

◎概念

Home party,也叫私人家庭派对。在中国大陆、台湾俗称“轰趴”。在物资匮乏的年代,来了客人只能在家里聚会,下个馆子是奢侈的事情。而现在一般来了同学朋友,就会去餐馆、会所或农家乐。

不过,如今的Home party成为了一种时尚,有一点回归的味道。外面世界很喧嚣,我们选择自由和宁静。

Home Party 让爱“聚”起来

“轰趴”起源于美国,逐渐在欧美风行。上世纪30年代是上海Home party的繁华时段。民国文化史上著名的北平“林家客厅”(主人梁思成、林徽因夫妇)、上海“曾家客厅”(主人曾孟朴、曾虚白父子)、“邵家客厅”(主人邵洵美)和“宋家客厅”(宋洪、邝文美夫妇),可以说是最有文化的“轰趴”地点。

最历史

怎样才能办一个有趣的Home party呢?

选择一个宽敞的房子,自由度高,方便形成群体互动交流。设计好一个主题,如生日趴、音乐趴、旗袍趴、读书趴、饮料趴等,用主题吸引志同道合的人。好主题能提升活动质量。

一个有组织和号召能力的人,负责活动的进程和气氛调节。准备好酒水和软饮、零食及糕点、多种风格的音乐。沙发不够的话,可买一些地毯,大家坐在地上,一起品尝美酒佳肴,一同游戏、聊天。

如果不想亲力亲为,QQ群、微信公众号上有专门为“轰趴”进行策划的。记者搜索发现,大致两种,一种是免费交流型。另一种是付费策划型。

最贴心

家庭趴

停下脚步 陪陪家人

湖南的欧先生近日为家庭派对忙得不亦乐乎。他表示,平时学习工作都比较忙碌,亲人除了偶尔电话联系,也没什么时间聚在一起。于是统一一个时间把亲戚约到一块,吃吃饭、聊聊天、玩玩游戏,这种聚会方式成了他们家半年一次的惯例。

他说,虽然在外面聚会既体面又落得清闲,但相对于家里总感觉有些拘束。再说家族里还有几个老人,二十几个人出行也不太方便。在家里,空间、时间都比较随意。

为准备这次轰趴,欧先生一家早就做起了准备。把家里打扫一遍,把多余的家具、电器都搬到卧室,腾出一块大点的地方。再去买点气球、彩带,装饰一下。玩桌游、唱歌等都是他们当天的活动内容,欧先生的母亲70岁了,聚会时最喜欢看孙子孙女们玩抢凳子游戏,她帮他们喊停,一字一出,见他们慌乱的样子,奶奶开心坏了。

欧先生说,老人们最幸福的事就是看着一大家子和和美美的,大家都忙,但吃顿饭的时间还是有吧。工作很重要,但亲情更重要!

美食趴

放松状态 尽情享受

“每个月的27号,我都会约上一群朋友在家里吃饭,像我们这群吃货,大多是各自带上自己最喜欢吃的一种东西,一起分享,众乐乐可比独乐乐来得爽多啦。”美食趴的组织者张阳这样说。

作为地地道道的吃货,张女士和朋友们对各类美食都十分熟悉。当她们聚在一块的时候,想要吃到各种不同的风味小吃,也就不再是一件难事。

22岁的楚君是个资深吃货,经常参加美食趴的她毫不吝啬地表达了对轰趴的喜爱:“吃得开心,玩得尽兴,又省时省力,这可是一举两得的事儿,如果不是平时工作忙,恨不得天天办啊。”

现在大家对吃的追求并不是要求吃饱,而是为了解馋,无论是肥美的海鲜还是精致的甜品,或是多汁的水果、香辣的热菜,在美食趴上一应俱全,给人一种超满足的体验。

还等什么和朋友们来一场快乐的Home party,让“爱”聚起来。(搜狐)



飞天瑜伽 反重力美学

扭转,倒立,目前在北上广最红的“肉搏”——空中瑜伽,美女们在彩色绸带吊床上,用反重力瑜伽与地球引力以及固有思维过招!

尽管空中瑜伽能让你做到很多平时做不到的动作,但不要忘记呼吸的重要性。呼吸对于增加能量,避免紧张情绪十分重要,同时还是评估耐力的好办法。教练鼓励学员用鼻呼吸,如果她们感觉想要嘴巴呼吸,有可能是肌肉疲劳的表现,练习时永远不要屏住呼吸。

◎服装要求:贴身舒适的服装。尤其注意服装要覆盖腋窝、腹部、腿后方和膝盖。

◎禁忌

空中瑜伽倒立姿势不适合女性生理期间。练习倒立体式不适宜戴隐形眼镜。

高血压、低血压、心脏疾病、颈部受伤、癫痫患者、眼部问题、怀孕、骨质疏松、弯管综合征、近期动过手术者,练习空中瑜伽前,请先咨询专业空中瑜伽老师或者医生。(腾讯)



暑期 练就小小理财家

最近美国银行和《今日美国》报联合刊载一份关于美国少年儿童家庭理财的报告,调查发现77%的年轻父母认为应该在孩子进入少年时期以前就对他们进行理财教育,但只有52%的父母这样做,报告给父母如何利用暑假教孩子理财提供了详细的建议,这些建议分别针对小学至高中年龄段的孩子。

