

小黑裙搭出的精彩

□记者 张丽娜 通讯员 李珂萌 文图

相信大多数女人都有这样的体会：面对满柜子的衣服，总觉得自己没衣服可穿。还有一些女士，经常大包小包地购物，却一年到头也难得看到几套出彩的搭配，显得很没品位。

这是为什么呢？

其实大家经常在无意间犯一个共同的错误：爱买看上去很漂亮的衣服，而不是让人显得漂亮的衣服。这样的衣服往往装饰很多，很花哨，很难与其他服饰进行搭配。

悦己坊

思齐形象顾问工作室特约
地址：中州路与玻璃厂路交叉口天力商厦1012室
电话：13938862765

作为现代女性，你一定希望自己妆容靓丽，衣着得体，提升自信和个人魅力。如果你个人扮靓方面有什么疑问和困惑，请致电 13938862765、13525979299，我们会请专业造型师和色彩形象顾问为你解疑释惑，给出个性化解决方案。



造型师建议：一衣多搭

要想提高服装的利用率，就要多选择基础色和基本款的服装，它们永远是最经典、最出彩、最易搭配、最不易过时的。

简洁的基本款服装有着超高的利用率，你容易赋予它更丰富的内容。如果服装本身太

繁琐，就会降低它的利用率。

邱女士身上的黑色半裙没有任何花哨的装饰，但是当当地变换一件上衣、一件内搭、一条丝巾或者是搭配不同的外搭时，就可以从容应对不同的场合。



模特：邱女士
年龄：35岁
身高：166厘米
体重：48公斤
职业：自由职业

原型

造型二

在造型一的基础上，加入了黑色吊带背心与锆石长项链，增加了层次感。在有冷气的房间，紫色豹纹围巾既可当披肩，又能增添时尚气息。

造型三

玫红色T恤是可以穿到私密约会场合的服装，系在颈上的黑色缎带呼应了裙子的色彩。造型四中的长珠链可作手链绕在手腕上，更显优雅浪漫。

造型四

裸色无袖小衫，垂坠感强，款式非常简洁，但黑色长珠链的加入，呼应了裙与包的色彩，整体造型即刻生动起来。

造型五

在造型二的基础上，把白衬衫换成浅紫色小外搭，配上华丽的水晶项链和酒红色信封包，轻松实现从职场到休闲场合的转换。

造型一

知性、简约而又不失女人味的职场丽人形象令人惊艳，豹纹小丝巾、黑色腰带、黑色格纹包功不可没。

造型师建议：一衣多搭

淑女也爱时尚包

女人爱包，男人爱表。手袋对女人来说，就像高跟鞋一样重要，一款有品位的手袋能瞬间提升你的时尚感。



简约而时尚的大包，非常实用，金属扣装饰增添随意之感，让你轻易拥有大牌的感觉。



链子和菱格缝线都是时下最火的包包时尚元素，经典包型超好搭配。



时尚的设计，具有北欧风情。细腻典雅的褶皱包身，传递出淑女气质。



这是一款具有魅力女人气质的包包，经典雅致，女人味十足。

学学猫咪伸懒腰

有时候你可能会想，如果天天不运动也能保持好身材，那该有多好？其实这个理想不难实现，学学猫咪的慵懒伸展操吧，只要伸伸懒腰，不用花费什么力气，照样能达到瘦身美体的效果。

一、坐姿侧伸展

- 1.右腿向旁边伸出，左腿屈膝向内，躯干保持正直。
- 2.身体向右腿方向缓慢倒下，尽量贴近大腿；右肩膀放于右腿膝盖上，左手尽量伸出抓住右脚踝。保持15秒~20秒，换方向重复，左右各做3次。

二、站立侧伸展

- 1.挺直站立，双腿分开与肩同宽；右手臂高举过头，左手紧贴大腿侧。
- 2.缓缓向左侧倾斜身体，保持头与脊柱成一直线，右手臂尽量贴近脸颊向左侧伸展，左手臂下滑至脚踝，保持正常呼吸6次~8次，换方向重复，左右各做3次。

三、胸背伸展

- 1.跪立，躯干正直，双手于背后相握；手臂带动肩膀慢慢下沉，抬头，胸部向前用力推出，保持正常呼吸3次~6次。
- 2.缓缓将躯干正直还原，双手置于小腹前侧，背部向后躬，双手向前推出，保持正常呼吸3次~6次。该组动作重复3次。

四、小腿及大腿伸展

- 1.左腿屈膝向前一大步，右腿向后伸直，脚跟落地，两脚指尖指向同一方向，双手扶住膝盖维持平衡。
- 2.慢慢伸直双腿，同时身体向下弯曲，尽量使身体靠近前腿，双手掌心紧贴地面，保持呼吸6秒~8秒，换另一侧重复。

(小艺)

热流

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

养生堂

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