

熟女减龄妙计

□ 记者 张丽娜 通讯员 张朝霞 文/图

都说女人的年龄是秘密，其实怕老才是女人共同的心病。添一丝白发、多一条皱纹，都会让一个女人心中忧虑。

张爱玲说过，驻颜有术的女人，一是生活安定，二是心里不安定。心里不安定说的是女人一定要有一颗年轻的心，一定要保持对美好生活的不懈追求。

年轻不仅是生命中一段美好时光，它更多的是一种心理状态，没有人只因年纪而老，人们是因为放弃了梦想才变老的。成熟女性完全可以运用一些装扮技巧，让年龄打折。

造型师点评

虽然40多岁了，王女士的身材仍保持得很好，可见她是一个非常爱美并且自律的人。她适合纯正、饱和的深冷色调，风格方面比较多元，既有前卫的感觉又有优雅的气质，驾驭浪漫的服饰也游刃有余。她的发型不适合中分、侧分的、有层次的卷发能更好地修饰她的脸型。



造型三

没有任何多余装饰的紫色连衣裙，羊毛材质柔软有型，凸显华丽品质，极简的剪裁富有新鲜感，是春、秋、冬三季不可多得的单品。黑色腰带作为点缀，隐约间释放出知性魅力。



造型一

长盛不衰的黑色无领外套，门襟无纽扣的设计新颖独特，领口与袖口处的金色装饰有效地提升了华丽度，使大面积的黑色不显沉闷。内搭紫红色针织衫，完美演绎时尚韵味。



造型二

别具一格的玫瑰花图案、红与黑的经典配色，令整体造型洋溢着浪漫女人味，散发出不容忽视的强大气场。缎面的腰带更是锦上添花，在这乍暖还寒的季节，给人带来了无比浪漫的诗情。

精彩靓相



模特：王女士
年龄：46岁
身高：165厘米
体重：54公斤

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：13525979299

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 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。

养生堂

喝酸奶的误区

喝酸奶有减肥、补钙、调理肠胃等诸多好处，但是，如果饮用不当，也会给身体带来一些负面影响。下面几个误区，您要留神了。

误区一 喝得越多越好

酸奶饮用过量，会导致体重增加，因为酸奶本身也含有一定热量；另外，喝过多的酸奶会引起胃酸过多，影响消化酶的分泌，降低食欲，破坏人体内的电解质平衡。

小建议：对健康的人来说，每天喝一两杯是比较合适的，而且最好饭后半小时到一个小时饮用，这样可以调节肠道菌群，有利于身体健康。早上一杯牛奶、晚上一杯酸奶的搭配最理想。

误区二 酸奶不能加热

因为酸奶是发酵得来的，所以一般都是保存在冰箱里。其实，酸奶是可以温热后



饮用的。说酸奶不宜加热，是担心杀死酸奶中最有价值的乳酸菌。如果只把酸奶进行加热处理，反而会增加乳酸菌的活性，其特有的保健作用会更大。

小建议：可以把酸奶连外包装一起放入45℃左右的温水中，缓慢加温。

误区三 随意搭配

酸奶不能和香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起食用。因为加工肉品里含有亚硝酸盐，其中的硝跟酸奶中的胺遇到一起，会形成亚硝胺这种致癌物。酸奶也不能与氯霉素、红霉素等抗生素及磺胺类药物同服，这些药会杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

小建议：可以把酸奶与淀粉类的食物搭配食用，如米饭、面条、包子、馒头、面包等都不错。

误区四 空腹喝酸奶

酸奶有一定的饱腹感，但最好别拿酸奶充饥，因为空腹时胃里的酸度大，胃酸会杀死酸奶内特有的乳酸菌。

小建议：饭后也不宜马上喝酸奶，晚上喝酸奶更合适，不过要记得及时刷牙，以免损害牙齿。

误区五 喝酸奶能减肥

酸奶含有大量的活性乳酸菌，有一定的减肥效果。但它是通过调节体内菌群平衡来促进胃肠蠕动，从而缓解便秘，减轻体重。如果本身热量已够，再喝酸奶则会导致体重上升。

小建议：如果真想通过喝酸奶来减肥，可选择标有脱脂和低热量字样的酸奶。（叶子）

抢攻·巨降

携百万销量豪情，奔更高目标
真情回馈，嘉奖时代中坚力量
抢攻集结号震撼吹响！

比亚迪 F3 新动力 4.99万起 - 7.99万起
比亚迪 F6 尊贵版 9.98万起 - 15.98万起

最高优惠 10000 = 日付：43元 最高优惠 10000 = 日付：56元

试乘试驾者可领取精美礼品一份

3月5日~6日购车客户可参与抽大奖活动

热烈庆祝宝顺、宝顺成为比亚迪豫西地区唯一全系车型维修授权五星4S店！

购车赠 3000元 购置税补贴 比亚迪——股神巴菲特投资选择
戴明勤·奔驰的技术伙伴

AT销售网 F3 F6 S8 S6

比亚迪洛阳宝顺4S店

销售热线：65291855
4S店地址：启明南路延长线向东100米

服务热线：65291850
24小时救援热线：15137924698
关林销售热线：13323793337
栾川销售热线：18903799806