

文图/本报记者 张丽娜 见习记者 胡焯晔

# 不只是才女



姓名:林依涵  
身高:170厘米  
年龄:26岁  
体重:54公斤  
星座:射手座  
爱好:弹钢琴、打乒乓球、爬山

初见林依涵,只觉得她的气质像极了林黛玉,眉宇间藏着一丝若有似无的忧愁,而且多才多艺。

她10岁时便过钢琴10级,国画得过全国三等奖。她还拥有经济管理和钢琴教育的双学位。这样一个才华横溢的女子,总让人觉得有些不够真实。

可是,当你看到她活泼的微笑,听到她讲儿时的趣事时,又会觉得在她温柔娴静的外表下,有着一颗实实在在、热情开朗的心。

“我小时候最先学的是围棋,可是因为我调皮,总把棋子吃进嘴里,最后不学了。”依涵边说边笑,仿佛又回到了童年。

现在的林依涵,开了间钢琴教室,手下有30多名学生,4岁到50岁,老少皆有。她说她在上课的时候,有板有眼,很干练,却从不吵学生,而是采用“赏识教育”,给学生信心。

她教过的学生有的考过了钢琴8级,有的考上了音乐学院附中。学生进步,是她最开心的事情。

除了令人眼花缭乱的各种才艺外,林依涵还是个小厨娘。虽然是独生子女,她却烧得一手好菜,煲得一手靓汤,珍珠丸子、猪脚汤等美食都能信手拈来。

“我妈妈是江苏人,教我做了不少菜。可能因为从小吃着南方菜长大,所以我的性格里有着南方小女人情结。”说到这里,林依涵腼腆地笑了一下——她所说的“南方小女人情结”,盖指自己喜欢小鸟依人、撒娇耍痴。

每个女孩儿心中都有个关于爱情的梦想,林依涵也不例外。她说希望能找到一分安安静静、踏踏实实的感情,也希望她的 Mr. Right 能欣赏她的小女人姿态。

有时娇弱,有时坚强;有时安静,有时活泼。这就是动静皆宜的林依涵,也是真真实实的林依涵。

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

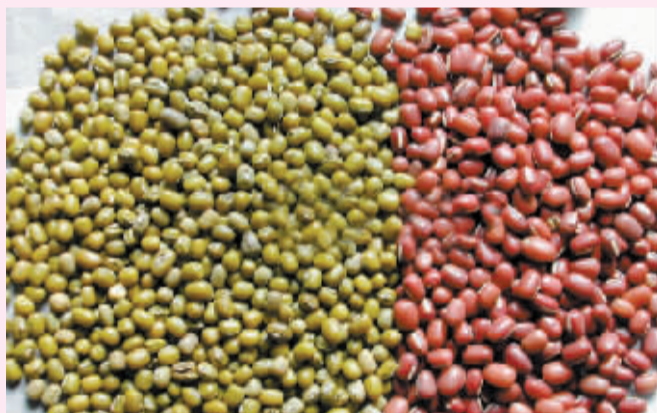
**搜MM** 倾城单身白领交友会馆 特约  
 地址:涧西区联盟路文现代城10楼B02室  
 电话:60625118 18937971314  
 网址:WWW.qingchenglove.com

## 红豆比绿豆更有益于女性

中国人素有吃豆的习惯,像红豆、绿豆及豆制品是人们餐桌上的“常客”。红豆、绿豆虽然同为人类健康的“卫士”,但“性情”不完全相同,我们只有更好地了解一下这些豆的特点,方可根据各自的身体状况药食两用,加以调理,以达事半功倍之效。

中医认为,红豆性平,味甘酸,无毒,有滋补强壮、健脾养胃、利尿除湿、清热解毒、通乳汁和补血的功能,特别适合各种水肿病人的食疗。现代研究发现,红豆中含有一种皂甙类物质,能促进通便及排尿,对心脏病或肾病引起的水肿有辅助治疗作用。