小学生 理解钱的概念和相对价值

这个阶段的孩子刚开始了解钱的作用,对他们的理财教育简单的方式可能是最有效的,主要是帮助他们理解钱的概念和相对价值。

■比较购物

超市是现实世界最好的理财课堂。带孩子去采购日用品,从购物单中分配一项任务,让他(她)做出最有价值的选择。比较购物教孩子认识物品的单价,也就是每件或每盎司的价格,让孩子了解到,一盒家庭装的谷物食品可能比一盒更小包装的贵,但单价却比小盒的低,因此总价更合适。

中学生 养成消费好习惯

中学生已经是复杂的消费者。暑假是加强消费好习惯教育的好时机,尤其是面对新出现的数码消费。

■控制网上消费 预防身份盗窃

如果孩子暑假玩电子游戏、看视频或用移动设备和朋友聊天,告诉孩子这些数码消费都花钱,要求孩子在下载程序前得到许可,把网上消费控制在限定范围内。孩子可能会遇到身份盗窃,所以要告诉孩子不要在网泄露自己的社保账号和密码、电话号码和地址等信息。

高中生 处理收入和消费的关系

到高中阶段,孩子要学会处理收入和消费的关系,关于理财的教育变得更加现实。这时期孩子会有跨越里程碑式的经历。

■开立银行账户

孩子可以用自己的账户存钱,买新款的手机。父母要鼓励孩子在暑期存钱,鼓励孩子使用网上银行,孩子可以通过电话短信和电子邮件了解自己的账户情况,存了多少钱,花了多少钱。

■做一份暑期工作

一份暑期工作给孩子带来有益的理财和生活的经验,包括完成领导交给的任务,存入第一份工资收入。

■为上大学做准备

上大学是人生重要的一步,需要大笔经费。要和孩子讨论学费和学生贷款的问题,以便孩子在申请时掌握更多信息。要让孩子学会使用信用卡和借记卡,做出合理消费预算。(北晚)

“抠门”也很酷!

“酷抠族”引领新节俭主义

杭州市的“IKOU”社长冯利国展示了一套“节水装备”,这个装备是一个大矿泉水瓶,卸下底,拧紧盖,再依次铺一层纱布,放上干净的竹炭和棉花,再铺一层纱布,放上碎石、细沙、竹炭,上面盖一层纱布封住——“这个节水装置来自我们的一名社员,就是这么简单,但能过滤家里的油腻脏水来再次利用——你说我们抠不抠?”冯利国笑着说。

“IKOU”社也叫“酷抠社”,成员叫“酷抠族”,是各个公司的年轻人。2013年成立后,因为换工作等原因,社员人数会变动,但常年都保持近百人。在这群年轻人看来,抠是一种节约新时尚。他们以“抠”出健康、“抠”出低碳、“抠”出时尚为目标,在各自公司、家庭和网络上宣传“酷抠”理念,倡导“酷抠”生活,弘扬“酷抠”文化。

“IKOU”社在工作生活中处处践行“酷抠”理念,积极推进节能减排、绿色低碳在企业中的应用。在公司,他们倡导无纸化办公、办公用品符合节约原则,午休关闭照明灯,下班提早半小时关空调。要出行,他们倡导步行、骑自行车上下班,一起拼车。他们教育孩子文明用餐,不剩饭不剩菜,用废弃的纸制品做玩具。

“我们有‘三大纪律、八项注意’。”冯利国说,“三大纪律”是:1.能省则省;2.不能省,也要省;3.非要花钱时,保证“一分钱,十分货”。“八项注意”是:1.尽量不打车,非要打车时,打到能步行的地方就行。2.居家环境尽量做到简约。3.登录各大“二手”网站,让生活中的许多“二手”能当“一手”使用。4.选择时段到农贸市场买菜,捏准各个“便宜点”。5.和朋友去酒吧,实行AA制。6.简化娱乐过程,玩要意犹未尽。7.杜绝完美主义,避免高额消费。8.坚持废物利用。

这么“抠”,省下钱来做什么?“酷抠族”热心公益。“我们的志愿活动很多,比如看望农村留守儿童,他们没有电脑,我们把企业里置换的旧电脑带过去。平时节约下来的钱给他们买体育文化用品,为他们开课,学习音乐、美术,很多孩子的父母春节不回来,我们发动城市孩子与他们结对,逢年过节去看望,关心他们的成长。”

“酷抠”不是真抠门,而是一种让人欣赏的生活态度!现在,越来越多的人认可他们的理念,加入“酷抠社”。

(新浪)



开启节约用水的 炫酷生活模式

洗衣:用洗衣机洗少量衣服时,水位不要太高。

洗澡:不要将喷头的水自始至终开着,尽可能先从头到脚淋湿一下,全身涂肥皂搓洗,最后一次冲洗干净。

厕所:如果厕所水箱过大,可以在水箱里放一块砖头或一只装满水的大可乐瓶,减少每一次的冲水量。

洗餐具:最好先用纸把餐具上的油污擦去,用热水洗一遍,最后才用较多的温水或冷水冲洗干净。

空调滴水:使用空调时,一晚上滴下的水能接一桶,完全可以变废为宝。