

飒爽英姿 柔情女

编辑/吕玲玲 校对/贺心海

本版电话:65233681

Email:nvzhoukan@sina.com

女周刊

魅丽

做一个都市里的俏娇娘

文/本报记者 杨寒冰



姓名:张晓娟 身高:163厘米
年龄:27岁 体重:46公斤
星座:天秤座 血型:O型
爱好:看书、音乐

她,不爱红装爱武装,高中毕业后,考上军校,穿上军装,在霞光初照之时,演练沙场。

她,温柔细心,是一家部队医院的优秀护师,技术过硬,服务热情。

她叫张晓娟,是福建邵武人,在洛阳生活五年后,深深地爱上了洛阳,认为洛阳气候分明,环境宜人,于是把家也安在了洛阳。

张晓娟说自己是幸运的,2004年军校毕业后被分配到了洛阳的一家医院工作。按照惯例,刚分配来的护理人员,需要轮岗三个月才能根据情况,安排合适的岗位。而张晓娟分配到医院工作一周后,护理部主任就直接给她定岗了。

不过,这种幸运是有原因的。经验丰富的护理部主任看出张晓娟是个功底深厚的专业护理人员。她敏捷、细心,善于观察,乐于总结。从张晓娟进到医院的那年起,凡是医院举行的护理技能比赛,第一名绝

非她莫属。

荣誉的背后是付出,2009年5月,张晓娟休假在家。正当她享受天伦之乐的时候,接到了医院的电话。医院希望她能代表医院,参加一次规模较大的技能比赛,并告诉她,医院不在内部进行初赛筛选了,直接让她上。

这是种信任,也是种压力。一边是工作,一边是和家人团聚的温馨快乐,经过几分钟思想斗争后,温柔的女护士张晓娟作出了果断的选择——服从命令,提前结束休假。

在经历了4个月的全封闭式魔鬼训练后,2009年10月,张晓娟在卫生专业比赛中获得护理专业个人第一。

获奖后的张晓娟淡定从容,她说:“荣誉、成绩只能代表过去,现在我要做到就是继续努力工作,认真学习。”

搜 倾城单身白领交友会馆 特约

MM M

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。爆料电话:18939008188



(资料图片)

高跟鞋: 最高别超过7厘米

不在脚上,而在鞋上。因为贪图美丽和时髦,64%的人每天穿着不合脚的鞋子到处奔走,而其中大部分是穿着高跟鞋的Lady。

那么,美女就只能放弃高跟鞋了吗?那也太不现实了。专家分析,不是所有的高跟鞋都对健康不利,高跟鞋的“健康标准”是鞋跟高度在7厘米以下。如果超过了7厘米,高跟鞋就成了双脚的“刑具”。而且,过高的鞋跟还会导致身体前倾,这样的姿势保持久了,对骨盆极其不利。所以,鞋跟的高度最好在3厘米~5厘米。

常穿高跟鞋如何护理足部

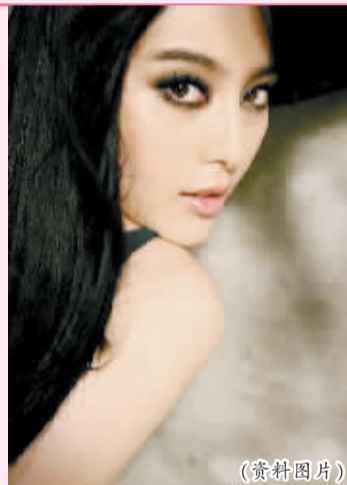
白领女性往往有着装上的要求,而一双美丽的高跟鞋是出入写字楼必不可少的搭配单品之一。如何在工作之外,呵护承受了一天重负的玉足呢?

1. 脱掉鞋子,屈起脚趾试着夹住电话机的边缘。当您的脚部柔韧性提高后,就能将电话机翻页。这样做,可以解除疲劳,强壮脚部肌肉。
2. 地板上放一只空瓶子,光脚踩在上面滚动。这样可以刺激血液循环并起到按摩作用。
3. 用脚趾夹起市棍、铅笔,以此来拉伸韧带,松弛紧张的肌肉。
4. 站久了,抬起脚趾,脚跟落地,重复几次。这项运动可以重新分布脚上所承受的压力。

(满满)

养生堂 洪福养生会所 特约

地址:中央百货12楼
电话:68606299 63120361



(资料图片)

开眼角=大眼睛?

作为女人,美丽的关键就是拥有一双漂亮的大眼睛。有些小眼睛美眉为了更美,去做开眼角手术,以为这样便可以拥有水润汪汪的大眼。其实,适不适合做开眼角手术因人而异:

1. 开眼角主要开的是内眼角——去除部分内眦赘皮。内眦赘皮是内眼角的一块垂直皮肤皱折,由于这块皮肤会影响眼睛的大小和双眼皮形状,所以需要开内眼角手术。这里要强调的是内眦赘皮是一块多余的皮肤,开内眼角的目的是去掉这块多余的皮肤。

有的美眉本身内眼角轮廓就很清晰,内眦赘皮不多,那就没有必要开眼角。

2. 开眼角手术一定会回缩。由于短期内有水肿和疤痕增生,局部是有张力的,所以眼角开的程度要比预计的大一些。等三个月后,疤痕软化,皮肤松弛一点,会恢复到最佳效果。而外眼角由于与眼睛垂直方向的张力过大,恢复后很容易使外眼角变圆,让眼睛变形。这也是有些整形医生不建议开外眼角的主要原因。另外,张力过大也是疤痕明显的最根本原因。

3. 外眼角最好不要开,内眼角看情况做。开眼角手术是把多余的皮肤切掉,外眼角没有多余的皮肤,所以最好不要动。同时,还要注意两眼间距情况,手术后会不会好看等。

4. 开眼角最需关注的是术后疤痕和效果,因为开过的眼角没有多余的皮肤可用,所以是没法修补的,属于没有退路的手术。因此要进行眼部美容,必须选择专业医院,由有一定手术经验的资深专家实行手术,保证一次性塑造一双完美的大眼睛。

(辣椒)

美人计 洛阳毛大夫医疗美容门诊 特约

八一路南端供电局正对面
电话:63319977 61651051
www.maodaifu.cn



1



2



3

草帽咋戴才时尚

时尚志

夏意渐浓,草帽成了这个季节潮人必不可少的单品。一顶简单的草帽可以搭配任何夏季服饰。中性风、妩媚风,只要你敢搭就会有不同的完美效果!

绅士小礼帽(图1) 礼服帽的风潮从去年开始兴起,而且丝毫没有减退的趋势。绅士小礼服帽多以本色为主,这种无彩色系很容易搭配各种服装,只要根据自己的脸型选择一下帽檐的宽窄即可。

宽版大檐帽(图2) 看见大檐帽仿佛看见了悠

闲的假期和浪漫的海滨。在戴大檐帽时,要选择较清爽的色调,这样不会有视觉上变矮的感觉。如果你要穿一身黑衣,来个糖果色的宽边帽则有画龙点睛的效果。

带花的草帽(图3) 花草帽戴好了不但像杨二,还可以美不胜收。戴花朵草帽要注意服装和花朵颜色的统一。如果你是中性风格的美女,不爱花朵,也可以在帽子上加入羽毛、亮片、铆钉等元素,照样美到不行。

(小狐)