

看到顾女士，你会觉得她就是春天——清新、雅致、温暖、生动，从头到脚都那么舒适妥帖。

不过，她这分“春意”略少了一些蓬勃明媚的气息。经过专业造型师的打造，这气息出来了，眼前的顾女士更加知性、时尚，颇有一股“渐欲迷人眼”的魔力——

脸部特征：

五官柔美，皮肤白皙，容颜秀丽。

身材特征：匀称、骨感，四肢修长。

适合色彩：暖色系的服装最能衬托顾女士的好气色。服装色彩可选黄色、粉色、暖米色、淡蓝色等，搭配时应突出色彩的清新感；服装上靠近面孔的部位宜用亮色，这样可使人看起来容光焕发。

发型：适合有微微曲度的短发，更显时尚妩媚。

化妆：顾女士是一名教师，浓妆艳抹自然是不太合适的，平时打好底妆，画个淡雅而精致的妆容就可以了。可以用眼线来强调眼睛的神韵，再涂上些腮红，会显得神采奕奕。

服装款式：适宜简洁大方的款式，面料要精致而有质感，可选用一些精致的饰品来点缀。

服饰图案：格纹、线条等素净的图案。

回避：可爱、繁琐的服饰。

知性中的个性

□记者 张丽娜 文 / 图



魅力档案
 模特：顾女士
 年龄：33岁
 身高：166厘米
 体重：52公斤
 职业：教师

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：凯旋东隅天仁商务会所 605-606室
 电话：63931176 13938831176
 网址：www.himage.com

养生堂

夜班族

如何把好健康关

经常上夜班的人都知道，熬夜之后会口干舌燥，脾气也变得暴躁。那么，夜班族怎样才能在日常生活中维护健康呢？

一、心理障碍需注意

作息时间表颠倒会带来一系列的生理问题，时间长了，心理问题也会凸现，如睡眠障碍、抑郁症等。随着参与社会活动的减少，夜班族还会产生诸如与社会信息隔绝、与家人沟通减少等问题，因此应注意调整。

二、保证睡眠是重点

睡眠障碍是困扰夜班族的一个大问题。人们白天睡觉时，常会受到日光、噪声等影响，体力和脑力的损耗得不到补偿，从而造成疲劳感加重，甚至出现食欲下降、焦虑、烦躁等症状，最终演变为抑郁症。因此，夜班族应调整生活规律，保证充足的睡眠，并且按时进食。

一般来说，每天8小时左右的睡眠可使机体得到足够的休息。如果白天睡觉时光线太亮，可使用眼罩，以提高睡眠质量。

三、增加营养是关键

晚餐是夜班族的主餐，可食用高蛋白食物，保证摄入足够的热量；夜宵可多吃一些营养丰富的食物，如牛奶、蛋类、瘦肉、豆制品等；平时可多吃含维生素A丰富的食物，如动物的肝脏、蛋黄、鱼子等，多吃一些水果或喝新鲜果汁。另外，在医生的指导下适量服用一些复合维生素补充剂，对夜班族也是有好处的。（小桐）



副刊

投稿：gyz0111@yahoo.com.cn
 电话：65233688



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 10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

