

文/本报记者 李喆 见习记者 高亚恒

耍个花招过夏天

美人计

在这个美丽的夏天,到处都是裙裾飞扬的小女生,你是不是感到自己老气横秋了呢?别急,以下的扮嫩小花招,可能对你有帮助。

花招一:铺张腮红(图1)

洋娃娃、小公主的共同特点是什么?答:绯红脸蛋——也是就腮红制造出的效果。

在日常妆容中,涂抹腮红是不可缺少的一步,改善脸型、调整肤色都靠它。不过,为了你梦想中的青春装扮,今年夏天,请不要使用橘色和自然色系的腮红,它们都会使你显得太成熟。换用一盒纯正的粉色腮红吧,除了惯用的两颊位置,不妨在脸上、笑容凸起的部分多用些,用胭脂刷刷画圈,画着画着你的青春就来了。

花招二:浓密睫毛(图2)

长长的睫毛,是扮嫩的另一利器。想减龄,你至少要有浓密型的睫毛膏,反复刷,直到初步实现洋娃娃般的浓密效果。不过,只刷上睫毛是制造不出公主效果的,你还得在你下睫毛上下工夫,最好把你的上下睫毛变成两把“小梳子”。

花招三:净度唇彩(图3)

在色彩术语中,净度和灰度呈对比,净度越高越艳丽,灰度越高则越显稳重。

扮嫩时,一定要对深色系唇膏敬而远之。晶亮的橘色、粉色、红色,放心大胆地用吧。还有星星点点的唇彩,蓝色、银色、绿色你可以尽情挥洒,反正是要装嫩嘛,拿出高中女生的所有把戏!

花招四:彩色眼影(图4)

你有多少条彩色裙子,你就得要有3倍以上的眼影数目。

眼影的颜色是妆容中最富于变化的颜色,也就是说,所有的颜色都可以用作眼影。色彩是有法可依的,穿粉色裙子可以抹黄色眼影,穿蓝色裙子就要用玫瑰色眼影,穿玫瑰色裙子可以用绿色眼影。不过,混用色块是高手段位,实践时要小心。红绿搭配的裙子绝对风骚,红绿搭配的眼影可就太煞风景了。

(彩虹)



姓名:傅冬晓 年龄:25岁
身高:165厘米 体重:40公斤
星座:摩羯座 爱好:音乐,写作

若在平时给眼前的美女打电话,你会发现,她不是在忙工作,就是在忙工作,或者还是在忙工作……呵呵,开个郭德纲式的玩笑,无非是想说明傅冬晓的确是个大忙人。

您或许会问:她为什么这么忙呀?答案是:人家可是身兼二职——套用时髦的话说,可谓“复合型人才”。

傅冬晓的“正职”是我市某广告公司

爱心美女 傅冬晓

的文员。这个工作不算轻松,每天要在文字和图片的世界中,搜索一个个有创意的点子,直到客户满意为止。繁琐的日常工作没给眼前这位美女带来困扰——在为数不多的闲暇时光中,傅冬晓竟会拿出一两本有关哲学或心理学的书籍啃上一会儿。她说,这叫头脑体操。

别就此认定她是个一脸严肃的冷美女——她的“兼职”可以证明这一观点的荒谬性。

几个月前,傅冬晓和妹妹接手了一家位于某城中村内的幼儿园。说实话,两人这么干,起初是想多赚点钱。可当她们走进幼儿园后,发现园内的小朋友们大多是外来务工人员的子女。

有人劝她们:这还能赚多少钱呢,转手算了。可傅冬晓和妹妹看着孩子们那一双双渴望的眼睛,爱心最终战胜了一切。别看只有短短几个月时间,傅冬晓利用下班后的时间,请教师、购设备、买玩具……以前略显混乱的幼儿园变得井井有条了。

如今,每逢周末傅冬晓都会去幼儿园,拿着识字卡或图画书,给孩子们讲故事,陪他们做游戏。傅冬晓说,自己曾经有一个梦想,就是要当一名人类灵魂的工程师。现在,这个愿望似乎已经实现了……

搜MM 倾城单身白领交友会馆特约
 地址:西湖区联盟路文兴现代城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。报料电话:18939008188

吃吃喝喝 晒后皮肤能变白

夏季防晒,除了打伞、戴墨镜、涂抹防晒霜外,内在调养也同样重要。在此,小编为大家推荐4类抗光敏食物,让您不涂不抹,在吃吃喝喝中就能把晒黑的皮肤变白。

1.高维C水果

想拥有健康明亮的皮肤,最好每天吃两三份高维C水果,番石榴、奇异果、草莓等都可以。尤其是奇异果,既可干扰黑色素的生成,又有助于消除皮肤上的雀斑。另外,要想增强皮肤对紫外线的防御能力,还须充分摄取防止皮肤老化的维生素E、增加皮肤抵抗力的维生素A和增加皮肤弹性的钙,这些都能从食物中获得。

2.黄、红色果蔬

橘黄色、红色果蔬及深绿色叶菜,如芒果、西红柿、木瓜、空心菜等都含有大量胡萝卜素,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。尤其是西红柿,富含抗氧化剂番茄红素。每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数降至40%。不过,番茄熟吃



(资料图片)

比生吃效果好,其中的β胡萝卜素能有效阻挡UV。

3.坚果

对上班族来说,最好的零食当属大杏仁等坚果类食物。空调、风吹、日晒都会消耗皮肤中的水分,坚果中的植物油富含维生素E,能帮助抗氧化和消除自由基,从内到外软化皮肤,防止皱纹生成的同时,还能有效阻止褐色素在皮肤中沉积。不过,这类食物的护肤效果通常需要30天才能显现出来,不能操之过急。

4.薏米

薏米含有人体必需的多种氨基酸,有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。多吃薏米可以及时补充高温下的体力消耗,起到增强免疫力的作用。同时,适量食用薏米可使皮肤光滑、色斑减弱,将其提炼物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果。

以下是小编推荐的美白食品单:

抗光敏食物榜:四季豆、茄子、西红柿、包菜、洋葱、苹果、葡萄等。

美白果蔬榜:西红柿、柚子、蓝莓、大豆、红枣、苹果、橙子等。

抗氧化果蔬榜:西红柿、草莓、橙子、苹果、猕猴桃、葡萄、辣椒等。

(堂堂)

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