

□ 等诗来亲吻 难道爱神是你我

感情的线路,往往是最难以捉摸的。像是冥冥之中有人牵引着这些线,从这个人身上,牵到那个人身上。爱神,这是人们臆想中的“那个人”。也许他们是冥冥中的神灵,又也许,他是你,或是我。

《难道爱神是……》

难道爱神是焦渴的唇
只顾痛饮殷红的血、晶莹的泪
而忘却了在血泪里
还有两颗跳动的心

难道爱神是纤细的手
只醉心于拨弄心弦的琴
却忘却了在颤抖中
还有两颗痛苦的心

难道爱神是无影无踪的风
只顾追逐天堂上轻浮的云
而忘却了地狱里
还有两颗沉重的心

难道爱神是心舟的桨
无意间摇碎了月儿在湖心的印
而忘却了在波动中
还有两颗破碎的心。

作者简介:食指,本名郭路生。朦胧诗代表人物,被当代诗坛誉为“朦胧诗鼻祖”。他的作品基本上遵从了四行一节,在轻重音不断变化中求得感人效果的传统方式,以语言的时间艺术,与中国画式的空间艺术相结合,实现了他所反复讲述的“我的诗是一面窗户,是窗含西岭千秋雪”的艺术追求。他的诗是质朴的,没有华而不实的语言。

□ 优生活

这些食物减肥? NO,反而越吃越胖

减肥是每天要做的事情!尤其对于女生,想让自己越吃越瘦。通常,我们会吃一些以为能对减肥有帮助的食物,希望自己越来越瘦。然而,有些减肥食物不但没有达到理想的减肥效果,反而会弄巧成拙!

罐装&瓶装果汁

一瓶小小500ml的罐装或瓶装“天然”纯果汁饮料,就有大约25~40克的糖分。水果一旦被榨汁,营养成分都会流失,剩下的只是满满的“糖水”。减肥时,尽量要吃未经加工的食物,像是新鲜的水果或是蔬菜。加工食品,即使标签了“健康”“纯天然”的字眼,也别相信!

能量棒

小小一条能量棒,平均一条150到200卡路里,最高可达到500卡路里,相当于一个年轻女性一餐所摄入的卡路里。小小一条的能量棒,怎能耐饱呢?不知不觉就越吃越多了!

粟米片/玉米片

每100克的玉米片平均有10克的糖分。在制作过程中,为了让没有味道的玉米片变得可口,会加入很多的糖浆,让每一口都带有甜甜的味道,让你不知不觉中吃得更多。

活性乳酸菌饮料

一瓶400ml左右的乳酸菌,平均就有70克的糖分,相当于一个成年女性三天所需的糖分摄入量。一小瓶的乳酸菌就喝下了三天的糖分,怎么瘦得下来呢?



寒假去哪玩儿? 最In国内外亲子游旅行地

寒假的大好时光是培养孩子们兴趣的最好发现,寒假快要到了,别等到寒假来临时才想起旅游,赶紧和孩子们来个增进关系的亲子游吧!下面国内和国外路线自行选择。 ■ 星报综合

国内亲子游

长白山 在黄金滑雪带撒欢

冬季的长白山,雪裹群峰。每年的11月至次年3月,便进入了长白山赏雪、玩雪的最佳时期。避世、滑雪、亲子、温泉,东北风情的度假体验,长白山满足你对冬季的所有幻想。而长白山的各种度假酒店,满足你在长白山高品质度假的所有需求。

亲子游玩点:

①全世界离机场最近的滑雪场,无风,冰天雪地也是温暖。②专属教练,为孩子做滑雪教学计划。③每个房间都有私人阳台、浓缩咖啡机。④全家一起泡一次地道的长白山温泉。⑤品尝当地时令山野菜、野生蘑菇木耳、鹿肉,滋补整个冬天。

古镇古村巡礼 春来江水绿如蓝

2017年的旅途,不如从一场水乡的古镇巡礼开始吧,从素面朝天的同里,到传统与摩登并存的南浔,从一坛老酒贮存岁月的乌镇,到有酣眠灯影桨声的西塘,到黄山去看徽州的建筑,去发现除了西递、宏村外,深闺里的处女古村。

