

严冬秀短裙：国外抗寒壮士养成记



日本幼儿园的孩子在寒风里“裸跑”。



冰岛的宝宝们在雪地里酣睡。



大雪纷飞，也不能阻止日本妹子穿短裙的热情。

练体质：抗寒本领从娃娃抓起

※日本：幼儿园孩子要“裸跑”

受日本本州岛太平洋一侧形成的低气压影响，日本东部和东北部地区1月18日迎来强降雪，这两天部分地区降雪持续增强，气温降至零下。

不过，与被裹得严严实实收藏在家中的中国孩子不同，据日本富士电视台报道，日前在熊本县就举行了一场幼儿园孩子的路跑比赛。虽然比赛当天的气温只有4摄氏度，孩子们却都只穿着短裤，赤裸上身，在严寒中“裸跑”。尽管有些孩子被冻得哇哇大哭，但还是一边流着眼泪一边在大人的鼓励下跑向终点。

这家幼儿园的负责人表示，这项活动已经成为了该幼儿园的“传统项目”。而且，这一活动也不是这家幼儿园的独创，日本孩子在寒冬里“裸跑”的新闻曾多次见诸媒体。

※冰岛：宝宝寒风里睡大觉

在天寒地冻的冰岛，则流行着这样一个育儿风俗：大冬天把婴儿车放在户外，让宝宝在寒风中睡觉。该国的很多家长都坚信新鲜的空气是让宝宝安睡的重要条件，并且认为这样能让宝宝更加强健。甚至在逛街时，他们也经常把婴儿车停在外面，自己跑进咖啡馆享受去了。

父母们之所以如此放心，还与冰岛的犯罪率低有关。在这个不到33万人口的国度里，人们信任他们的邻居，即使把婴儿留在室外都觉得安全。也正因此，从婴儿时期开始，冰岛人

整理 / 陈洪

西伯利亚霸王级寒潮来了！大神一出手，就知有没有，在这个广州都开始下雪、哈尔滨的企鹅都被冻得瑟瑟发抖的寒冬里，连“秋裤君”都不足以拯救我们了，必须帽子戴起来！大衣穿起来！围巾裹起来！

就在你发挥毕生智慧抗寒的时候，国外同样沐浴在寒流下的“战斗民族”似乎分外淡定——姑娘们大雪纷飞穿短裙，孩子们寒风凛冽玩“裸跑”，那厢，妈妈直接把小婴儿丢冰水里了——别说要静静，不如来看看这些抗寒壮士的成长记吧。

就养成了可以在户外任何天气下小睡的本事。不过，这种习俗也给当地的旅游者带来不小的惊吓，“满街弃婴”也是醉了！

※俄罗斯：冰水练就战斗力

对寒冷并不陌生的俄罗斯人在抵抗低温方面有着最简单粗暴的经验——在冰水中享受严寒。

零下25度的天气里，幼童光着身子在户外洗冷水澡，这在该国已经见怪不怪。而在冬泳领域，俄罗斯人也一直是世界的先行者。而最近，在俄罗斯巴什科尔托斯坦共和国西南部城市乌法，一名叫戴安娜的年轻母亲更是开始挑战极限——在摄像机前，身着泳装的戴安娜抱着3个月大的儿子阿基姆平静地走入湖中，此时的阿基姆浑身光溜溜的什么也没穿。之后，戴安娜直接将阿基姆浸入冰冷的湖水中，身边围观的人则高喊“真棒！”“祝阿基姆健康！”等词语。

这段视频是戴安娜的朋友在一个受欢迎的游泳场拍摄的，除了戴安娜全家，他们的两个朋友也加入其中，但他们穿着夹克和靴子，周围还可以看到积雪。据悉，戴安娜另一个13岁的儿子也

经常在冷水池中洗澡。

小心机：短裙美女全身都是保暖秘籍

当然，上文中这些抵抗寒冷的锻炼方式并非人人都能学。但是，只要用上一点小心机，就可以让你在风雪中的战斗力直线上升——你看，日本的姑娘即便在大雪纷飞的天气，也依然是一条短裙、一双制服短袜。

你以为她们穿这么少真的不冷吗？太天真了！只是日本姑娘自有保暖秘籍，不会傻傻挨冻。首先，保暖贴必不可少，轻巧方便热力足，贴在身上或脚上可持续发热12个小时。其次是“毛裤丝袜”。这款丝袜在内侧加了一层毛绒，保暖性大增，外表看起来和普通丝袜一样，厚度和弹性却非常好。如果仍觉得冷，不少女性会再搭配一双护腿袜——套在小腿上松松垮垮的袜子，款式多又耐寒。此外，姑娘们通常还会带一条小毯子，在学校或公司披在肩上或盖在腿上保暖。这种小毯子设计精巧，既可以盖，又能当围巾或披肩用，有的接上电源，或连接电脑的USB接口还能发热。

求关爱：光腿闯“江湖”，也要靠“社会温暖”

