

### A 健康欢乐“宅”

每天不多的步数显示了我们防疫的决心与努力,但是当心灵因为信息过载而负荷时,我们需要从身体的呼吸、运动中得到释放。在家想锻炼又没有器材,瑜伽是个不错选择。在柔和的音乐中,舒展身体,灵活关节,矫正不良体态,放松身心。瑜伽讲究身体的平衡和美感,掌握了这些就是掌握了身体各部位肌肉群协调配合的能力。所以家里有孩子的,不妨和孩子一起进行“亲子瑜伽”,帮助孩子集中精力、镇定放松,伸展全身肌肉筋骨,纠正和美化身形,这将对孩子的成长产生深远影响。



### B 美美睡衣“宅”

那些做头发做指甲更新衣橱的精致猪猪女孩们,万万没想到,一套睡衣就扛过了整个春节。如果节前有给自己选过美美睡衣的话,那么现在就可以上身,慰藉不能出门的心情吧。香蔻慕乐 Hunkemoller 在2月份上线了新系列内衣,连体衣,睡裙及睡袍等,该系列设计中还加入诸多或明或隐的心形结构,显得极为飘逸舒适,每一个巧思都能够点缀出浓情甜蜜,把睡衣穿出仪式感。不过这并非结束,在家做 SPA,跟着博主学化妆,学穿搭,精致宅能做的事情太多了,只要点满技能点,待到春暖花开时,你就是盛开在这条街上最美的花!

一丹 / 文  
安娜 / 摄

宅在家里独处的乐趣,或许在这个特殊时期才能体会到。因为只有我们“管住腿”才能不给“抗疫”添乱。在这段除了上班尽量不外出的时期里,不妨根据宅家指南,把生活过得轻松有趣,等待春暖花开的一天。



及法老王时代一个感动爱情的故事。除此之外,更有专家学者为您亲自解读和赏析音乐作品,让我们足不出户便可品尝艺术大餐。

### C 艺术音乐“宅”

歌德说过,除了艺术之外,没有更妥善的逃世之方,而要与世界联系,也没有一种方法比艺术更好。作为普通民众的你,不能上阵与医护人员,与坚守岗位的工作人员并肩作战,那么就在家听听音乐,保持良好的心态。为了留住大家的脚步,国家大剧院公开了不少顶级艺术作品的影音资料,供免费观看,包括歌剧、舞剧、室内乐、交响乐、独奏、声乐等等。如世界十大歌剧之一的《阿依达》,通过感人的咏叹调与重唱、壮阔的合唱、气势恢宏的管弦、精美的舞蹈场面描写了距今约 3000 年前古埃

### D 影视追剧“宅”

突然多了这么多的时间宅在家里,这不正是天时地利人和,追剧正当时吗?压了一年的片单剧单,让我们一一都追平了吧。广电总局在近日下发《关于开展广播电视节目“众志成城共同战疫”公益展播活动的通知》,启动全国广播电视节目“众志成城 共同战疫”公益展播活动。根据活动安排,从2月至8月底,《经典咏流传》《中国诗词大会》《故事里的中国》《思想的田野》《大禹治水》《宇宙护卫队》《猪猪侠》等 180 余部优秀电视节目、动画片、纪录片、广播剧将无偿提供播出版权,在全国各级广播电视台广泛播出,用优秀作品凝聚正能量,鼓舞全国人民坚决打赢疫情防控阻击战。还有之前霸屏的《庆余年》,让我们看到国产剧在剧作上的新高度。这个春节攻占社交平台的就是一部《想见你》,是 2020 年值得关注的现象剧。在这段尽量不外出的日子里,静下心来好好欣赏吧。



### E 在家游戏“宅”

游戏中完全摆脱了运动的负担,同时消耗了卡路里,在家也能维持健康身材。设计初衷主要针对 20-35 岁的女性群体,不需要热衷于游戏,而是藉由比较有趣味的游戏机制来达到健身减肥的效果。这款游戏的剧情背景是为了打败大 Boss 健身龙而展开冒险,玩家需要拿着健身环跑步前进,途中遇到各种地形,也可以捡宝箱和金币等。一旦遇到拦路的怪物,玩家就需要停下来,选择深蹲、平板支撑和卷腹等健身动作来攻击和打败怪物。随着等级提高,玩家能够解锁的动作也越多。



