



提到“马术”这个词的时候第一反应都是跟王室贵族相关,总觉得这种文化只有在传统的皇室才会享受得到,其实就算是普通人也是可以享受得到这种高雅艺术的。对于“马术”而言,其实这项运动早已打破了固有的概念,很轻松地融入到现今的都市生活中了。

随着海外游渐渐成为了人们的一种生活习惯,从满满的旅行过程再到追求个人体验,旅行对人而言不再是对着景点拍照留念了,反而变成了一种入乡随俗体验当地风土人情的享受。在人们的这种需求下,法国乐马旅行推出了旅行的新概念。

如何拉近与王室贵族之间的距离

其实只差一场简单的马术旅行而已

走进马术世家的朋友圈

既然习惯了传统的旅行计划,不如来点新鲜的。乐马旅行新体验更注重交流和互动。通过马主题旅行,你有机会和一位法国马行业的从业者建立联系,深入地解当地马术文化。

像是在法国有很多的马术世家存在,家庭成员中大多是马术教练或是骑手。而乐马旅行可以为你安排住进法国马术骑手的家中,体验最地道的马术文化。通常教练会根据你的个人情况来为你制定一系列的体验课程,如果你之前对于马术有一定了解的话,那么可以跟着马场内的骑手们一起晨训。一般会先让马匹散步热身,然后要求它们在一段距离中保持高速度的匀速疾跑。最后,用恢复训练结束整个晨训环节。环环相扣,半点都不能马虎。

当然,哪怕你是初学者也无所谓。当地的马术教练们将会非常愿意与你分享彼此对马的热爱,对你讲述他的故事,领你进他的朋友圈,给你许多中肯专业的建议和介绍。

欣赏法国顶级赛事

不光是最基本的入门体验,就算还是菜鸟级别,你也可以欣赏到法国顶级赛事!法国戴安娜大奖赛(6月)和凯旋门大奖赛(10月)可以说是马圈里的“Dior和Chanel”了。说了半天,你可千万不要以为这类马术大奖赛跟你毫无关系,就算你的骑术不佳也可以参与到法式赛马时装周当中。

因为季节的原因,戴安娜大奖赛是充满夏日风情的早春度假系列,观众多为浪漫的年轻人,所以在帽子的选择上总是充满创意,且以草编或麻织礼帽为主,更能凸显出夏日的清爽感觉。反观凯旋门大奖赛,就如同时装周上的秋冬季系列一样,因为天气的温度逐渐走低,所以衣服的材质也会偏向厚实感,而头顶上的帽子也多采用呢子搭配羽毛装饰的设计。

当你感受到赛马的乐趣后,法国乐马还会特别为你安排商务午餐。在紧邻赛马场的赛道餐厅内,举杯共叙友情,在这独一无二的氛围中谈谈赛马,轻松地就融入到了法式赛事的体验当中。

除了赛事,这里的旅行目的地同样也可以跟马有关。其实说到“马”主题旅行,在法国,每座城市、每个小镇,都有属于自己的马式DNA。

卡布尔

就拿法国西部诺曼底绵长的480公里海岸线上的这个小镇来说吧,卡布尔(Cabourg)与英国隔海相望,每年节假日的时候都会有大量法国或英国的爱马人士来此度假。

这里的沙质非常的细腻,伴随着徐徐海风,很多的爱马人士都喜欢来此体验最惬意的沙地速步赛马运动。每年7、8月夏季赛季,每逢周二周五晚的速步赛马夜间赛事都会吸引大批的爱马人士的到来。不过除此之外,在赛马场上还同期举办丰富的马主题体验活动,如矮马骑乘、旋转木马、VR观赛等,是全家出行、朋友聚会的最佳场合,成为夏天诺曼底海岸线上不可错过的马主题嘉年华。

尚蒂伊

尚蒂伊小镇,对于马术稍微有点了解的人都知道戴安娜大奖赛每年都会在这里的尚蒂伊赛马场举办,然而除此之外,这里还有独一无二的活马博

物馆和欧洲最大的马球俱乐部。

虽然是博物馆,但是里面不光有一些老古董的陈年旧物,还会定期在此举行马术表演,以此来展示马术的魅力。在活马博物馆内最值得提的就是女性骑手。很多人一直认为马术就是男人的运动,但恰恰相反,这里的骑手大部分都是女性。这些女性骑手从容不迫的帅气英姿散发着独特魅力,搭配高大的骏马显得更加高贵优雅。