亲子游玩点:

①古镇,江南水乡里看春来江水绿如蓝。②黄山,泡一次黄山醉温泉。③三清山,去看雪后的一夜琼花。④古村,遇见徽州的美丽乡村。

国外亲子游

迪拜:世界之最开眼界

亲子游玩点:法拉利主题公园和趣志家

在滑雪场体验沙漠滑雪,在亚特兰蒂斯和海豚一起畅游,也可以漫步在迪拜水族馆的海底世界。全球唯一的法拉利主题公园,同时也是全球最大的室内主题乐园,几乎是整个法拉利总部马拉内罗的再现。整个建筑从空中俯瞰如同外星飞碟,场馆内部规划更是将娱乐空间设计推向极致。

乐园中有许多适合亲子的游乐设施,4D动画让游客化身小男孩穿梭在森林与瀑布中,感受自由飞驰的乐趣。跳上赛车座椅,虚拟行程带你走入法拉利工厂,见证百万跑车从设计到制造的精雕细琢。

趣志家(KidZania)是儿童职场玩乐游戏的鼻祖,以游乐场的形式体验嘉年华风格的狂欢。仿真的和模拟现实的“过家家游戏”,让儿童在娱乐中体验大人的生活世界,让儿童在参与中学习社会的知识。

美国丹佛:顶级滑雪胜地

亲子游玩点:范尔滑雪场和蓝天谷

位于丹佛的范尔滑雪场是世界雪场中的巨人——无论是规模还是声誉。绵延5289英亩,横跨6英里和7个充满传奇色彩的山坳。无论从任何角度看,范尔滑雪场都是美国的NO.1,5000多英亩的面积,3400英尺的垂直落差。范尔滑雪场拥有7个充满传奇色彩山坳的滑雪场,在前山拥有绵长而令人心跳的雪道和几个不同的地形公园,是初学者的天堂;而后山,则不断拉伸,有着辽阔的林海雪原,最高处超过3500米,是中级滑雪者和高级滑雪者的挑战胜地。

蓝天谷(blue sky basin),雪道都在疏密相间的松林之间,远离人烟,寂静安详,在树影婆娑中沙沙滑行,不



长白山



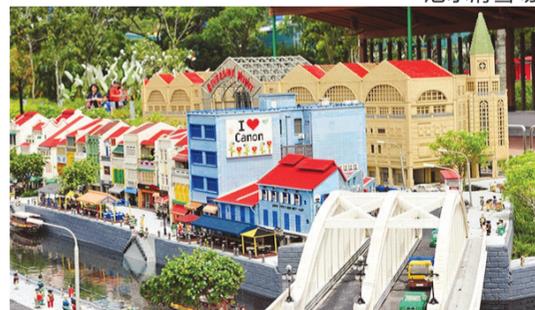
古镇古村



迪拜趣志家



范尔滑雪场



雨林儿童乐园

时能看到几个印地安人的三角木架状路标。你永远不会感到厌烦,只是不断惊奇地发现更棒的雪道。

新加坡:主题乐园玩不停

亲子游玩点:水上探险乐园和雨林儿童乐园

顶尖的滑道让您纵身滑下的瞬间,心情直登刺激巅峰。沿着探险河流探访14个截然不同的主题区,一览热带雨林风情或幽闭洞穴里的神秘海洋生物。当您浮潜于绚丽斑斓的珊瑚群中,两万只友善鱼儿不时凑前同游,实在乐不可支。冒险玩家还可大胆靠近过百条魮鱼及轻抚它们滑溜的巨型鱼鳍。

无论是水上乐园玩水嬉戏,与农庄动物们欢度时光,还是骑乘旋转木马,儿童乐园里有数不尽的活动等待着孩子们来参与和体验,让孩子们能在满足好奇心之余,通过自我探索的方式进行学习,并无忧无虑地尽情玩乐。