作为时下最热门的游戏机 Switch,上市后便广受年轻人的青睐,在这个特别的假期里更是再度成为了宅家一族的新宠。同时,它也是一种新的体验,改变了我们与家庭主机之间的互动方式。既能娱乐,又能运动。比如“健身环大冒险”,玩家在

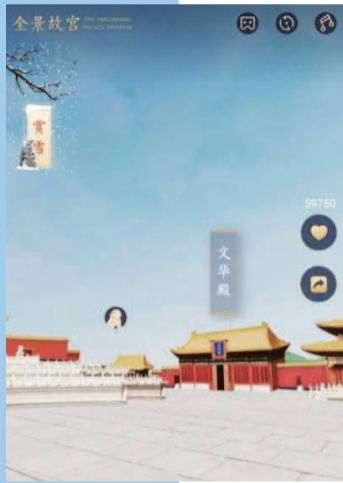
# 宅出一片天

### F 美食动手“宅”



认真对待三餐的一饭一蔬,是把每一个平淡日子都过好的最大决心,新的一年不负美食,不负生活,一起来学几道拿手菜吧。购买烹饪书籍和网上搜索菜谱都是便捷的学习方式。《厨神的家常菜》告诉你做西餐是件多么容易的事情。1600 张超清大尺寸步骤图,逐一分享每道菜详尽的制作步骤,按照书中的做法去操作,很快就会家人朋友们称为“厨神”!磨刀不误砍柴工,选对锅碗瓢盆,等于料理成功了一半。想在家里也做出一大桌自助餐,各种美味尽收碗底,只需要一个多功能料理锅,再单调的日子也能从中找到新趣味。但烹饪只有不断练习,厨艺才会精湛,烹饪技巧才会越来越高超。相信宅家的这段时间,大家的烹饪技术一定会和体重一样,稳步上升。

### G 线上云游“宅”



在疫情防控期间大家不出游,不过足不出户的云旅游了解一下?因为大众和艺术近距离“接触”的大门并未就此关上,而是把展览、活动、博物馆搬到了线上。通过手机和电脑网页,感受到 3D 虚拟的仿真场景,还有摄像头在线直播,坐在家也能看遍祖国山河。2020 年紫禁城迎来建成 600 周年,故宫博物院计划举办一系列展览活动。故宫博物院提供的全景故宫虚拟参观之旅,让游客在紫禁城内“漫游”。此外,在西安秦始皇帝陵博物院的虚拟展览平台上,可以放大每一个兵马俑的面孔,还可以在网浏览敦煌的壁画和雕刻,一睹内蒙古的博物馆里巨大的恐龙化石……这些新的在线资源为文化爱好者提供了机会。

### H 重回童年“宅”

以前望而却步,鼓不起耐心,挤不出时间,买了就供起来的乐高,拼图终于有重见光明的一天了。当绞尽脑汁也找不到新姿势躺着,就来完成一些手脑并用的益智类“工程”,激活一下休假太久的大脑,陶冶性情吧。无论是大朋友还是小朋友都无法抵挡乐高的魅力,这些小小的五颜六色的积木,能够构建一个个细密又神奇的世界,而它们的诞生需要经由我们双手来创造,是不是油然而生一种“上帝创造世界”的成就感?乐高和拼图有难易程度和不同主题,可以选择一些学龄前易拼装的系列,和孩子们一同完成,既培养了孩子们的动手能力,又能与他们互动,贴近距离。对于甜蜜的伙伴们,选择一些高难度的系列进行拼装,不仅消磨时间,恋人间的默契和好感度还能飞速提升哦。独居的年轻朋友则可以考虑完成一些比较复杂的拼图,提升自己的记忆力和专注力。



### I 整理收纳“宅”

把整理作为艺术,从《怦然心动的人生整理魔法》书籍出版以来,时不时就会刮起一阵收纳浪潮。在作者麻理惠眼中,整理房间的过程,也是选择自己的快乐的过程,整理不仅仅是一项不得不做的家务活,更是一种心态、一门学问。比如,所谓整理收纳,不是要去“丢掉这个、丢掉那个”,而是要想清楚,自己想什么样的物品环绕之下生活下去,把那些让自己欢呼雀跃的东西好好保存下来——从能做到这件事情开始,迈出把握住自己理想生活的重要一步。趁着这个时候,和父母孩子一起收拾家里吧,不仅可以活动了休息太久的身体,还能把家里打理得井井有条,赏心悦目,更重要的是,作为一项家庭活动,可能会翻找出意想不到的回忆哦。

