

# 优雅是这样炼成的

□记者 张丽娜 通讯员 张朝霞 文/图



原型

模特:马女士  
年龄:37岁  
身高:160厘米  
体重:50公斤  
职业:教师

年龄超过30岁的女人,大概都明白“人靠衣装”的道理。外表有魅力的人,常会给人内在也很有魅力的感觉。因为外在形象就像一张名片,向外界传递着你详细的个人信息:审美能力、性格特点、所处行业、社会地位、经济状况、受教育程度等。更重要的是,这张名片无需你亲手奉上,每个见到你的人,都会通过他们的眼睛自动获取这些信息,不管你愿意不愿意。

精彩靓相

## 造型师点评:

马女士五官精致,面部轮廓柔美,身材小巧圆润,属于标准的优雅型风格。

清爽淡雅的妆容,柔和的微卷发,曲线剪裁的、细节处有设计感的、优雅精致的服饰,能让马女士的女人味发挥到极致。她应避免浓艳的妆容、夸张的发型以及粗糙硬朗的服饰。

作为现代女性,你一定希望自己妆容靓丽,衣着得体,以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

秋冬季节淑女必备的珍珠黑背心裙,深V领、无袖的简约设计,显出设计师的独具匠心。用玫瑰粉色针织衫来搭配,轻松成就知性美人的优雅造型。



造型二

领口缀满了蝴蝶结的浅粉色针织衫轻盈而灵动,搭配毛呢短裙及有细节设计的经典无领长外套,演绎韩剧女主角般的温婉。整体造型于传统中增添了朝气与时尚感,充满女人味,是值得借鉴的成熟搭配。



造型三

在日常装扮中,开司米针织连衣裙加上一条腰带就可以显出苗条身形。胸前的荷叶边设计增添了华美感,衣袖宛如绽放的马蹄莲,露肤度恰到好处,举手投足间将成熟女性的典雅风情展露无遗。

**悦乙坊** 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

## 要运动,更要健康

现在,很多人都有运动的习惯,不过,一些误区要尽量避免。

### 误区一 运动时间越长越好

运动时,肌体会产生乳酸,运动时间过长,乳酸会在体内大量堆积,导致肌肉疲劳、酸痛和痉挛,第二天更没精神。

### 误区二 运动强度越大越好

女性身体的负荷量有限,运动强度如果过大,会使心脏负荷不了,影响身体健康。对于靠运动来减肥、健身的人来说,运动时的心率接近最低心率值就可以了。

### 误区三 减肥可以减局部

很多想减肥的人都有这种想法:手臂粗了就多做手部运动,腿太粗就多跑步,以达到局部减肥的目的。其实,这种想法是不现实的。脂肪的调节是全身性的,当运动消耗的热量大于摄入的热量时,全身脂肪会减少,但不会只减一个部位。

### 误区四 运动之后就洗澡

运动时出汗了,运动后就要马上洗澡,这是很多人的习惯。然而,运动时流向肌肉的血液增多,停止运动后,这种情况仍会持续一段时间。如果立即洗澡,心脏和大脑就会供血不足,使人感到头昏、恶心、全身无力。因此,运动后应适当休息,待身体“消停”下来后再洗澡。

### 误区五 饭后运动助消化

许多人认为饭后运动有助于消化,其实不然。饭后半小时内,胃会因为充满食物而变得沉重,这时即使是轻微的运动,也会使它遭受“动荡”之苦,消化功能受到影响,长此下去甚至会引发胃病。因此,饭后最好休息半个小时,然后再进行散步等轻微活动。还有专家认为,饭前运动可以消耗体内热量,并能降低糖原的储量,使碳水化合物不易转化为脂肪。因此,运动时间应安排在饭前,但需注意激烈运动后不能马上进食。(安安)

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

## 冬日毛衣的个性



1



2



3



4

冬季,针织单品不可不备,个性的内搭会让你看起来更有活力。不过,搭配针织衫时也要注意外套和下装的选择,否则可能会功亏一篑。

- 宝蓝色针织衫有着童话般的纯真感觉,蝙蝠袖和斜肩的处理透着甜美气息,配上浅灰色的半身裙,更显温婉。
- 一款怀旧的针织套头衫,每个菱形花纹里都有你童年时喜欢的图案,配上简洁的牛仔短裙,你的人气指数会迅速上升。
- 微带翻毛感觉的针织衫很可爱,天蓝色会让你的冬天亮丽起来,配上碎花或皮质单品都很赞。
- 基本款的针织衫,前身布满很有质感的麻花纹,让黑色的搭配也变得充满动感。
- 绚丽的条纹款针织衫很好搭配,如果你喜欢秀身材,可以像模特一样配上小脚裤,其实搭配长裙的效果也不错哦!(嘉人)



5

**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