

斐濟：南太平洋的翡翠

估計大部份人對斐濟相當陌生，斐濟在什麼地方？不瞞你說，朋友約我去斐濟潛水，第一次聽到這個名字時，我也是如墮雲霧裡。

斐濟就在南太平洋，是靠近新西蘭的一個島國。俯瞰斐濟，美麗得令人驚歎。這次到斐濟潛水，遇到了諸多的第一次，舉凡第一次經歷的事總是令人津津樂道。

航空公司開通了從香港直飛斐濟的業務，不需繞道澳洲就可直達斐濟。我朋友組織了一個潛水團隊，一早就訂好了這次從香港直飛斐濟首航的機票。能坐上首航，這當然是一件意義非凡的事。

神奇的海底世界
抵達斐濟國際機場後還得轉乘斐濟當地航班，然後飛到一個小島上才能到達我們的潛水目的地。第一次坐這麼小的飛機，這種飛機僅能承載十幾個人，上飛機前還要稱過人體體重，以便平衡飛機兩邊的重量；第一次在這麼低的高空飛行，飛行高度也就幾千米；第一次坐駕駛艙門敞開著的飛機(駕駛艙與乘客艙之間的門，可以跟飛行員一樣從駕駛艙上望出去直視跑道；第一次在飛機上看著飛行員如何操控飛機起飛，如何穿雲破霧，然後降落在一個微型機場上；第一次在空中對著駕駛員拍照，把這一難得的場面一一記錄。然而，最令我興奮不

已，讓我血管真張的那無疑是第一次跟隨著飛機，從天上俯瞰斐濟群島那獨步天下的濕地，那是一種從未有過的視覺享受。

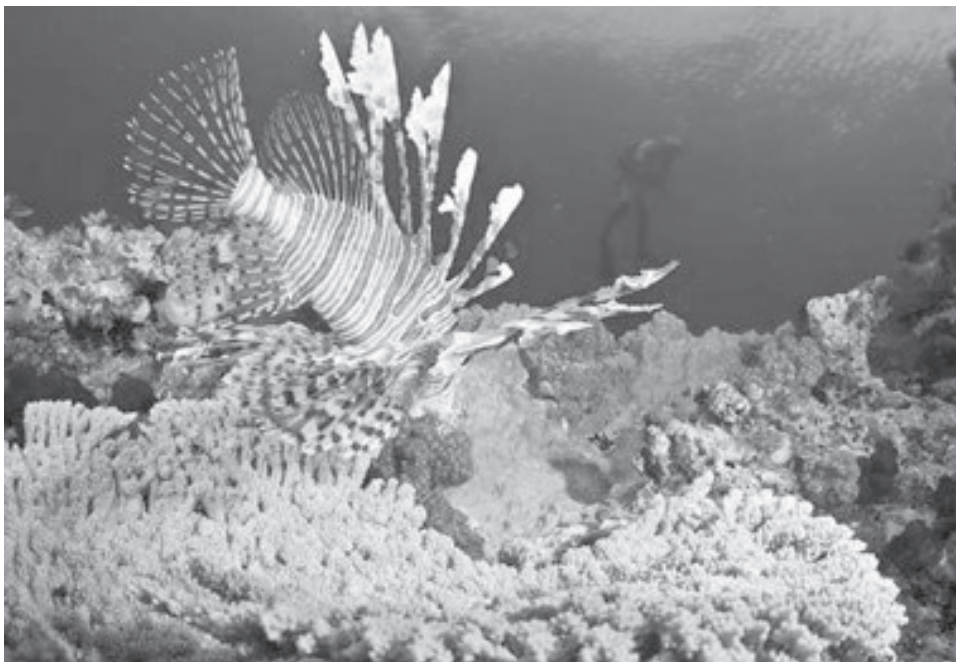
濕地是個十分新穎的名詞，有必要做個說明，不妨從資料上引用一段文字作解釋：「濕地：不問其為天然或人工、長久或暫時性的沼澤地、泥炭地或水域地帶、靜止或流動、淡水、半鹹水、鹹水體，包括低潮時水深不超過6米的水域。還可包括與濕地毗鄰的河岸和海岸地區，以不位於濕地內的島嶼或低潮時水深超過6米的海洋水體。這個定義包括海岸地帶地區的珊瑚灘和海草床、灘塗、紅樹林、河口、河流、淡水沼澤、沼澤森林、湖泊、鹽沼及鹽湖。」

