

“私享生活”?

□ 记者 张丽娜 通讯员 张朝霞 文/图

你也可以!

著名女作家张抗抗在接受私人形象顾问的专业服务之后,曾以《穿错半生》一文来抒发她的感慨。而在我们身边,岂止是穿错半生,穿错一生的人也比比皆是。

对于大多数人来说,私人形象顾问的概念,似乎更多地停留在影视作品或者对明星的报道中。其实这种专业化、个性化的“私享生活”已经出现在我们身边。

造型师建议

陆女士面部轮廓清晰,五官立体,身材高挑,胖瘦适中。她驾驭服装的能力比较强,可以摩登而时尚,也可以大气而端庄,但一定要注重细节,避免平庸。

陆女士的肤色白皙,肤质细腻,冷色系的妆容和服饰比较适合她。在她身上,黑、白、灰、蓝、紫等色彩能得到完美的诠释。

新鲜靓相



原型

模特:陆女士 年龄:34岁
身高:166厘米 体重:53公斤
职业:公司职员

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答疑解惑,给出个性化解决方案。

造型一

显瘦效果绝佳的修身长裤与同色打底衫的搭配简约到极致,外穿装饰皮革的针织长外套,用腰带勾勒出窈窕曲线,演绎舒适随意的休闲风范。翻毛皮小踝靴、流苏手袋、皮质项链等配饰,为整体搭配注入时尚气息。

造型二

高彩度的红色大面积出现比较单一,用经典的黑色针织坎肩来搭配,既降低了彩度又营造了丰富的层次感,可谓一举多得。同色系的腰带、手包、靴子及饰品,将整体造型调和得张弛有度、华丽有型。

造型三

基础款针织长开衫的穿衣法则,就是决不能走平庸路线。用存在感极强的斑马纹衬衫来搭配,浑然天成的一体感让洗练造型不再是梦想。层叠的穿法使身材更显修长,配上夸张的包包与腰带,“潮人”气质显露无遗。



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

手脚冰凉怎么办

冬天,很多女性会感觉手脚冰凉,并为此苦恼不已。那么,怎样才能改善手脚冰凉的状况呢?

注重日常护理

泡脚是最有效的方法。在较深的盆中加入摄氏40度左右的热水,让水浸过脚踝。浸泡20分钟左右,你就会感到全身发热,这说明血液循环通畅了。如果在泡脚的同时再揉搓双脚,效果会更好。

慢跑、快步走、跳绳、打太极拳等,都会让全身各个部位活动起来,促进血液循环,但不可运动过度,因为高强度运动后大量出汗,会使阳气发散,起到相反的作用。

纯棉袜子不仅柔软舒适,还能吸收脚汗,让双脚整天保持干爽、温暖。

进补高热量食物

冬天为增加热量,改善手脚冰凉现象,要有意进补。北方冬季寒冷,可补温热食品,如牛肉、羊肉或狗肉;南方气候较温和,应清补甘温之味,如鸡、鸭、鱼类。另外,要尽量少吃寒性食物,如梨、荸荠等。

保证充足睡眠

每天至少要保证6个小时的睡眠时间,充足的睡眠有利于储藏阳气。有时间的话,睡觉前可以揉搓手脚心,以改善末端血管的微循环状况,达到手脚温暖的效果。

橘皮可治手脚冰凉

日本科学家发现,将橘皮中提取的橙皮甙添加到饮用水中,可明显改善女性手脚冰凉的现象。在针对20名手脚冰凉女性的实验中,研究人员让其中10名饮用橙皮甙水,另外10名饮用纯水,两小时后让她们把双手在冷水里浸泡1分钟,然后检测其血流和温度的恢复情况。结果表明,喝纯水的一组人40分钟后手的温度仍未恢复,而喝橙皮甙水的一组人只需30至35分钟,手的温度就恢复到了冷水浸泡之前,指尖毛细血管的血流情况也得到明显改善。(布洛)

韩式围巾抢眼搭

沉闷、寒冷的冬季,保暖又时尚的亮色系围巾是最好的搭配佳品,它能让你原本单调的衣服瞬间变得光彩照人。



1.天气寒冷时,可以尝试这样奢华的毛皮大围脖,保暖的同时,它会给你带来非同一般的贵妇体验。

2.彩虹条纹的套头围脖,与超长围中相比显得更干练,丰富的色彩也能愉悦你的心情。

3.兼具野性与性感的豹纹被一再使用,在这个冬天,它更是个性女子的首选。

4.超长款的大棒针围脖是很多年轻女子的最爱,一圈一圈地围在脖子上,超保暖又具时尚感。

5.色彩拼接也是今年大热的款式,两边流苏的设计增添了几分可爱与俏皮。至于配色,你可以大胆尝试,总会带来不一样的效果。

(艾丽)



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

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