

三月里，丹阳人都爱“盘”什么……

熬过了又湿又冷的二月，丹阳人迎来了多雨雾的三月。虽然太阳依旧“流浪”，但万物开始复苏，冬眠的人们应该满血复活了吧！美好的季节，该干些什么好呢？趁晴出游、趁早减肥、趁节买买买……三月，生活游玩两不误的丹阳人就爱“盘”这些。

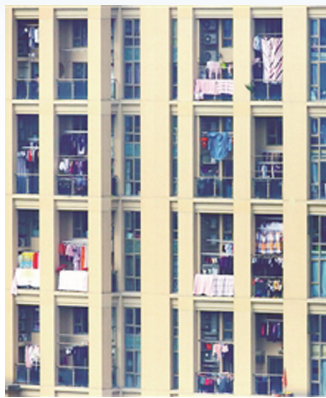
本报记者 周娜 文/摄

A 太阳出来喜洋洋，花式晒衣晒娃忙

太阳也能“盘”？是的。连续多日的雨水，让丹阳人几乎忘记了春天的模样，但只要一转晴，人们便愉快地“蹭”起了太阳的热度，全城晒衣晒娃。阳台上，洗衣晒被子的，都忙起来了；户外健身场所，大爷大妈尽情舒展筋骨；城区公园里，大人们悠闲散步，孩子们满地撒欢……

太阳的短暂造访，让丹阳人狠狠地“蹭”了一波热度，也掀起了一轮朋友圈“太阳肖像摄影大赛”高潮。“终于看到阳光下自己的影子啦”“喜提太阳一枚”“太阳它竟然还活着”……对于饱受阴雨折磨的包邮区人民来说，见到太阳堪比彩票中奖，纷纷配图奔走相告。然而早早看过天气预报的丹阳人都明白，未来一个月我市仍将以阴雨天气为主，所以，且晒且珍惜吧。

太阳也能“盘”？是的。连续多日的雨水，让丹阳人几乎忘记了春天的模样，但只要一转晴，人们便愉快地“蹭”起了太阳的热度，全城晒衣晒娃。阳台上，洗衣晒被子的，都忙起来了；户外健身场所，大爷大妈尽情舒展筋骨；城区公园里，大人们悠闲散步，孩子们满地撒欢……



B 草长莺飞三月天，正是踏春好时节



不论何种天气都阻挡不了丹阳人想出去浪的心，更何况是在草长莺飞的三月。踏青、赏花、郊游……在这个出游的季节，和家人们一起看桃红柳绿，莺歌燕舞，实在是再好不过的事情了。这不，论坛、朋友圈里很多网友“盘”起了攻略。

“丹阳有那么一个地方叫灰库，因为在山坳里，地方空旷，空气新鲜，吸引很多年轻人结伴去野游、烧烤，还有

很多越野车爱好者去练车、交流。”丹阳新闻网网友“人淡如菊”早已开启了出游模式，她选择去水晶山后山的空旷地游玩，还拍下了美丽的风景。“一直想去一睹芳容，最近得空就去了，立马被眼前的景色吸引，苍凉中带着坚毅，孤独中带着豪迈与粗犷，有大西北的荒凉，更有江南的隽秀，赶紧掏出手机按下了快门。”

除了郊区踏青，一场场



网友 人淡如菊 摄

“花事”是春季出游攻略里必不可少的。梅花、樱花、桃花、迎春花……从2月下旬开始，将贯穿整个春季。不少丹阳人追随着春天的脚步赶去周边城市，来一场赏花之旅。其中，南京梅花山赏梅花、无锡鼋头渚看樱花、婺源看油菜花……都已经列入了不少人的出游清单中。十里春光，万里花香。与春天来一场浪漫的约会吧。

C 三月不减肥，夏季泪两行

“正月里不仅收获了满满的祝福，还有那不知不觉长身上的赘肉。三月再不减肥，夏季只有泪两行了。”这段时间，网友“佩奇”正铆足干劲准备把储藏了一冬的脂肪赶在夏天来临之前消灭掉。一瘦遮百丑，一胖毁所有。痛定思痛后，她决定开始新一轮的减肥计划。

三月，像网友“佩奇”这样抓紧时间“甩膘”的人特别多。朋友圈里，有人晒出健身房挥汗如雨的照片，有人晒出夜色中奔跑的照片，有人晒出每天少得可怜的代餐……他们表示，减肥是眼下加緊要办的事。“每次到了夏天，身材好的人疯狂‘炫腹’，或者晒马甲线，有些恨不得光着膀子在

大街上走。而我……真是‘万人皆悦我独胖’的场景。所以，加紧减肥吧。”

世上胖子千千万，减肥方式各不同。但大家要注意的是，减肥是个循序渐进的过程，不要急于求成。专业人士建议，坚持做有氧运动，比如跑步、游泳、快走等，千万不能通过节食来达到效果。

D flag还是要有的，万一实现了呢

小豆花
三月，努力从小胖花变成小瘦花~BTW，好想喝可乐喝奶盖喝西瓜沙冰🍹🍧🍉



前不久，一个叫“2019我的新年flag”的H5游戏走红，朋友圈、微博瞬间变成大型定目标决心现场。记者这才发现，2019年的每一天，原来丹阳人都在井井有条地安排着自己的生活，朝着自己的目标努力奋斗。有人准备读一本好书，有人准备多花些时间陪伴父母，有人想学会用英语做简单的问候和交流……

也有一些网友，他们立的flag显得格外清新脱俗。比如：沉迷学习派的微友“Distance”：“不做懒癌晚期患者，多读书多学习，顺利毕业。”远方派的微友“自由之鸟”：“新的一年，来一场说走就走的旅行。”生活派的微友“净含量”：“努力争取今年升职加薪的速度赶上掉头发的速度。”

flag年年有，但很多都还没开始就倒下了。为了不让flag前赴后继地倒下，也有些网友总结好了经验再出发，这就来看看他们给出的建议。

“千万别相信‘再睡五分钟’这句话，这是我们经常用来骗自己的借口，很多时间都是我们懒在床上被荒废掉的。所以，想要flag不倒，请远离床铺。”“我要脱单”“我要暴富”“我要瘦成闪电”……拒绝一口吃成一个胖子，这样虚无缥缈的目标还是少立为好。我们可以将大目标分割成容易达到的小目标，比如每天跑步半小时，每月买一套新衣服，这样目标就会容易实现。”“想实现flag，最重要的就是一定要坚持、有毅力”……

你立下的flag是什么？欢迎来丹阳新闻网微友群和我们聊一聊。说不定就能入选“本周精彩留言”哦。

本周精彩作品

来源:丹阳新闻网曲阿论坛 网友:新闻兵



西门大街闹元宵活动拼图一幅。在元宵活动中有多位民间老艺人现场展示艺术，引来围观游人点赞！民间艺术应继承和发扬！

丹阳网事将在一周微信留言或精彩报料、作品中挑选一条刊登，当选的留言作者或报料人将得到100元礼品卡，请获奖人于本消息见报后的一个月来开发区东方路丹阳日报社八楼领取，过时不候，联系电话0511-86983129。请注意，报料需为原创或第一手消息，您可以扫描右方丹阳新闻网网友群管理员的二维码加入。欢迎大家积极参与！