而绿豆味甘、性寒,具有清热解毒、消暑止渴的作用。现代医学研究表明,绿豆中含有丰富的蛋白质,生绿豆水浸磨成的生绿豆浆蛋白含量颇高,内服可保护胃肠黏膜。此外,绿豆中含有的植物甾醇可通过减少肠道对胆固醇的吸收、阻止胆固醇的合成等环节,起到降低血清胆固醇含量的作用,因而



特别适合高血脂患者食用。

虽说这两种豆类各有“优势”,但需特别提醒的是,对于女性来说,红豆尤其适合。红豆富含铁质,有补血的作用,是女性生理期间的滋补佳品。按照日本的传统,在女儿月经初次来潮时,母亲都会煮上一锅红豆饭,除了有祝福女孩长成女人的意义之外,也有补充经期营养、预防缺铁性贫血的实质效果。

许多年轻的妈妈们常为产后乳汁不足或根本不下奶而焦急万分。在祖国传统食物疗法中,有不少催乳汤方、偏方。如气血不足引起的乳汁不足可服用猪蹄汤之类的滋补品。而对于气血淤滞引起的乳房胀痛、乳汁不下的患者,则还需红豆来帮忙。红豆有消胀满、通乳汁的功效,每天早晚各用红小豆120克煮粥,连吃3~5天即可显效。(杨升)

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

### 瘦课堂

## 夏日瘦臂2招 让你赘肉跑光光

有什么方法可以瘦手臂呢?下面教你2个瘦手臂方法。

**方法一:**1.准备道具——哑铃或矿泉水瓶  
 2.用双手虎口处轻握道具,手向上伸直  
 3.以数到秒的速度将双手手肘弯下,向背后伸(此时双手手臂应靠近脸庞,不可张开)

4.最低处时停约5秒  
 5.再以数到5秒的速度回到原姿势

**方法二:**1.准备道具——椅子一把(类似饭桌前的那种即可)

2.站在椅子前,背对着  
 3.双手反手扶住椅子前端,两手与肩同宽  
 4.双脚合拢向前伸直,只以脚跟着地  
 5.手肘以5秒的速度向下弯(此时臀部应顺势向下)  
 6.到最低点时停约5秒(大腿和上身呈90度)  
 7.再以5秒的速度回到原姿势

效果:可有效地消除手臂赘肉,使它看起来不再松松垮垮,当您走路时,不会再跟着晃个不停。(苗苗)

你知道完美的双眼皮是怎么做出来的吗?整形医生针对这个问题做了详细的讲解——

割双眼皮手术主要有以下几种方法:埋线法割双眼皮、缝线结扎割双眼皮、切开法割双眼皮、欧式割双眼皮。综合所有手术者的术后反应,小编给你排一个受欢迎的顺序。

## 最好的双眼皮

### 第一种:埋线法割双眼皮

该手术主要采用小切口手术方式,然后将缝线埋在皮下,只要眼皮不是太厚,就可以选择这种手术方式。上眼皮脂肪较少,皮肤紧致年轻人,做这种双眼皮效果较好。

### 第二种:缝线结扎割双眼皮

与埋线法差不多,适应眼睑较宽、眼皮较薄的人。

### 第三种:欧式割双眼皮

欧式双眼皮指的是欧洲人的双眼皮式样。欧式双眼皮形成的上眼皮褶皱较宽,褶皱线与睑缘不相交,几乎是“平行型”的。高鼻梁、深眼窝、上脸皮肤薄、脸裂宽长者,比较适合用此种手术方法。

睑裂、内眦赘皮较重、眶距较宽、眼球突出、年龄在35岁以上、心理准备不足或有精神症状者,则不宜行欧式重睑术。



### 第四种:切开法割双眼皮

它是其他任何双眼皮手术失败之后的最佳修复方法,对于三角眼等多种不良眼形也有矫正效果,手术不存在双眼皮消失的可能性。但此手术相对复杂,手术之后肿胀时间长,3至6个月才能恢复到正常效果。

如果你有意愿选择手术,最好征求医生的意见,并选择一家比较正规的医院进行手术。(叶小小)

**美人计** 洛阳毛大夫医疗美容门诊 特约  
 八一一路南端供电局正对面  
 电话:63319977 61651051  
 www.maodaifu.cn