

巧选出游装

□ 记者 张丽娜 通讯员 张朝霞 文/图

洛阳春光无限好，大家迫不及待地要去赏花、踏青、郊游——可是，翻遍衣柜，该穿哪身衣服去赏花，带哪些行头去旅行？春天里，我们可是要拍照的，只有打扮漂亮了，拍出来的照片才会更美丽。

对于爱美的女人来说，打理出游的行囊是一件费心的事，既要舒适方便，又要魅力不凡，怎样才能两全其美？听听造型专家的建议吧——

造型师出招

首先要穿一双舒适、合脚的平底鞋，衣服在保暖、舒服的前提下首选裤装。带的衣服不一定很多，但它们一定要能互相搭配。服饰的颜色不妨比平时略大胆一些，可以尝试用一些艳丽的色彩进行对比搭配，但要注意不能与拍照的背景色相近。

防晒霜、太阳镜、遮阳帽是必备之物。丝巾、腰带、饰品、包包会帮助你巧妙搭配、放飞心情，尽享假日扮靓乐趣。

模特行囊内容：芥末黄色T恤、白色T恤、哈伦裤、弹力休闲裤、短裤、马甲、酒红色针织外套、灰色针织开衫；豹纹丝巾、太阳镜、腰带、平底马靴。

精彩靓相

造型一 芥末黄色T恤与苔绿色哈伦裤搭配很大胆，小马夹在增加保暖度的同时，也使造型更有层次感。叠搭的项链、太阳镜等小物件为平凡的装扮增添了新鲜感。

造型二 热了脱掉马甲，搭上飘逸的暖色调豹纹长丝巾，又是另外一种感觉。

造型三 酒红色针织小外套与白色T恤层叠搭配，配以同

样富有弹力的休闲裤，慵懒而随意。

造型四 胸前点缀的亮片使白色T恤有了设计感，与帅气的短裤搭配，十分利落。双肩背包使整体造型富有动感与朝气，是适合短途出游的装扮。

造型五 在造型三的基础上，换一件贝壳形的针织开衫，背上夸张的豹纹包包，用腰带勾勒出苗条身材，前卫又优雅。



造型五

模特：燕艳
年龄：26岁
身高：163厘米
体重：48公斤
职业：公司职员

养生堂

调理体质，不做冰美人

你时常感觉自己手脚冰凉，像个“冰美人”吗？那就趁着春暖花开，行动起来，改善一下自己的体质吧！

在中医看来，热性体质和寒性体质的人区别非常大。比如献血，有人献完血感觉很好，有人却变得有气无力，就是因为体质不同。热性体质的人原本血热，献血能减轻身体负担；寒性体质的人阳气不足，失血后没注意补充阳气，就会四肢无力，总想睡觉。

如果你不清楚自己的体质类型，可以进行一下自测：

- 1.即使是冬天也喜欢喝冷饮。
- 2.舌苔呈深红色。
- 3.说话很快，发音清楚、准确。
- 4.唾液分泌旺盛。
- 5.手心长时间保持热暖状态。
- 6.两颊颜色红润。
- 7.经常不自觉地睁大眼睛。
- 8.日常平均体温在36.3℃以上。
- 9.坐姿不固定，身体爱摇来摇去。
- 10.骨架偏小，外表看起来比实际体重要瘦。

11.小腿肌肉比较松，很容易被捏起来。
以上问题中，如果回答“是”多于“否”，你就是热性体质，反之则是寒性体质。“是”的个数越多，体质越偏于热性；“否”的个数越多，体质就越偏于寒性。

寒性体质的人因为血液循环不好，易受寒冷、潮湿伤害，引起关节、肌肉等组织的疾病；免疫功能低下，容易感冒而且反复不愈；消化功能减退，易腹泻、水肿、夜间多尿，易导致不孕、不育。这样看来，“冰美人”的健康隐患还真不少。

如果你是寒性体质，可以多喝生姜红茶。生姜红茶有暖身作用，可改善水肿和手脚冰凉的症状，还能预防感冒。做法是：红茶一包，去皮生姜五片，一起放入杯中冲泡，然后倒入适量蜂蜜即可。

玫瑰蜂蜜茶也能改善寒性体质。玫瑰花被称为女人之花，其药性非常温和，有镇静、安抚、抗抑郁的功效，还可美颜护肤，对肝及胃有调理作用，重要的是它还可消除疲劳。玫瑰花茶喝多了，有利于气血运行，还可以让你的肤色变得红润起来。做法是：取玫瑰花15克泡水喝，气虚者可加入大枣3至5枚。根据个人的口味，调入冰糖或蜂蜜。（平子）



原型

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。



造型一



造型二



造型三



造型四

副刊

投稿：gyz0111@yahoo.com.cn
电话：65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富总量占到了60%以上

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
- 联通用户发送短信712到1065885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