記不起在藍天上顛簸了多少次，也記不起多少次透過舷窗俯瞰浩瀚的大海和廣袤的大地，從來沒有一次像這次這樣讓我心曠神怡。那淺淺的海水漫過了珊瑚礁，淹沒了沙灘，環繞著小島。那淺水在燦爛陽光的照射下，泛著一片片晶瑩的淡藍色，像一條條潔淨的藍帶，更像一塊塊璀璨的翡翠，灑在深藍色的大海裡，鑲嵌在茂密山林的小島週圍。翡翠，也叫美玉，看著眼前一片片的美玉，我思緒萬千，我不免想起了那膾炙人口，流芳千古的「和氏璧」典故，想起了春秋時期楚國人卞和，也就是「和氏璧」的發現者，捨身貢獻稀世美玉的故事……。

也許斐濟是世界上濕地最多，也是最壯觀的地方，至少對我來說是這樣。如此恆河沙數的「和氏璧」，如此尺幅千里的繡錦，怎能不讓我擊節歎賞！大自然的神奇，就在於造就了千姿百態、詭狀異形的自然景觀。翱翔於斐濟群島的蔚藍天空中，觸摸著一朵朵白雲，從空中一覽迷人的濕地，我的視線將海天地三者緊緊地連結在一起，我那砰然跳動的心靈已完全融入其中。



巨人的足跡



什刹海碼頭重現元代漕運盛景

700多年前的什刹海曾是重要的漕運碼頭，那時的漕運盛況是何等景象？昨天，來到什刹海畔的市民有幸一飽眼福。仿照《清明上河圖》製造的漕運船隻首次在什刹海下水，運河大鼓、船工號子、水上樂坊、舞獅……眾多仿古特色活動，再現了昔日盛景。

昨日一早，什刹海畔，火神廟旁的元代漕運遺址旁，陣陣鼓聲響起，緊接著一聲悠長的船工號子，唱響了漕運碼頭起航的序曲。「搖櫓忙，運河長，一路上，好風光……」16艘嚴格按照「清明上河圖」中的樣式打造的仿古搖櫓船，著陽剛的號子，雁翅陣排開，浩浩蕩蕩駛入碧綠的什刹海。繼而，船隻一字排列，頭船領航：上站一人領唱號子；後船隨之附和，歌聲此起彼伏……為了練好這些功夫，船工們全都經過了一個多月的專門培訓，搖櫓船、唱船工號子、介紹沿途景點等，如今都已駕輕就熟。

廢棄了漕運功能的什刹海，數百年後再次有了漕運船下水。一段塵封的歷史，也由此打開在世人面前。西城區的文史專家向記者介紹說，自元代開通京杭大運河以來，什刹海就與漕運結下不解之緣。它不僅是通惠河的水櫃、水渠，

元代還在這裡建置漕運碼頭，漕船可從通州沿通惠河、壩河一直駛入什刹海，《元史》用「舳舻蔽水」四字描述當時的盛景。明、清時期，雖然漕船不能駛進什刹海了，但從東便門外大通橋到通州的漕道，仍然依賴什刹海供水。

引船入水、鑼鼓喧天，並非祇圖個熱鬧。西城區旅遊局負責人介紹說，此次復原盛景不僅為揭開塵封的什刹海漕運歷史，還要借此挖掘、展現什刹海的漕運文化，擦亮這塊文化招牌。「漕運是元、明、清北京城的生命線，沒有漕運就沒有北京作為元、明、清三代國家都城的歷史地位。從這個角度講，什刹海對於北京城功莫大焉。」該負責人說，元、明、清的漕運文化十分濃厚。漕道的修治和開闢，漕糧的徵收和分類，漕船的打造和規格，漕卒的任務和辛勞，漕糧的驗收和倉儲，督漕的衙門和官員，漕運的規章和管理，涉漕的人物和功績，漕運的目的和作用等等，都屬漕運文化範疇。「這些內容，都將在今後展現於什刹海的遊客面前。」

仿古搖櫓船從即日起一直航行到11月，市民可登船巡遊什刹海，感受漕運文化。

高跟控 教你如何正確穿高跟鞋

導語：不少女性都把高跟鞋視作人類最偉大的發明，因為祇要穿上高跟鞋，她們就會立刻變得曲線玲瓏、性感搖曳。然而，專家指出，高跟鞋就如鴉片，帶給女性快樂的同時，也在悄悄地殘害著女性的健康，長時間穿著會造成尿失禁、性慾減退、甚至不孕等嚴重後果。

