有看到反而有些不习惯。”李玉迪笑着说，十几年的交道打下来，与《乐清日报》之间有着一份莫名的默契，对于上面一个个记者的名字，虽然没有与真人打过照面，但有种左邻右里的感觉。偶尔碰上投递员，也会像老朋友般热情地打招呼。虽然投递员对她的印象仅在那个门牌号码，她对投递员的印象也仅在这份《乐清日报》。

李玉迪经营的油漆店生意不错。“这环保漆比普通油漆价格贵，但是现在到处在提倡环保，我看到《乐清日报》上也有个专门的环保版面，借助报纸宣传环保知识，低碳环保的理念在乐清越来越流行了。”

十几年来乐清变化天翻地覆，《乐清日报》的变化也不小。“内容更丰富，版面更大气、感觉也更时尚了。”李玉迪翻开报纸细细品味，“今年《乐清日报》多了几个像杂志一样的休闲版面。”

“是乐生活？”

“对，就是这个！专门讲好吃的、好玩的，特别实用！我最喜欢看相亲的那个栏目‘心灵之约’，挺有意思的。一个个小姑娘、小伙子都挺不错的，想到来报纸上征婚也挺有勇气的，每期我都在期待着他们见面会是什么样子……”

(杨湘娇)



内翻



碎短发



外翻