

穿出最美的自己

□ 记者 张丽娜 通讯员 张朝霞 文/图

有资料显示：
60%以上的女性不能肯定地说“自己会打扮”，80%以上的女性认为自己需要接受专业指导。在服装多元化发展的今天，每个爱美的女人都有满柜子的衣服，但多数女性的个人形象并不出彩，可见她们缺的不是服装，而是准确的定位与搭配的技巧。

模特：张女士
年龄：38岁
身高：163厘米
体重：53公斤
职业：医务工作者

造型师建议

张女士的身材匀称而高挑，五官立体而大气，按常理推测，这样的美女应该有很强的服装驾驭能力，但从原型照中看，她显然没有找到最适合自己的色彩和风格，装扮比较平庸，没有把最美的一面展现出来。

经诊断，张女士适合暖色系的服饰和彩妆，她的风格比较多元，既优雅又浪漫，既前卫又大气，在日常着装中要注意避免小气、可爱、硬朗的服饰风格。

新鲜靓相

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。如果你在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。



原型

造型一

大地色系豹纹针织开衫+基本款黑色打底衫+黑色双面裤，搭配出优雅与热烈兼具的完美造型。略显夸张的腰带在丰富视觉效果的同时营造出摩登感，看上去赏心悦目，酷感十足。

造型二

米色镂空大披肩是整体造型的重中之重，搭配朴素的黑色打底衫，具有“化朴素为神奇”的魔力。值得一提的是设计特别的双面裤，因前后片材质不同而有着超强的瘦腿效果，无论搭配长靴还是短靴，效果都很出众，值得拥有。

造型三

选用规则排列的直线感图案、立体剪裁的连衣裙，简洁而又高贵优雅，面料挺括，略具弹性，穿着舒适而富有品位。如此装扮去参加晚宴，你就是矜持端庄、光彩夺目的社交达人。

初冬时节 约会蜂蜜

初冬时节天气干燥，吃什么食物可以缓解身体不适呢？俗话说“朝朝盐水，晚晚蜜汤”，早上喝盐水，晚上喝蜂蜜，可以有效地补充人体水分。

蜂蜜的营养成分十分丰富，葡萄糖和果糖的含量达70%，此外还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等，具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌功能等作用。《本草纲目》中说“蜂蜜有五功：清热、补中、解毒、润燥、止痛”，现代医学也证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等均有疗效。

一般来说，在祛燥润肺方面，蜂蜜有5种喝法：

1. 蜂蜜雪梨水

取雪梨1至2个，削皮、去核后切块，放入碗中加少许水，置锅内用文火隔水炖1小时，取出放凉后加2勺蜂蜜，搅匀即可喝水吃梨肉，可起到润肺的作用。

2. 蜜奶饮

取蜂蜜50毫升，牛奶50毫升，黑芝麻25克。黑芝麻捣烂，同蜂蜜、牛奶调和，早晨空腹温开水冲服，适宜于肠燥便秘、面色萎黄、皮肤不润等。

3. 香蕉蜂蜜粥

用大米50至100克，香蕉200克，蜂蜜适量。将大米熬粥后，加入切成小段的香蕉，待放凉后加入蜂蜜食用，可润肠通便、滋阴养颜。

4. 蜂蜜萝卜汁

取白萝卜400克，洗净后去皮切碎，用纱布包好榨汁，每次取60毫升加蜂蜜一匙调匀服下，每日3次，连服3至5天，对便秘者疗效最佳。

5. 蜂蜜水

取2勺蜂蜜，用40℃以下的温开水冲服，在润燥的同时还可迅速补充能量。运动或熬夜后饮用蜂蜜水，可缓解疲劳。

(小小)



即使在寒冷的冬天，一件风衣或棉衣，搭配短裤和厚袜子，也是时尚女孩钟爱的穿法。

热辣短裤的完美LOOK

- ① 坡跟鞋和包的颜色呼应，丝袜和上衣的颜色统一，蓝色外套夺人眼球，是色彩搭配的完美典范。
- ② 一件黑色圆领T恤，外加针织开衫，下着灰色翻边百慕大短裤，过膝黑红色彩条长袜和黑色鹿皮长靴，感觉休闲随意。
- ③ 条纹衫配热裤，网格丝袜格外惹眼，十分性感的穿法。
- ④ 一身黑色服装，以棕黄色的长靴和蛇皮单肩包丰富整体色彩。黑色丝袜打底，再搭配黑色超短裤，看起来十分有范儿。
- ⑤ 这样的装扮充满了艺术气息，短裤加丝袜搭配碎花包包，浪漫优雅。
- ⑥ 棕色荷叶边衬衫搭配牛仔短裤，简洁性感，再搭个男式长西服，非常有型。(小苏)



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

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