「高跟鞋控」飽受不孕折磨

案例：小靜是一個貧困的農村女孩，靠助學貸款讀完了大學，畢業後找到了一份銷售的工作。由於長得比較矮小，小靜每天都穿著7厘米以上的高跟鞋東奔西跑拉業務，務求早日還清貸款。3年後，小靜終於還清了貸款，並與同鄉小周結了婚，日子雖然清貧卻很幸福，可是婚後1年多，努力「造人」的她卻一直未能懷孕，不斷的猜疑、爭口，讓婚姻瀕臨破裂。最後，他們找到了廣州某醫院不孕科主任王麗君並接受了詳細的檢查，才知道了真相：由於小靜每天長時間穿著細跟高跟鞋，導致子宮位前傾、月經不調，引發不孕。沒有多少積蓄的夫妻倆對高額的治療費用一籌莫展。

常穿高跟鞋，可能導致不孕

專家介紹，女性穿高跟鞋的時候身體會前傾，使骨盆承受更多的壓力，尿道控制排尿的功能會隨之減弱，引起尿失禁；另外，當人體重心前移時，全身重量會過多集中壓在前腳掌上，可能造成平足症、痙攣性足痛或趾骨骨折；穿高跟鞋時，骨盆會隨著身體傾斜而傾斜，久而久之會使骨盆位移，容易引起子宮位前傾，造成月經失調、性慾下降甚至不孕，小靜就是這樣的情況。

同時，專家也提醒愛美的女性朋友，不要每天長時間穿著高跟鞋，要準備一些舒適的便鞋、運動鞋替換，鞋跟又細又高的「釘子鞋」對女性骨盆的傷害尤其大，很容易造成不孕等惡果，不穿為妙。常穿高跟鞋，容易造成拇外翻

不少女星都會被媒體拍到腳趾外翻，楊紫瓊、「貝嫂」維多利亞、戴佩妮等多位常年穿高跟鞋的女星被爆腳部嚴重變形，特寫照片

觸目驚心很是嚇人。常年穿著高跟鞋的靚女們要多多小心拇外翻，愛美的同時也要多給辛苦的足部一些緩解休息的時間才行。

專家表示，穿高跟鞋造成大腳趾外翻，是因為大腳趾跖骨的韌帶未能支撐腳部，令大腳趾跖骨傾斜外彎及大腳趾骨向外突出。造成拇外翻的成因很多，如遺傳、經常穿著高跟、尖頭鞋，使拇趾過份外翻。另外，扁平足患者較容易形成拇趾外翻。

專家建議當發現有腳趾外翻畸形時，最好及早防治，這樣，不僅能夠延緩腳趾外翻惡化的程度，並且可以有效地預防一些併發症的發生。

如何正確穿高跟鞋：

- 1、先熱身，站立不超過20分鐘。
 - 2、平時不要總穿相同高度的高跟鞋，以免腳部同一處經常受到擠壓。
 - 3、平時端坐時，應先彎曲雙腳，然後輕輕將雙腿伸展，維持此姿態30分鐘，不要抬起雙腿，可使腳部放鬆。
- 足浴DIY 舒緩腳部疲勞
- 1、取適量適溫的水(約35° -40° 為宜)
 - 2、依照個人需求滴入3-4滴精油(如：茶樹精油可去除腳部異味；薰衣草精油有助於睡眠；玫瑰精油使人心情愉悅)
 - 3、在泡腳過程中，加入適量的玫瑰花瓣(增加浪漫氣氛，緩解疲勞)
 - 4、取適量的黑糖去角質膏均勻的塗在足部，輕輕按摩至乳液狀清水洗淨。
 - 5、可穿上帶有足部穴位圖的小襪，給腳部按摩，緩解疲勞



夏季預熱 新款鞋包搶先看



裸色系連續紅足兩季，來到2011春夏，自然還是必不可少的潮流重點。而且值得一提的是，這個春夏流行的裸色系更加偏向溫柔清爽的肌膚色，淺淺的肉粉色無論出現在手袋還是鞋上，都是這個夏天好看又易搭的至In單品！



爬行動物圖案所帶來的性感感覺是任何其他元素都無法取代的，尤其是在熱烈的夏日氛圍當中，這些狂野的動物圖案更是成為了打造摩登Look的必備單品。除了那些逼真的蛇皮紋路以外，各式色彩鮮艷的鱷魚皮紋路也是絕不能錯過的時髦單品！

各式帶有草編或木質的自然風格的鞋包單品都是每年夏天的配飾重頭戲，來到2011春夏當然也不例外，不過，這個春夏的自然風更加趨向於甜美的田園感覺。尤其在那些時髦的厚底鞋、坡跟鞋上更是得到了最完美的體現！



絢爛春夏，怎少得了花朵作伴？無論是繽紛繁複的印花還是造型逼真的立體花朵造型，都是這個春夏值得關注的潮流趨勢。隨著風頭正勁的田園少女風，那些帶有明顯清純味道的花朵元素更是成為了不可錯過的重中之重！

