



因为品牌定位是针对年轻的初学者,陈浩的设计大多色彩鲜亮丰富,图案夸张花哨,喜欢运用一些卡通画的元素。作为本土品牌,他们也很有意识地将海派文化融入其中,比如曾推出的本土早餐“四大金刚”系列,让本地的年轻滑手们很有文化认同感。代表着一种滑手自嘲的戏谑精神——这是一群“不靠谱”的人,约好的时间常常会被一拖再拖,玩滑板的人通常比较随性,所以不太守规矩,却又这般“惺惺相惜”。而他们的定位也显得随性,“快乐”是陈浩提到最多的词汇,他们崇尚的是没有压力、无拘无束地享受滑板这项运动。

“滑板文化相对是一种边缘文化,特别在国外有很多比较偏激的东西,但我们并不想延续这种风格,希望传递的是正面的形象,告诉大家,玩滑板的孩子并不是坏孩子。我们认识的朋友中,其实有很多都是高学历、工作体面的社会精英,这和玩滑板是不冲突的,它是可以给我们正面发展的运动。”所以在设计上,陈浩都坚持去呈现比较健康的内容和主题,不会迷信滑板产品就要放大骷髅、脏话等街头元素。

## 摄影高手 | 拍得是不可能完成的任务

同样是一头随性的长发,年过不惑的朱永俊是上海第一批玩滑板的“老前辈”。从1992年开始玩滑板至今,朱永俊是滑龄已经超过二十年的“老滑头”。因为在电视上对滑板运动的“惊鸿一瞥”,却在朱永俊的心中留下了“好牛逼的运动”这样深刻的印象。出于这样的感叹,他拿出录像机,开始翻录滑板的镜头,“出现滑板了就按‘开始’,镜头结束了就按‘暂停’,谈不上什么剪辑。”那时候对于滑板和摄像没有任何概念的朱永俊,在不知不觉中开始接触这两个将相伴他一生的热爱。

身为摄影师的朱永俊将自己的专业和爱好做了很好的结合,从单纯的滑板爱好者到专业的滑板摄影师,现在的朱永俊自己玩的机会变少了,却仍然活跃在滑板上。因为,作为滑板摄影,他的工作就是跟拍滑手,脚踩一块滑板,手握摄像机,一边滑行一边记录那些跃入空中的身影。滑板摄影对摄影师本身的滑板技术要求非常高,对一般的滑手来说几乎是“不可能完成的任务”。

“我们采用的都是盲拍,因为要跟上滑手,不可能去看镜头,所以,事先肯定要跟滑手做好详细的沟通,清楚了解他要做的动作和滑行路线,再根据情况来设计我的拍摄方案。”为了记录完整的全景画面,摄影师通常要跟滑手保持1米至2米之间的距离,不能太近也不能太远,全凭经验和感觉来掌握。“我看他们的姿态就可以判断他们是在准备,还是接下去要做动作。滑板摄影最重要的是预判。”对滑板了解至深的他,对于捕捉每一刻的精彩不在话下,只是因为深谙其道,所以对于遗漏的精彩每每总会更加懊恼。

二十多年来,一切从无到有,滑板带给朱永俊的乐趣很大一部分是源于不断结识的朋友。

大家相约每周周末一同练习,技术和情谊在这一周周的叠加中不断累积,而其中的很多人,至今也依旧是挚友。对朱永俊来说,滑板不是生活中的全部,但却能贯彻自己的一切。他还经常在家里用滑板逗弄两岁的儿子,这成了父子俩一种独特的交流方式,虽然儿子还小,但朱永俊已经发现了他对滑板的浓厚兴趣,或许日后,滑板场地上会多了一对父子。

“只要我站在滑板上,我就感觉我还在滑。”不论你年龄多少,不管你技术好与不好,每个人都有自己玩的方式,享受就好。



拥有一口健康洁白的牙齿,无论怎么笑都是那么迷人,但牙齿的健康需要终身呵护。报告显示,我国80%以上的成年人有牙龈萎缩现象<sup>①</sup>,而牙龈萎缩正是引起牙齿疾病的根源。若想拥有一口健康的牙齿相伴终身,就要注意牙齿的保健。



**李锐**  
(北京美兆健康体检中心行政院长,中国医师协会、中华健康管理学会健康管理培训讲师)

### 健康牙齿小贴士

1. 尽量做到早晚刷牙,每次二分钟,方法要得当,轻刷,不要刷出血,不要拉锯式地横刷。
2. 尽量不吃过冷、过热、过硬的食物,建议平时用牙线、牙针、漱口水来护理牙齿。
3. 选用适合自己的牙膏。
4. 有条件时,建议每半年或一年做一次牙齿护理。
5. 尽量多吃一点高纤维食物和蔬菜。<sup>④</sup>



## 呵护牙齿终身受益

吸烟、酗酒、精神紧张、无规律作息以及不正确的口腔护理习惯都可能惹“病”上身。但很多人对此不在意,直到病变侵入牙周纤维,导致发炎、化脓、牙齿松动甚至脱落时才重视。<sup>②</sup>

想拥有一口整齐洁白的牙齿,就是要做到牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。而平日的三餐零嘴与经常喝到的汽水是否会对于牙齿健康造成影响,也成为人们关心的话题。

### 高纤维食物有助牙齿健康

为了保持牙齿健康,建议多吃高纤维的食物和蔬菜,比如:粗粮、芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜等。尤其对于儿童青少年而言,高纤维食物除有利于保护牙齿,对促进下颌发达和牙齿整齐等也很有效果。咀嚼对牙齿是一种有益的按摩和刺激作用,对于儿童而言,节律性的压力刺激确实可以促进牙齿的生长,咀嚼能促进下颌骨的发育,从而使牙列整齐。另外,咀嚼能不断刺激唾液腺的分泌。唾液不仅在口腔中与嚼碎的食物充分混合,便于吞咽,帮助淀粉类食物的消化,还能发挥机械的冲洗作用,减少食物残渣留在牙缝和牙齿周围,从而减少

### 颌面和牙周病的发生。<sup>③</sup>

### 适量汽水无碍牙齿健康

一些人担心汽水会引起蛀牙。实际上,这样的说法并不科学。蛀牙的形成受到不同因素的影响,其主要包括唾液、口腔细菌、可发酵碳水化合物以及牙齿接触可发酵碳水化合物存留的时间长短。每种因素在牙齿腐蚀过程中都起着重要作用。其中,时间是蛀牙发生过程中的一个重要因素。一般情况下,汽水等饮料在进入口中后会马上离开口腔,口腔细菌与可发酵碳水化合物接触的时间很短。而经常食用含有可发酵碳水化合物的食物以及经常食用长时间在口中停留的食

物,比如咀嚼性食物或黏性食物,才是导致蛀牙的一个重要原因。在过去的二十年中,美国的蛀牙发生率呈下降趋势,但同时饮料的消耗量却在逐年上升。

可见,如果我们做到了定期口腔保健,养成良好的护牙习惯,保持科学合理的营养膳食,一般情况下,适量饮用汽水不会直接导致蛀牙。拥有一口洁白皓齿,时刻自信亮出你的健康身份证!

参考资料:①新浪网《六成人不看牙齿》②新浪网《牙齿什么颜色才健康》③新浪网《要让孩子牙齿好多吃高纤维》④人民网《日常怎样保护你的牙》