

□ 记者 张丽娜 通讯员 张朝霞 文/图

世界上没有十全十美的人,有人脸型不完美,有人身材不完美,不过,胖一点,瘦一点,高一点,矮一点,其实都不重要,重要的是你能不能悦纳自己,发自内心地喜欢不完美的自己。当你懂得爱自己,整个人自然会焕发出光彩,这时,你只需要一点点的穿衣技巧,就能够“反败为胜”。

# V形身材的春天来啦

## 造型师出招

刘女士五官立体,皮肤细腻,很有亲和力。她的身材不够苗条,肩部较宽,胸腹部比较丰满,腰线不明显,上身有一种沉重感,好在小腿长得非常漂亮,属于典型的V形身材。这样的身材最适合穿裙子,露出漂亮的小腿,从而扬长避短。

造型师给出的扮美方案是:选择略暗的深冷色调、款式简洁、剪裁合体、面料挺括、无繁琐装饰的服装,回避紧身或松垮以及横条纹、大图案的服装。



原型

模特:刘女士  
年龄:36岁  
身高:165厘米  
体重:70公斤  
职业:医生

**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: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解疑释惑,给出个性化解决方案。



造型一

甜美的玫粉色V领小衫与有细节设计的短袖针织外搭是效果绝佳的搭配;长度在膝上10厘米的短裙使双腿更显修长。

漆皮细腰带与手拎包彼此呼应,婉约的风情令人忍不住多看一眼。

## ——这样穿,想不美都难



造型二

紫蓝色雪纺衫是利用率极高的单品,可以从春季一直活跃到深秋,外穿、打底皆可;搭配修身短裙,加上黑色细腰带,造就女人味十足的时尚装扮,将成熟与优雅拿捏自如。



造型三

黑色中长款针织开衫是衣橱里永不过时的明星单品,搭配浅灰色松身吊带背心、黑灰色斑马纹短裙,把成熟女性的优雅气质恰到好处地展现出来。

## 热锋流

### 雪纺丝巾「萝莉风」

烂漫春日,繁花似锦,外出游玩时,一条提升气质、扮美形象的丝巾必不可少。那么,就看雪纺丝巾中如何打造梦幻“萝莉风”吧!

#### 1 淡雅清新渐变色

如果担心碎花过于甜美,暗色过于沉重,那就试试渐变色吧。周末郊外约会,一袭白色长裙,一件嫩绿的针织衫,再加上一条淡雅的渐变色丝巾,你会显得更飘逸。

#### 2 花朵晕染显端庄

如今,花朵不再是田园的代表,色彩晕染的肌理效果更胜繁花,呈现出独特魅力,显得大方又端庄。

#### 3 线条流露出文雅

白色衬衫是女孩子的心头好,只是稍嫌单调,正好用丝巾来作装饰,以不规则的线条感传递文雅气质。

#### 4 几何图案的温柔

雪纺丝巾中独有的飘逸感将几何图形演绎得如此温柔,大小圆形的排列层次生动,搭配休闲T恤正好。(小白)



## 精彩靓相

## 养生堂

### 并非「高枕」就无忧

“高枕无忧”这个成语,我们耳熟能详,然而,现实生活中,枕头并不是越高越好,只有选对了适合自己的枕头,你才能拥有好的睡眠。

一般来说,我们的睡眠姿势分为仰卧、侧卧和俯卧三种。最好的枕头,应该是无论你选择哪种睡姿,都能保持颈部的正常生理弧度。成人以仰卧时枕高15至20厘米为宜。

颈椎位于人体脊柱的最上端,由7块椎骨组成。所谓的生理弧度,就是由这7块椎骨形成的一个圆滑的、朝向前方的弧,枕头的作用就是维持这个正常的生理曲线。

选择枕头时,高度是因人而异的。太高的枕头会影响睡眠,使人不能保持颈椎正常的前凸弧度,反而会向后,加重颈椎负担,还可能造成落枕。同样,枕头过低也不好,会使头部充血,造成眼睑和面部浮肿。

枕头的硬度以适中为宜。过硬的枕头会使头皮感到不舒服,太软则难以保持一定的高度,会导致颈肌过度疲劳,影响呼吸通畅,不利于睡眠。

正常情况下,枕头的宽度最好比肩膀宽一些,不要用太小的枕头,否则当你翻身时,枕头无法支撑颈部。另外,过小的枕头会影响睡眠时的安全感。

(芸儿)

