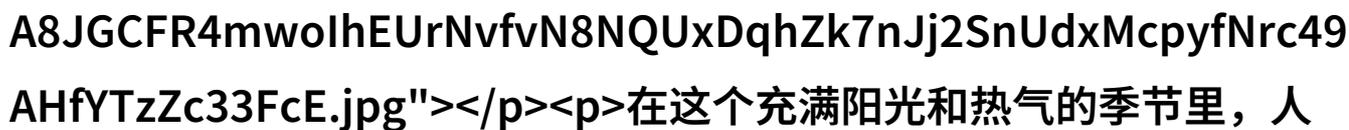


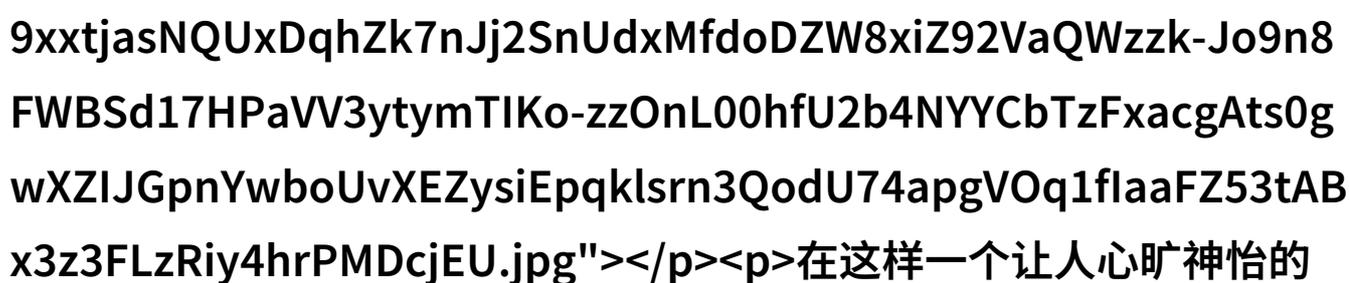
夏日长安夏日的悠长时光

为什么我们爱上那漫长的夏日？

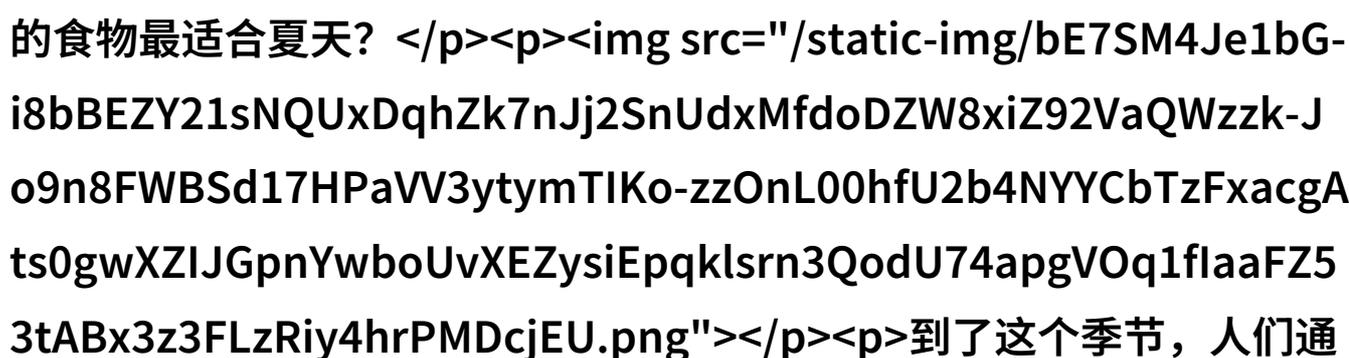
在这个充满阳光和热气的季节里，人们总是情不自禁地被那些美好的感觉所吸引。

无论是在炎热的白天，或是凉爽的夜晚，每一次深呼吸都能感受到那股清新的空气，那种令人心旷神怡的感觉，让人忍不住要赞叹：我爱夏日长。

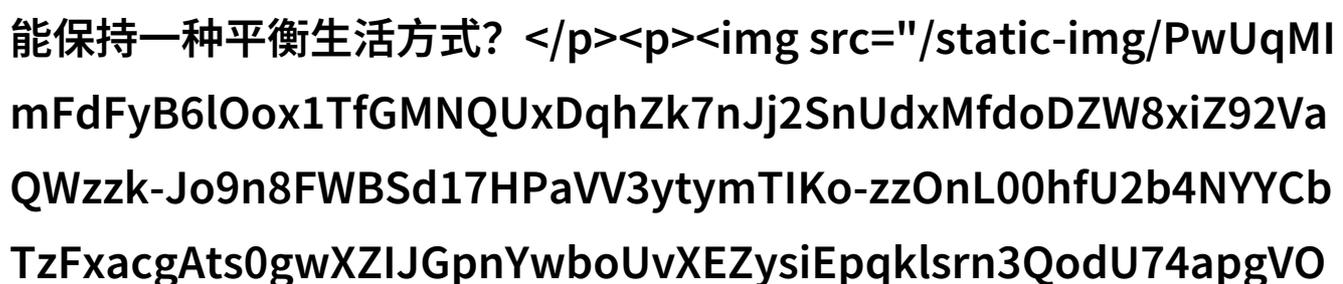
如何度过一个完美的夏天？

在这样一个让人心旷神怡的大好时光，我们应该如何去享受它呢？首先，我们可以选择一些户外活动，比如徒步、骑行或是游泳。这些活动不仅能够锻炼身体，还能让我们更接近自然，体验到那种与大自然亲密接触的心情。

什么样的食物最适合夏天？

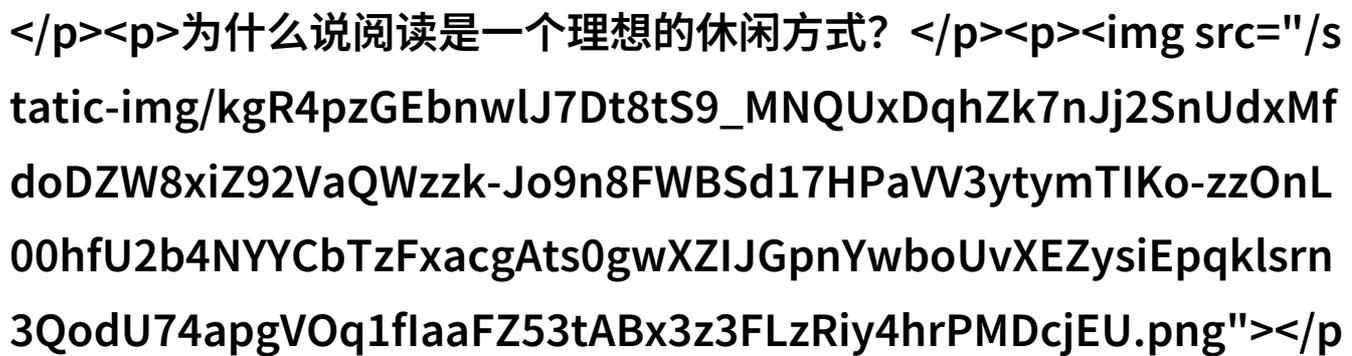
