

文图/ 本报记者 李 喆 见习记者 胡焯焯 高亚恒

海派新好男人



姓名:丁国余 身高:175 厘米
年龄:29 岁 体重:56 公斤
星座:狮子座 爱好:电影、上网、旅游

提到上海男人,大家脑海中恐怕会蹦出这样几个词:细心体贴、精打细算,“家庭妇男”,这些词大多是对上海“好男人”形象的肯定。今天搜到的这位帅哥,正是一位如假包换的海派新好男人。

高高瘦瘦,精神干练,话不多,却很有幽默感——这就是丁国余给小记留下的第一印象。他目前在一家工程公司做网络项目经理。半年前因为工作的缘故,来到洛阳。他说洛阳是个生活节奏比较慢的城市,很适合生活,不像上海,生活节奏太快,给人压力重重。

丁国余是个很有上进心的男生,他笑称自己痴迷于“考证”。因为工作需要,他必须不断地充实、更新自己的专业知识,而资格证从某种程度上来说,正是他专业知识丰富的证明。这不,爱学习的他目前正在准备考一级建筑师资格证呢。

看到这里,你可千万别以为丁国余是个书

呆子。翻看丁国余的照片,拍摄地点大多是在泰国、香港、青岛等旅游胜地。原来号称“内向”的丁国余是个喜欢自助旅游的人,他说自己的下一站可能是柬埔寨。

生活中,丁国余身上上海男人的优点也不断闪现。比如,他虽然单身,但很喜欢下厨,糖醋小排和红烧狮子头是他的拿手好菜;他会逛街,虽然不常逛,却很清楚到哪里能买到物美价廉的服装;他乐意做家务,在他看来为心爱的人无私付出,也是一种生活情趣。

丁国余也颠覆了小记对上海男人的一些刻板印象。他完全没有“奶油小生”的派头,更没有小家子气。他觉得不论在恋爱时还是结婚后,男人都应该多承担一些责任,多考虑对方的感受,因为女人经常受到呵护,才能更健康、美丽。

上进、细心、富有生活情趣,这就是丁国余的三大“关键词”。

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 G G 倾城单身白领交友会馆 特约

涧西区联盟路文兴现代城 10 楼 B02 室
电话:60625118 18937971314
网址:WWW.qingchenglove.com

“搜 GG”栏目。报料电话:18939008188

美人计

生姜新用 祛斑养颜

在崇尚自然美丽的今天,很多女性开始偏爱使用植物产品美容养颜,纯天然的成分更加温和,无刺激。今天,小编为大家介绍一种使用纯天然产品祛斑养颜的方法。用生姜快速祛斑美白,效果丝毫不逊色大品牌哦。

操作步骤:

第一步

用鲜生姜 30 克,如果没有鲜姜,也可以用 25 克干姜代替。

第二步

将生姜洗净,不去皮,切成 2~4 毫米的薄片,晾干或烘干成黄色半透明状后,装入消毒瓶中。

第三步

将姜片泡入 50 度白酒中,酒要将姜片淹没,加盖密封两周,制成“生姜酊”。

第四步

卸妆、洁面后,用化妆棉蘸“生姜酊”以打圈的手法涂抹雀斑部位,4~5 分钟后洗去,每晚 1 次。在涂抹时,如果感到疼痛或出现红疹,要立即停用,并用温水洗净。



专家意见:

研究表明,姜辣素是生姜中富含的天然活性成分之一,不但具有特别芳香的姜辣风味,还能刺激皮肤血管扩张,增强局部血液循环,促使黑色素排出。它还是很强的抗氧化剂,可抑制体内过氧化脂质的产生。用生姜泡酒制成的“生姜酊”,可以促进皮肤对姜辣素的吸收,但由于白酒中含有酒精,对皮肤有一定的刺激,过敏性皮肤不宜使用。

值得注意的是,生姜的作用机理源于它的刺激性,不良反应也源于此。过度的刺激会造成皮肤出现红斑、水泡等不良反应,使用时一定要慎重。(风网)

适合夏季养生的运动

夏季由于气温高、湿度大,给体育健身增加了难度,因此,如何健身,是一个不好解决的难题。究竟有哪些运动适合夏季养生呢?且看有经验的 MM 们介绍的夏季养生系列运动。

旅游

夏日旅游的主要目的是消暑避暑,根据此原则,夏季旅游的目的地应是海滨。炎夏暑日,清凉的海风拂面而来,使人顿觉清爽,倦意全消。还有,宽广松软的沙滩,为人们进行日光浴和海水浴提供了天然场所。海滨地区气候所特有的综合作用,可协调机体各组织器官的功能,对许多慢性疾病都有一定的防治作用。因此,夏季旅游最好去海滨休息 10 天左右,这样非常有益于身心健康。

游泳

夏季参加体育锻炼,最好的项目莫过于游泳了。骄阳似火,热风扑面,还是游泳最舒服,既锻炼了身体,又可祛暑消夏。游泳对人体的好处很多。首先,游泳能提高呼吸系统的功能,使体内组织细胞新陈代谢旺盛,对防治慢性气管炎,改善肺气肿有良效。其次,游泳能提高心血管系统功能,大大增强心脏的功能,减少代谢废物在血管壁上的沉着。还有,游泳能使大脑皮层的兴奋性增高,工作后若到水中游泳片刻,不管是谁,皆会感到精神振奋,疲劳消失,周身轻快。

玩健身球

健身球,又叫保定铁球。此运动能调和气血、舒筋健骨、强壮内脏、健脑益智,且运动量小,不受场地、天气的限制,故适宜夏天练习。若能经常坚持练习健身球,对颈椎病、肩周炎、冠心病、手指功能障碍等疾病均有较好的疗效。此外,由于铁球与手掌皮肤的频繁摩擦,也会因静电及热效应的产生,起到增进血液循环,治疗周身各部位疾病的作用。

钓鱼

钓鱼不仅在于获鱼,更在于怡养

性情,增益身心,过去许多文人名士把“烟波垂钓”视为文雅活动。相传,辅佐周文王打天下的姜子牙,曾垂钓于渭水之滨。夏季,当你来到水库、池塘边,在繁茂的树荫下,清风吹拂,可闲观茂生长万物之气象,闻斜阳中蝉鸣,视绿波中“白浮”跳跃……寻得这舒悦和宁静,自然内心清凉,驱烦抑躁之情志。

俗话说:“冬练三九,夏练三伏”,这说明夏季的运动锻炼对健康起着重要作用。实验观察发现,夏季常参加锻炼比不锻炼的人,其心脏功能、肺活量、消化功能都要好,而且发病率也较低。但夏天天气炎热,对人体消耗较大,故夏季参加体育活动必须讲究方法,只有合理安排才能收到好的健身效果。

第一,多吃些碱性食品,防止酸碱平衡失调,碱性食品以水果为主,水果中的西瓜、菠萝、杏、桃、李子、哈密瓜等均富含钾盐。

第二,最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行户外运动锻炼,清晨起来应到公园、湖边、庭院等空气较为新鲜的地方活动,项目有广播操、气功、太极拳等。

第三,运动量要适度,不要过度疲劳。可适当喝些盐开水,最好洗个热水澡,既可消除疲劳,又使人感到格外舒服。

(全景)

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.maodafu.cn

养生堂 洪福养生会所 特约

地址:中央百货 12 楼
电话:68606299 63120361