

# 李程：爱拼才会赢

文图/本报记者 杨寒冰

编辑/吕玲玲 校对/王岚

本版电话：65233681

Email:nvzhoukan@sina.com

女周刊

魅力

做一个都市里的俏娇娘

采访李程并不容易，得提前好几天预约，因为这个艺术型男太忙了。作为艺术设计总监，他总是在尽自己最大的努力，让顾客在他的帮助下，展现出最美好的一面。

“你是怎样走上艺术之路的？”我们问。

面对这个最常规的提问，李程眉毛上挑，灿烂一笑说：“天赋吧。”

“天赋？”

“是啊，我有艺术天赋。很小的时候，我看到某幅名画、某个雕塑时，都会有种心灵被震撼的感觉。我能想象到，作者为什么会这样构思、创作，能感觉到我和作者之间某种心灵上的沟通和交流，虽然不在一个国度，甚至不在同一时代。”李程自信地回答。

身藏艺术天赋的李程，4年前开始走上艺术之路。可能天赋起了很大作用，短短4年，李程就从学员晋升成为美发总监，把别人眼里的不可能变成了可能。

“其实，也不能完全归功于天赋。”李程坦言，天赋加奋斗，才能成就一个人的成功。李程认为奋斗的人生才有意义。所以，他喜欢挑战，喜欢享受经过奋斗换取来的成功。他非常享受现在的工作，他觉得自己是一个美的缔造者，看到顾客经过他的努力，一个

变得神采飞扬、充满自信，他会有种巨大的成就感。

李程说，他最大的理想是和心爱的人一起遨游世界。但是，目前还不具备这个实力，所以，他要通过奋斗来实现这个目标。现在，他有一个高挑、漂亮、乖巧伶俐又非常懂事的女朋友，她是他精神昂扬、努力工作的最大动力。

李程还非常喜欢摄影，但是工作太忙，一直没有机会端起相机去体验生活。但是，他说，能够在忙里偷闲的时候欣赏一下别人的作品，亦是最大的满足。

史能明智，对历史颇感兴趣的李程，目前正在读有关东周列国的历史。他说，东周的都城在洛阳，当年在洛阳发生了很多历史故事，作为洛阳人，他读起来觉得非常亲切。

**搜 G G** 倾城单身白领交友会馆特约  
 河南省联盟路文兴现代城10楼B02室  
 电话：60625118 18937971314  
 网址：WWW.qingchenglove.com

如果你是一名时尚的MM，或者你是一名帅气的GG，如果你有令人眼前一亮的魅力，如果你想让更多的时尚白领注意到你，那就联系我们吧，或者你的身边有令人眼前一亮的MM、GG，赶快报名（推荐）参加我们的“搜MM”、“搜GG”栏目。

报名电话：18939008188



姓名：李程 年龄：22岁  
 身高：181厘米 血型：O型  
 星座：狮子座 爱好：台球、旅游、摄影

## 女人洗澡6大忌

洗澡对每个人而言都是一天中极其重要的部分，对白领丽人来说更是如此。可是，真正会洗澡的人却不多。你会洗澡吗？洗澡有哪些禁忌？让我们学习一下吧。

### 1 冷水洗澡害处多

女性因其特殊的生理原因，应该避免用冷水洗澡，特别是在经期、哺乳期、孕期的女性，遇到冷水的刺激会引起内分泌失调、闭经、腹痛等，而且，许多细菌也会进入阴道，引发阴道炎等妇科疾病，严重时对女性怀孕、生理健康都有一定的影响。

所以，我们不提倡女性进行冷水浴。但是，女性朋友可以长期坚持用冷水洗脸。用冷水洗脸可以促进血液循环，起到预防感冒、鼻炎的作用，使皮肤变得更有

光泽和弹性。

### 2 血压过低时不宜洗澡

因为洗澡时水温较高，可使人的血管扩张，低血压的人容易出现脑供血不足，发生虚脱。

### 3 酒后不宜洗澡

酒精会抑制肝脏功能活动，阻碍糖元的释放。而洗澡时，人体内的葡萄糖消耗会增多。酒后洗澡，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力，严重时还可能发生低血糖、昏迷。

### 4 饱餐后不宜洗澡

饱餐后洗澡，全身表皮血管被热水刺激而扩张，较多的血液流向体表，腹腔血液供应相对减少，会影响消化吸收，引起低血糖，甚至虚脱、昏倒。

### 5 劳动后不宜立即洗澡

无论是体力劳动还是脑力劳动，均应休息片刻再洗澡。否则，容易引起心脏、脑部供血不足，甚至发生昏厥现象。

### 6 发烧时不宜洗澡

当人的体温上升到38℃时，身体的热量消耗可增加20%，身体比较虚弱，此时洗澡容易发生意外。（洋洋）

美人计

## 「爱丽丝」出游妆

春季是踏青出游的好季节，画一个春光明媚的爱丽丝式妆容必将为出游留下最美丽的情影。在电影《爱丽丝梦游仙境》中女主角为我们示范了甜美妆容的化妆秘诀，让我们学习一下吧。

#### 步骤一 清透白皙底妆

爱丽丝的妆容风格要求底妆白皙无瑕。选择比肤色略浅一点的粉底，沿着肌肤的纹理均匀地涂抹在脸上，用遮瑕膏仔细遮盖黑眼圈、痘痕、鼻翼两侧的泛红肌肤。最后，用蜜粉扫过全脸，增加肌肤的通透感。

#### 步骤二 自然细致眼线

眼线不用过浓，但是不可缺少。用棕色或者黑色眼线笔沿着睫毛根部仔细描画，内眼线和外眼线都要精细。这个妆容中可以不用画下眼线，保证下眼线干净。

#### 步骤三 淡色珠光眼影

选择咖啡色系的眼影比较保守安全。如果化妆技术好的话，草绿色的眼影可以大胆尝试。用眼影棒将眼影涂抹在上眼皮，注意眼尾颜色的加深，眼影的边界要充分晕染，自然过渡。

#### 步骤四 粉色可爱腮红

甜美感十足的粉色腮红是绝对的首选。用腮红刷以打圈的方式轻轻扫在笑肌上。如果本身气质比较知性的女孩，可以用扁圆的方式描画。

#### 步骤五 丰满水润双唇

用唇刷沾取粉色唇膏涂满嘴唇，注意先做好唇部的打底工作，避免出现干纹。涂完唇膏之后，用唇彩在嘴唇中央局部提亮，使双唇看起来更丰满。

#### 步骤六 完成效果

甜美可爱的妆容搭配一套碎花洋装，你一定是春游人群中最耀眼的女孩！（小小）



（资料图身）



（资料图片）

**养生堂** 洪福养生会所特约  
 地址：中央百货12楼  
 电话：68606299 63120361