到了这个季节，人们通常会有更多时间去尝试各种新鲜食材，比如新鲜出炉的小麦面包、清甜多汁的地中海蔬菜，以及各种水果中的酸甜可口之选。这样的饮食既健康又美味，是不是很适合这“我爱夏日长”的主题呢？

怎样才能保持一种平衡生活方式？

在享受丰富

多彩的人生旅程中，我们也不能忘记保持一种平衡和健康。这包括了良好的饮食习惯、规律运动以及充足睡眠。在这种温暖而又舒适的环境下，不难实现这一点。而且，这种生活方式对于身心都是极其有益的事情，它们帮助我们的身体维持最佳状态，同时也增强了我们的精神力量。

为什么说阅读是一个理想的休闲方式？



当然，在炎热的一天结束后，最好的放松方法莫过于沉浸在一本好书里了。没有风扇的声音，没有电视广告声，只有作者的话语轻轻流淌进耳朵，让人仿佛置身于另一个世界。在这样的氛围中，我爱夏日长，就像是在读一本关于永恒与快乐的小说一样。

最后，有没有一种方法来延续这种快乐直至冬季来临？虽然每个季节都有它独特的情感，但当秋风开始吹起，并带来了枫叶变色的时候，我仍然希望有一种方法可以使得那个关于“我爱夏日长”的故事成为永恒。我认为，无论何时何地，只要内心充满对生命中的美好回忆，那么任何时候都是值得庆祝和珍惜的一个瞬间。

[下载本文pdf文件](/pdf/787488-夏日长安夏日的悠长时光.pdf)