

进入夏季,哪一句见面时很具杀伤力的话就是——“你又黑了!”但是,仍有不少小伙伴想要在夏日里尽情运动。如何在户外运动过程中同时做好防晒?本报记者采访了一些户外运动达人,他们给出了推荐。

首先,你需要一顶帽子

夏季想要男生像姑娘们一样打把太阳伞并不现实,不过男生们在户外运动也有自己的防晒利器,那就是帽子。马拉松达人赵三亮每天都有晨跑的习惯,夏天早上的太阳不能说热烈,但也凶猛,而他的防晒法宝就是帽子。棒球帽、五片帽、六片帽……只要你想得到的他都有。他说:“清晨的太阳不晒,但是很刺眼,跑步的时候虽然戴帽子热,可是帽子可以阻隔很多热量,是防止中暑的好办法。”



说到帽子,不少运动达人都喜欢在健身时反戴帽子,比如像 MLB、Vans 等棒球帽更是深得不少女孩的欢心,夏日里带上一个这样的帽子运动,既能防晒又能凹造型,两全其美。

其次,你需要一副眼镜

护住了脑袋,运动中也需要保护眼睛,也许在冬天戴墨镜出门别人会把你当异类,可在太阳当空照的季节,不戴墨镜锻炼,一定会眼花。当然,墨镜除了是很好的运动配饰以外,还有修饰脸型之功效。有着4年骑行经验的秦秦说:“戴墨镜最关键一点,就是可以遮住在骑车时被太阳晒得睁不开的眼。让人看起来还是依然帅气,这样我还是可以一脸神秘地吸引回头率。”

潮牌 Supreme 此次打造了 Frances、Wellington、Tunnel Metal 以及 Factory 四款眼镜,前三款均是在日本手工制造,做工精致细腻,而最后一款是全程在意大利制作,每一款都具有防反射的涂层,防晒效果极佳。

□ 本报记者 沈梦雪

骄阳似火何足惧 户外运动达人『防晒』有大招



然后,你还需要一件防晒衫

上长下短的穿搭在炎炎夏日的确比较吸睛,虽然并不那么凉快,尤其是在运动时间,长袖反而会让人更加不适。如何选择一件适合自己的防晒衫,扣篮王陈登星介绍,尽可能地选择质地轻薄、透气的面料,避免出现汗味醉人的尴尬。他还提到,其实越是颜色浅的衣服反而不防晒,在下午锻炼时穿深色服装锻炼有助于散热,防晒服也可以选择深色。



最后,你需要一条阔腿裤

运动时刻穿着短裤短袖虽然凉快,但是夏日的阳光并不“温柔”,总是露着大腿在外界活动反而会被晒伤。潮流单品阔腿裤成为不少运动达人爱不释手的配件,极具现代感剪裁让裤子变得时髦又实用,柔软而有垂感的材质,强化了造型的垂坠松散轮廓,造型简约实用而不夸张,当然许多姑娘选择它的原因是——显腿长。



都说运动和时尚不分家,现在很多人在运动的过程中反而更加注重自己的造型,对这些运动达人来说,运动时也要让自己美美的。

夏日里遇到暴雨怎么办? 你需要一双好看又方便雨鞋

这两天,杭州的天气就像小孩的脸,说变就变。当你正在愉快地追逐太阳,冷不丁地就被一场大雨浇得透心凉,为此不得不为大家盘点太阳加下雨天究竟该穿哪双鞋出门,这深刻而又让不少朋友纠结的问题。

1、当你有穿上耐克忍者凉鞋的那一刻,便有种“冒险王”附体的错觉。从名字你就能看出它是以经典的 Nike Air Rift 为设计灵感,无论小雨、中雨、大到暴雨,它的改良式鞋底都能轻松应付,附送的登山扣让你可以随身携带,下雨就换。

2、一到下雨天,那双在鞋架上看上去不咋的 Vans 就有了大用场,不过这次 The North Face x Vans 的合作款确实令人惊艳,具有防水户外属性的球鞋,让你在雨天不再穿“破鞋”。

3、午后雷阵雨,下完了之后又是艳阳高照,阿迪达斯新款跑步鞋 ZX 8000 成为最近最火的一双鞋之一。编织技术与 GORE-TEX(防水)材料相辅相成,透气、舒适、防水三合一,不得不说橙色真的很惹眼。

4、Converse Chuck Taylor All Star Rubber(匡威防水系列)将最美的颜色与大家最爱的鞋型结合在一起,穿着这双鞋出门“乘风破浪”的感觉自然也不错。



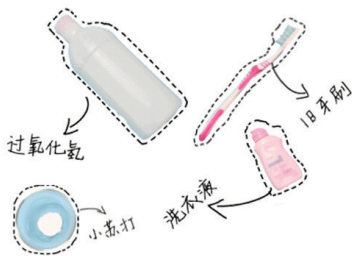
装备贴士

拿什么拯救你,我的小白鞋? 省着穿不如勤保养!

这个夏天,小白鞋的出现让不少人欣喜若狂,几乎每个运动品牌都推出了类似的单品,像匡威的开口笑系列的销量更是逆势上扬。不过新鞋穿几天确实好看,时间长了就会有一些污渍,对此,小编为大家推荐一款洗鞋偏方,可以让小白鞋始终亮丽如新。

1、将小苏打粉倒进碗中,再倒入少量清水,少量过氧化氢。搅拌成糊状即可。(切记,必须是要搅拌成糊状,这样才能更有效的覆盖污渍表面)

2、制作完成之后,然后搁置它至完全干硬状态(可用吹风机将其吹干,注意别吹散)



3、干了之后将干硬的粉末拍打出来,然后再用干净的刷子(牙刷也行),给表面做最后的清洁,把残余在鞋面的粉末清除干净。

4、清洗完之后,就会发现小白鞋又和以前一样好看啦。