

七夕约会装

七夕是属于我们自己的情人节。在这个特别的日子，你准备穿哪套衣服去赴约呢？看看本期推荐的几款约会装吧，不是太华丽，也不是太正式，实用又简单，相信你会喜欢。



不要太华丽
也不要太正式



2 小飞袖连衣裙有着天生的亲和力，让你看起来亲切自然，玫红的底色让心情十分美好。

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



1 一件式服装今年很流行，这件紫红色的连体裤就是比较出众的一款，你只要置备一件，就能让人眼睛放光。



4 彩虹一样的连衣裙，会让你的约会留下难忘的回忆，搭配一双精致的高跟鞋，一切就很完美。



3 比较中规中矩的一套搭配，白色上衣是永远百搭的款式，惹眼的碎花一步裙很显身材，而且不怎么挑年龄。



5 条纹蕾丝半身裙把萝莉风和海军风完美地结合起来，宽腰带的点缀很显出曼妙身材，配个自然气息的草编包就很适合了。

6 蕾丝、珍珠、破洞牛仔的混搭，利落、简约又不失甜美，把上衣塞进牛仔短裤，是今年流行的穿法。

运动之后，喝些蜂蜜

以前的研究证实，在进行剧烈的负重训练后，补充一些碳水化合物和蛋白质能够促进肌肉恢复。而最新的研究证明，在众多的碳水化合物中，蜂蜜的效果最佳。

负责该项研究的美国曼菲斯大学运动营养实验室主任理查德·克雷德认为，在训练后两小时内，蜂蜜能帮助人体维持高标准的血糖水平。

血糖是血液中所含的葡萄糖，它是人体主要的能量来源。血液中葡萄糖的浓度过低，会出现低血糖反应，严重影响人体生命活动的正常进行。因此，训练后维持较高的血糖水平，对肌肉的恢复至为重要。但是在负重训练后，身体会增加胰岛素的分泌，以促进蛋白质的新陈代谢。而当体内胰岛素的含量上升时，血糖就会随之下降，所以想维持高血糖水平并不是一件容易的事。

研究人员对一些运动员进行了调查。这些运动员都在剧烈的负重训练后立即补充蛋白质及碳水化合物。同是碳水化合物，一些人补充糖，另一些人补充麦芽糖糊精，还有一些人则补充蜂蜜。结果，只有喝蜂蜜的那组运动员在训练后两小时内维持了理想的血糖水平，而且这些人的激素水平也证明，他们的肌肉恢复处于理想的状态。
(小艺)



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

面部除皱，留住青春

随着岁月流逝，皱纹爬上脸庞，提醒人们青春容颜已经不再。有没有好的方法留住青春呢？也许面部除皱术可以帮忙。

目前，做面部除皱术的人以 40 岁到 60 岁的居多，主要是为了消除岁月留下的痕迹。对年轻人来说，这种手术可以纠正先天性低眉，因为这种眉毛会让人显得忧郁。双眼间的皱纹也可以用这种手术消除。对于眉低影响容貌的人来说，这种整形的手术可以帮他们有所改善。

手术过程

手术可以局麻也可以全麻。手术区周围的头发不用剃掉，但是要包好，不能影响手术视野。切口从耳开始，绕过前额的顶部。如果是秃头的话，就要在头皮的中央做切口，使疤痕尽量不显眼。将前额的皮肤拉紧，移去多余的组织、皮肤和肌肉，然后缝合切口。

手术预后

手术区域要用消毒敷料和弹性绷带包扎，以防止出血和水肿。手术部位会有短暂的麻木和不适，可以适当对症治疗。术后两三天内头要抬高，以减轻水肿，眼部周围和颊部的水肿以及淤痕不可避免，但不会超过一周。由于神经的再生，前额和头皮会由麻木变得瘙痒，这种感觉可能要半年以后才会完全消失。术后一两天就可以拆掉绷带，拆线则要等到术后 10 到 14 天。

对于想做这种手术的人来说，提前了解相关知识及风险，是很有必要的。
(东方虹)



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