

□记者 张丽娜 文/图

不可不精致

魅力档案

模特:李女士 身高:168厘米
 体重:58公斤 年龄:38岁
 面部特征:脸部线条偏直线感,五官端庄、精致,有一种都市女性成熟而高雅的味道。
 身材特征:体形适中,偏直线感。
 风格类型:古典型



原型



发型:适合简洁的短发或整齐严谨的烫发。

妆容:模特的长相端庄、精致,要注重化妆的细节部分。妆面一定要精致,用色要柔和,不宜用强烈的色彩。

服装:古典风格的女人,无论上班装还是休闲装,做工一定要精良。建议李女士选择直线剪裁、比较合体的服装,服装的面料应该是高级的、精致的、细腻的、有挺括感的。服装上不宜有繁杂的装饰物,但可以有方格、条纹、水点、干鸟格等均匀排列的小图案。

鞋包及饰品:古典型女士所用的鞋、包及饰品一定要做工精良、精致细腻,比如经典的浅口皮鞋、皮质精良而有型的包、大小适中的高级饰品等。
 造型禁忌:回避随意的、可爱的、过分夸张且粗糙的整体造型。

花有千姿,人有百态。每个人都有自己独特的外貌特征和个性气质,找准自己的风格,选择适合的妆容和服饰,平凡的男女也可绽放出非凡的光芒。你是哪一型的俊男靓女?你想让自己在公众面前的形象更完美吗?我们将邀请专业形象顾问,为你量身打造魅力形象。你想试试吗?拨打电话 63931176 报名吧!

新格调 韩丽形象
 顾问工作室 特约
 地址:凯旋东路天仁商务会所 605-606室
 电话:63931176 13938831176
 网址:www.hilimage.com

睡醒后莫做三件事



早上醒来,你做的第一件事会是什么?是把闹钟关掉睡“回笼觉”,还是伸一个懒腰,然后去刷牙、洗脸?你可能觉得这些习惯没什么,不过,为了你的健康,以下三件事睡醒后最好不要做。

一是恋床。

现在,早上睡醒后恋床不起的人越来越多了,尤其是在节假日里。不过,凡有过恋床不起经历的人都会有这样的感受:睡眠和恋床的时间多了,反倒觉得四肢发沉、精神萎靡,有越睡越累、越睡越不舒服的感觉,还不如每天忙于工作或学习时精力充沛。其实,这是因为恋床打乱了你的生活规律,人体生物钟受到了破坏。

二是醒后立即做剧烈运动。

许多人喜欢晨起后进行体育锻炼,只要方法得当,运动对健康的确有益处。不过,需注意的是,晨起后要稍休息一下再进行运动,不能立即投入较剧烈的运动,否则易发生

心、脑血管方面的意外。

三是不吃早餐。

许多人认为早餐不重要,可吃可不吃;还有不少人因种种原因顾不上吃早餐。目前普遍存在“早餐马虎、中餐凑合、晚餐丰富”的现象,这与科学进餐的原则是相违背的,是饮食中的误区。不吃早餐或早餐吃不好,会直接影响上午的工作和学习效率。

除此之外,不吃早餐还会造成营养摄入不均,从而损伤大脑。大脑的能源主要靠血糖来提供,试想一下,从头天晚上吃过晚饭至次日早晨,人体血糖明显下降,大脑正在发生能源危机,若不及时补充,会受到损伤。只要你及时吃好早餐,血糖随之升高,“危机”就可解除,大脑的灵敏度就能得到提高,从事工作和学习的效率也会得以提高。

(小因)

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

办公室MM的针织衫



从寒风呼啸的室外进入温暖如春的办公室,脱掉厚重的外套,换上一件时髦的针织衫,绝对是既有风度又有温度的明智之举。

宽大的黑白宽条纹开衫有型又随意,是不会过时的经典款。哪怕只搭配一条黑色打底裤,也显得活力十足,一点儿也不沉闷。



长与短的层叠搭配,能让你显得更高挑。黑色打底衫具有显瘦的视觉效果,浅色外套则大大缓解了压抑感,使人显得自在率性。

不规则形状的长款开衫简约大气,让你看起来更显干练。搭配一条简单的牛仔裤或黑色打底裤就足矣。



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

本季的针织衫针脚细密,显得挺括而舒适随意,最简单的方法当然是单穿,透出简洁的风格。与裤装搭配,能体现出街头的随意感,与裙装搭配则可展露女性的妩媚一面。