

不要低估自己

记者 张丽娜/文图



模特:张女士 年龄:30岁左右
身高:160厘米 体重:57公斤
职业:个体户

作为都市白领的你,是否渴望给自己正确定位,以完美的形象现身于工作和社交场合?如果你对服饰搭配、化妆造型有种种困惑和心得,来坊中聊聊吧。我们会邀请时尚人士及造型专家给予解答和帮助。互动热线:63931176 13938831176

悦己坊 韩丽形象顾问工作室特约
地址:凯旋东路天仁商务会所606室
电话:13938831176
网址:www.hlimage.com

没有女人不爱美,奈何“理想很丰满,现实太骨感”,忙不完的工作,干不完的家务,日复一日,逼得人生生把爱美的心丢在了时间的夹缝里。

豆蔻年华已成往昔,美丽也已经随岁月远去?也许只是你低估了自己的魅力。

让自己看起来更美,未必要费心地浓妆艳抹,每天花几个小时来折腾自己的脸。只要穿对衣服,换个合适的发型,浅浅抹一点口红,麻雀就能变凤凰,漂亮近在咫尺。

比如张女士,她肤色白皙,又有气质,原本是有女人味的,只是因为穿衣老气,才显得没有生机(原型照)。

换个形象会怎样呢?让我们来看一下——

新鲜靓相

造型一:潇洒的裤装

黑、红、白,时尚经典而又充满活力的色彩搭配。大面积白色的加入,让整体装束更显清凉舒爽,更与季节合拍。水晶项链、漆皮腰带、白色鱼嘴鞋是加分细节,让她更添迷人风韵。

造型二:时尚的裙装

几何图案的蓝裙子,无论面料还是裁剪都凸显优雅时尚的气质。选择大气时尚的耳环、项链以及宽腰带与之搭配,最为合适。

扬长避短

形象设计师为张女士打造这两个造型是有道理的。

张女士是梨形身材。这种体型在东方女性身上很常见:下身较上身偏胖,胯宽,大腿稍粗。如果穿贴身短小的上衣和肥大的裤子,这种体型的缺点就会暴露无遗。

所以,张女士要尽量回避短小紧身的上衣、肥大松垮的裤子。选择长度遮胯的上衣、A字裙、宽松且突出高腰线的连衣裙,她方能遮掩体型上的缺点,秀出优雅风姿。

新造型中的黑色及臀透视衫、几何图案连衣裙,正是“梨形女”扬长避短的最佳单品。

时髦又好穿 衬衫裙走遍盛夏

热流 阿芳美甲特约
地址:世纪华阳143商铺 万达广场对面
电话:64155688
网址:www.afangmeijia.com

花花世界

高腰线衬衫裙+打底短裤+时髦腰带+任意一款手拿包 如果你的性格热烈奔放,那么就选色彩比较鲜艳艳丽的衬衫裙吧,显得你飘逸而随性,像都市中自由行走的精灵。

纯白优雅

普通白色标准衬衫裙+雕塑感超强的连身短裤+大号配饰+复古手袋 白色衬衫裙几乎是衣柜中不可或缺的一件,它百搭、优雅,在很多场合都不会出错,值得我们用心寻找,悉心珍藏。

百搭牛仔

名媛感十足的花呢外套+洗旧的衬衫裙+灰色打底裤+黑色皮手袋 喜欢牛仔的人太多了,它帅气、率性、简单、实用,看似普通,骨子里却有不同流俗的气质。(小艺)

作为夏季一件式的代表时装——衬衫裙,可是既时髦又好穿的单品,本周我们甄选了4款最有代表性、最HOT的衬衫裙,为你推荐超级实用的搭配方法!

天然质感

麻质衬衫裙+草编礼帽+大号配饰 也许我们的身材不如T台麻豆(模特)那样完美,但夏日炎炎,谁还想用那么多厚重的衣服来遮盖自己呢?衬衫裙简单却不随意,适合多种场合,天然质感的衣服更能凸显你知性的一面。



夏吃西瓜别贪「凉」

西瓜营养丰富,可以解暑、消烦止渴,是人们盛夏必吃的水果。然而,吃西瓜也有一些禁忌,如糖尿病人、肾功能不全者就要尽量不吃或少吃。

对感冒患者来说,不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表征,而西瓜有清内热的作用,因此这个时候吃西瓜会使病情加重或病程延长;口腔溃疡患者若想尽快痊愈,也不能多吃西瓜。

夏天这么热,产妇能不能吃西瓜呢?中医认为,产妇体质比较虚弱,多吃西瓜会因过寒而损脾胃,因此为了健康,还是多忍耐吧。

一天之中,什么时间吃西瓜比较好呢?一般认为只要别在饭前或饭后吃就行。因为西瓜中大量的水分会冲淡胃里的消化液,在饭前及饭后吃都会影响人体对食物的消化吸收,而且饭前吃西瓜又会占据胃的容积,减少就餐时人体对营养素的摄入,对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。当然,如果你想通过节食减肥,那么在饭前吃点西瓜不失为一种减少食物摄入的好方法。

西瓜虽好,因为它属于“生冷食品”,任何人吃多了都会伤脾胃,导致食欲不振、消化不良及胃肠抵抗力下降,容易引起腹胀、腹泻。因此,吃西瓜千万别过量。

在街头刚买回的西瓜,多数时候是温热的,有人觉得吃起来不过瘾。如果放到冰箱里冰一下,吃起来又凉又甜,解暑效果岂不更好?别急,虽然这样吃冰西瓜解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤。因此,应该注意把握好西瓜的温度,最好把西瓜放在冰箱冷藏室的最下层,这里的温度为8℃至10℃,在这个温度下的西瓜,吃起来口味最好,但记着要慢慢地吃。而有龋齿(蛀牙)者和遇冷后即会感到牙齿酸、痛的牙过敏者及胃肠功能不佳者,则不宜吃冰西瓜。

(敏一)

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