日本女性敢在冬天露着腿行走“江湖”，除了这些藏起来的“小秘密”，还得说说来自社会的种种

“关爱”。日本电车的座椅下面是暖风机，人坐在椅子上，暖风直吹腿部，非常舒服。日本公交系统发达，能够覆盖大多数活动范围，所以寒风暴雪中，人们在户外行走的时间比较少。而且，日本车站里还有一间透明的小房子——“候车室”，里面暖风开得很足，候车不会挨冻。

其实不仅仅是日本，美国人同样穿得少，这也与他们几乎人手一辆汽车有关。出门上车，下车进屋，暴露在寒风中的时间很少。此外，欧美国家的供暖系统日趋完善和发达，也让他们能够在寒潮面前保持任性，一双长靴，一套及膝的大衣外套，足以应付在建筑物与汽车之间的短暂步行，这种着装也便于人们在冷热交替的环境里穿脱调整。

不能怂：面子大过天，不再冷也要扛

当然，能在寒冷面前坚持美丽“冻”人，还有一个非常重要的原因，那就是“不能怂”。

在日本，不仅女生冬天穿得少，男性穿得也不多，成年人大多衬衫搭配羊绒衫，一件外套和一条围巾就过冬了。因为他们认为，穿得臃肿会让人觉得没有男子汉气概。有的学生找工作，为了避免给人留下邋遢的印象，甚至穿西装出门，连外套都不穿。

而许多在国外生活的中国人也发现，被我们奉为御寒圣品的秋裤并不流行。日本和韩国的年轻人认为，秋裤是老年人穿的；在英国，只有“没出息”的人才会依赖秋裤；而在法国，秋裤是上世纪50年代农夫们的标配。而对时尚的追求，也是人们逐渐放弃秋裤的一个重要原因。所以，“取暖靠抖”在国外也挺流行——抗寒壮士们靠着体内的洪荒之力，笑对了一个又一个寒冬。



扫描二维码，可直接观看俄罗斯宝宝冰水浴视频。



美国物价VS中国物价

文：今日女报 / 凤网记者 聂朝霞

在超市购物后，我习惯于算算账。因为女儿生了孩子，这次买的东西也多一点，一看账单，花了200美元——换算成人民币，大约有1300多元。我看看面前的这些玩意儿，想着在国内买的话怎么也用不了这么多，美国的物价真高呀！这么一想，心头不免缩了一下。

等我把每样物品的价格记录下来，凉透了的心才有点回暖的感觉。之所以用了这么多钱，一是买了女儿催奶需要的党参、黄芪、淮山等中药材。由于海关的相关规定，这些东西不能从中国带，而在美国买的话，每小袋100克到200

克不等，每袋需要10美元，跟中国的市价一比，当然划不来。

再看看买的肉食、蔬菜、水果，价格还真不贵。吐司面包一袋1美元、3美元的都有，其实国内差不多也要这个价，甚至更贵些；再看鸡蛋，18个3美元，换算成人民币也就20元左右；排骨4.59美元/磅，猪肉3.5美元/磅，牛肉4.55美元/磅，鸡肉因部位不同价格也不同，有的1.21美元/磅，最贵的也不过3.99美元/磅。最便宜的是猪肝，可能是美国人不吃动物内脏的缘故，才71美分/磅。萝卜、白菜、菠菜等，每磅都在2美元以下。买一条淡水鲫鱼，也

不过2美元。何况，这些还都是真正意义上的“净菜”，边角料全去掉了，买回家可以直接下锅。而咖啡、巧克力、牛奶等，比我们在国内买还要便宜得多。

再说感恩节时买衣服，一件在国内要花上千元的名牌外套，这里30美元就能搞定。遇上打折，名牌衬衣10美元就能带回家。所以，美国人热衷于节假日时去商场淘宝。一般情况下，超市里很少有超过100美元的商品，电器设备更是便宜得不敢想象。

美国人也常到餐馆吃饭，同样非常实惠。我们一家四口去美国餐

馆或是墨西哥餐馆吃牛排、大虾一类的套餐，国内价格差不多是每位100元以上，在这里，加上税费和小费，四个人也不过60美元。

按照普通美国人的消费水准，一般来说，一个年收入在4万美元左右的四口之家，那就已经是小康了。他们要缴纳的收入税不多，每个月的基本支出就是汽车、住房按揭、吃饭穿衣，大约1000美元多一点。这样算下来，每年还能有点结余，可以安排小规模的家庭旅行。

我计算了一下，一个具有教授级资格的知识分子，年收入在15

万美元左右，如果担任领导职务，收入可能在20万美元左右，扣除10%以内的收入税，仍旧可以过得滋润。而国内这个级别的知识分子，年薪也不过十几万元。

其实在美国花钱，不能把美元换算成人民币去比较，因为我们赚的钱与美国人的钱是不一样的，收入体系不同，价格体系也不同。细细比起来，一元人民币在中国能买到的东西，是没有一美元在美国能买到的东西多的。所以，我也常常听同胞们说，在美国花钱，你就把一美元当一元人民币来花，这样心里才平衡。