曼森·拉斐特

法国著名的“马城”曼森·拉斐特,拥有最大的赛马场和赛马训练中心,曼森·拉斐特赛马场有多达37种的比赛配置和长达2200米的直线赛道,每年有30个赛马赛事比赛日。

更重要的是,这里距离巴黎市中心只有约18分钟的车程,算是大巴黎的一个区,小巴黎的卫星城镇,所以在如此的近距离当中还能有如此一个“世外桃源”,可见这里确实是令人流连忘返的绝佳胜地之一。

□慧生活

水果到底何时吃? 我们还能不能快乐地吃水果了?

每天吃点水果,是科学膳食中必不可少的部分。但当你正准备大快朵颐的时候,可能会有些小插曲发生:有人会提醒“饭前空腹时别吃水果,伤胃”;有人却认为“饭后吃水果,水果会被先前吃的食物阻滞在胃里发酵,引起腹胀、腹泻”;还有些说法令人忐忑,“上午吃水果吃的是金,中午到下午3点吃的是银,3点到6点吃的是铜,晚上6点以后吃连铅都不如”……面对各种不同的水果食用“时间表”,我们还能不能快乐地吃水果了? ■据《北京日报》

每天最佳水果量半斤到一斤

世界卫生组织曾指出,水果摄入量过少是人的十大死亡高危因素之一。在人摄入的各种食物营养中,水果所占的地位非常重要。基于水果的营养价值和健康意义,营养学家建议天天吃水果,保证每天摄入200克至350克新鲜水果。也就是说,按带皮的数量来算,每天吃半斤到一斤新鲜水果为宜,要注意果汁是不能代替水果的。

何时吃更“健康”没有时间表

我们先来看看水果到底含有什么。首先,新鲜水果含水量一般在85%至90%之间。如果我们吃了200克水果,其实有170克至180克都是水,是名副其实的“水”果。众所周知,水在一天任何时候都可以喝,并没有绝对的禁忌,所以对吃水果的时间不必纠结。

从水果的营养构成来看,“早上吃比晚上吃营养价值更高”“空腹吃有损健康”“饭后吃水果致命”等说法没有科学依据,更不必争论饭前饭后哪个更好。况且,无论是我国还是其他国家现行的膳食指南,都没有关于吃水果最佳时间的提示。另外,空腹吃好不好关键看感觉,餐后水果应以常温为宜。

医师支招

得了糖尿病怎么吃水果?

糖尿病患者能不能吃水果的问题,争论已久。答案是:可以吃,但要注意食用时间和水果种类的选择。

对于糖尿病患者来说,在血糖稳定的情况下才可以吃水果。一般空腹血糖在7.0毫摩尔/升以下,餐后2小时血糖在11.0毫摩尔/升以下,并维持这种状况两周以上时才可以吃水果。吃水果的时间建议在两餐之间,即上午10点、下午4点,既不影响正餐,又可预防低血糖的发生。

目前,我国对糖尿病的医学营养治疗主要是在控制总热量的基础上,均衡选择各种食物。我们推荐糖尿病患者每天的水果量为150克至200克,且要同时相应减掉25克主食。

糖尿病患者可选择的水果有苹果、梨、桃、李子、樱桃、葡萄、猕猴桃、柑橘、柚子、菠萝、芒果、西瓜;应避免食用的水果有山楂、鲜枣、沙棘、干桂圆、椰子、金丝小枣、枣干等。

□荐读

睡前思考一段话

别人删除你的时候,系统不会告诉你,因为怕你伤心。你删除别人的时候,系统会问你确定吗?因为怕你后悔。感谢你们一直在我的通讯录里,原谅我平时不怎么找你们聊天,而你还愿意留我,也感谢在朋友圈里你默默为我点一个赞,即使我们不把它读完,可还是选择点一下,说明你、我一直都在,一直留意着对方。珍惜身边的人,遇见都不容易。