

昨日,在西工区014社区,形象设计师教大家丝巾如何和衣服搭配

丝巾这样系 “老妈”更靓丽



教读者丝巾的系法

□记者 范瑞 文/图

一条小小丝巾,在资深形象设计师手中变出十几种系法。21日上午,《洛阳晚报》咱爸咱妈老友聚乐部欢乐社区行活动在西工区014社区举行,不少人把“压箱底”的丝巾带到了现场,小方巾、大方巾、长巾……各式各样的丝巾,怎样和服装搭配才更出彩?咱们一起学学吧!

搭配原则

资深形象设计师杨青青说,在服装搭配中,通常将黑白灰三种颜色称为无彩色,其他的颜色称为有彩色,只要牢记“有彩色搭配无彩色”的搭配法则,就能轻松用丝巾搭配出亮眼的冬季装扮。

如果穿黑色大衣,可以配红色、蓝色、粉色等颜色亮丽的丝巾,使整体的色彩搭配更加灵动。

如果穿红色、蓝色、粉色等色彩艳丽的大衣,可以配一条灰色丝巾。

如果穿碎花或有多种图案的大衣,可以选择颜色和大衣图案中的一种颜色吻合的丝巾,或者搭配无彩色丝巾。

丝巾系法

方法一:简易法

这是大家平时最常用的一种丝巾系法,即将丝巾在脖子上绕一圈即可,不过绕法可是有讲究的。

选择一条长丝巾,拉住其中的一个角,保持丝巾垂坠。将整理好的丝巾搭在脖子上,将较长的一段从脖子前方绕一圈,绕的时候,使丝巾与下巴保持大约一拳的距离,这样丝巾看上去更加松散自然。丝巾的两端垂坠于胸前,可向中间整理靠拢,这样避免显得肩宽。

方法二:牛仔结

选择一条大方巾,在方巾反面对角线交叉点位置打个结,然后反过来正面三角对折,拿起丝巾的两个角绕到脖子后面打一个结即可。

这种方法适合穿大衣时搭配,使胸前更有层次感。



方法三:花朵造型

选择一条长丝巾,将丝巾在脖子前方打个结,使两边等长,保持一端朝上,一端在下。选取上边的,双手捏住两个角,绕到脖子后面打一个结。再选取下面的,双手捏住两个角,用同样的方法再打一个结。

用这种方法系丝巾像是胸前开出了一朵花,新颖独特,同样适合搭配大衣。



社区居民有话说

哪里能买到限盐勺和控油瓶?

减少食盐和食用油的摄入量,对身体大有裨益
其实,家中一些小物件就能起到限盐和控油的作用

□记者 刘心 文/图

【居民反映】

家住伊滨区的50岁的姬先生:两年前,我被诊断出患有高血压,医生嘱咐我饮食要清淡。我听说使用限盐勺和控油瓶等工具有助于控制盐和食用油的摄入量。哪里能买到这些物品?

【记者采访】

接到姬先生的求助电话后,《洛阳晚报》记者走访了涧西区、洛龙区的几家大型超市,均未发现限盐勺,但在洛龙区的两家超市中发现了控油瓶,价格在18.8

元至30元。政和路与金城寨街交叉口附近的一家超市有卖几种不同品牌的控油瓶(壶),瓶体均标有刻度,瓶口处被处理成细管状。一名营业员介绍:“炒菜时根据瓶身标注的刻度倒油,吃多少倒多少,健康方便。”

随后,记者登录淘宝网搜索“限盐勺”,跳出了数页商品,价格在1元到30元。记者浏览发现,多数商家推出的限盐勺按套出售,一套勺子的定量为1克到6克。淘宝网上出售的控油瓶,价格与超市的差不多,但可供选择的种类更多。



控油瓶

相关链接

健康人也需控油限盐

“高血压与食盐摄入量有关,而食用油吃多了增加能量,容易导致肥胖,肥胖是许多慢性疾病的诱因。”市中心医院营养科主任王朝霞说,一般来说,高血压患者日摄入食盐量最好不要超过2克,根据自身实际情况还需控制食用油的摄入量,病情严重或同时有肾脏损害等情况的患者,甚至需要无盐饮食。

“不仅高血压患者,健康人也需控油限盐。《中国居民膳食指南》建议,成人每天食盐的摄入量最好不要超过6克(包括酱油、酱菜、酱中的含盐量),每天食用油的摄入量为25克至30克。”王朝霞说,如今慢性病发病率高,与脂肪摄入量大有关系,人食用过量食盐和食用油,会增加肥胖风险,容易患高血压、胰腺炎等疾病。

小贴士

家里的这些“废品”,也可以当计量工具

“所谓限盐勺和控油瓶,其实就是通过容器定量计量,帮助居民便捷地控制食盐、食用油的日摄入量。”王朝霞说。其实,日常生活中用不着的“废品”都可以当计量工具。比如,用啤酒瓶盖舀盐,将盐用手抹平,一瓶盖能装5克左右食盐。另外,普通的牙膏盖能装2

克食盐。或者随便找一个小容器盛满食盐或食用油,称量克数后,也能当简易计量工具使用。

王朝霞说,炒菜时出锅后再放盐,不吃炒菜剩下的油汤也能减少食盐的摄入量。若您觉得菜品味道淡,可以放一些醋增味,最好少吃罐头和腌制食物。



- 涧西区社区记者: 李岚 电话15090169915
- 西工区社区记者: 范瑞 电话18603797002
- 老城区、瀍河区、洛龙区、高新区、吉利区社区记者: 刘心 电话15136392287