

超级实用的初秋混搭法则

连日下雨，初秋的天气一下子凉了起来。怎样才能穿得既漂亮又保暖呢？看看达人们的初秋混搭法则吧，也许只需其中的一两件衣服，你就可以美美地度过初秋了。

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



法则一

短裙变长裙，立即成为摇曳多姿的“型女郎”，黑白搭配相当具有复古韵味。



法则二

长款风衣加身，是维多利亚式的性感。把头发束起来，风衣里面穿件简单的短裙就可以了。



法则三

修身小西装，怎么搭都很酷，你的衣橱里一定要备一件。



法则四

只需套一件针织衫就很完美，不影响你继续秀美腿、细腰，保暖性也很好。



法则五

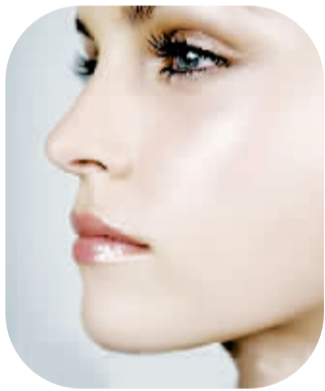
经典的格子或牛仔衫，在搭出休闲味的同时，也能延续经典风潮。



法则六

亮色的运动外套很出挑，休闲随意，个性十足。

塌鼻梁，高鼻梁



鼻子位于脸部正中，其形状、高矮对人的相貌有着重大影响。现在，一些不完美的鼻形如塌鼻、歪鼻、朝天鼻等，可以通过隆鼻整形手术来进行改善，满足人们的爱美之心。

隆鼻整形手术种类很多，包括假体隆鼻手术、自体软骨隆鼻手术、自体脂肪隆鼻手术等。手术在麻醉的状态下进行，没有疼痛感觉。不过，手术后的愈合需要一个过程，开始会有些肿胀或压迫的感觉，部分人会出现淤血现象，48小时以后逐渐恢复正常，肿胀与压迫感慢慢消失。也有一部分人的恢复时间较长，这与个体的体质有关。

常见的隆鼻材料有固体硅胶材料、自体软骨材料和膨体材料。硅胶材料价格低廉，应用较多，其缺点是不能与机体形成组织连接。自体软骨是隆鼻手术使用的最新材料，多用于鼻尖的塑形。膨体材料塑形容易，真实感较强，可以完全和机体组织相容。

做隆鼻整形手术有一些注意事项，如手术前两周内不能服用含有阿司匹林的药物；手术前确定身体健康，无传染性炎症或其他炎症；术前不能化妆等。手术后应尽量减少活动，防止手术部位被碰触；严禁用手碰触手术切口，避免切口沾水；服用抗生素3至5天以防感染；鼻内缝线5至7天拆除，禁食辛辣刺激性食物。

隆鼻整形手术比较常见，但它也有一些禁忌症，比如以下人群就不能做：正在发育阶段、未满18周岁者，面部或全身有感染者，鼻部皮脂腺丰富或有酒糟鼻者，过敏体质者，精神状态不稳定或对填充材料有疑虑者。

(小艺)

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

简单食疗抗秋燥

秋季饮食的重点在于滋阴润燥，因此，本期给大家介绍几种健康食品，为秋季食疗养生增添美味色彩。

梨：清心降火解秋燥

梨具有润燥消风、镇咳止喘、清心降火的作用，可以缓解秋燥、醒酒解毒。生梨性凉，老年人一次不宜吃得过多。对脾胃较弱的人来说，吃冰糖炖梨是一种很好的方法。

大枣：宁心安神抗过敏

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲的作用，还能除腥祛味、抗过敏、提高免疫力，也可防治高血压、骨质疏松和贫血，是秋季的补养佳品。

菊花：祛燥润喉防感冒

菊花可疏风平肝、清心除烦、祛燥润喉、生津明目，还能解酒，对感冒、头痛都有一定的辅助作用。

助治

疗作用。秋季适当饮用菊花茶，可达到祛火润肺的保养目的。

红薯：预防癌症助排毒

红薯被评价为餐桌上的最佳食物，它具有预防癌症、防止便秘及减肥的功效，常吃红薯，更可延年益寿。

核桃：温肺定喘又补脑

核桃是补脑的最佳食品，也是温肺定喘的食疗品，对肾虚、尿频、咳嗽等有很好的疗效。常吃核桃，能让人头脑清晰，耳聪目明。

板栗：补脾健胃养元气

板栗有百果之王的美称，既可以补脾健胃，又能够补肾强筋，还具有活血、止血作用。在秋季，每天吃几颗板栗，有利于人们补养元气，强壮身体。(中华)



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