天气渐渐回暖,经过冬装促销热潮后,商场内各大服装品牌的春装开始进入了人们的视线,一扫往日冬装的沉闷与臃肿,亮丽的色彩和多变的款式切实让人感受到了春天的气息。今年的春装会给人带来什么样的惊喜呢?在走访滨州市内几家大型服装卖场后不难发现,2012年的春装不仅在色彩上缤纷夺目,而且在造型和面料选择上也有很大改变。

探探初春的流行趋势

专刊记者 王凤娇

腰部设计

今年春装的设计重点放在了腰腹部。腰部设计造型巧妙,可以在视觉上调整女性的身体比例,突出女性腰部的纤细,展现上腹部线条美。

对于身材比较丰满的女性来说,这个春天可以避开短连衣裙,选择短上衣加裙装,这种裙装的穿法可以将腰部的轮廓弱化,掩盖了小肚子,而且腰线上调,视觉感变强,显得腿更长更纤细。这种裙装的新廓形不仅修正了稍胖的体形,还给人们造成一种新颖的视觉感受。

对于职场女性而言,职场的裙装可以在腰部添加适当剪裁元素,这会给女性的腰部添加些许装饰。不管是打褶,还是应用透明质地的薄纱、蕾丝装饰、亦或是添加特殊的结构线、图案,都会使得腰间的造型感加强,精致的同时给人带来新的视觉感。

靓丽色彩

绿色是属于春天的色彩。不管是粉彩绿还是强烈浓郁的草绿,都散发着清新而时尚的气息。粉彩绿色给人干净、精致的感觉。比较适合作为下装或者配饰,搭配上可以选择白色、裸色等浅色,小细节处再适当添加黑色或者灰色,摩登且时尚。高纯度的草绿色作为服装主色或者配饰都极为醒目,能给人带来不一样的精神风貌。所以说绿色是这个春季不容错过的色彩。

冰淇淋色也是今年春季较为流行的色彩,它一般以闪光面料的形式出现,可以呈现清凉的质感,搭配裸色几乎适合所有人,冰淇凌色与暖调服饰组合可以摆脱冰冷感,增进好感度;而搭配黑色、深灰、海军蓝等深色,柔美中又带点阳刚之气,非常帅气!冰淇淋色使得这个春天更加缤纷多彩,生机无限。

印花元素

这个春天,印花元素开始流行开来,走遍服装卖场,印花会不断出现在人们的视线中,春天是万物生长的季节,花卉图案可以给人带来无限生机的感觉,今年的花卉图案在服装应用上并不十分抽象,摆脱了以往那些内敛的小碎花,变得形状大朵、色彩绚丽起来,非常有装饰性。同时印花元素不仅在服装上出现,各种配饰包括鞋子、背包、帽子上都可以看到它的身影。

同是印花,选择不同的花卉则会给人带来不一样的感觉,可以野性感十足、也可以带来十足的田园气息,甚至浪漫精致的同时不失复古和典雅。根据自己的喜好选择一款适合自己的花卉图案,在这个春天穿出不一样的"山花烂漫"。

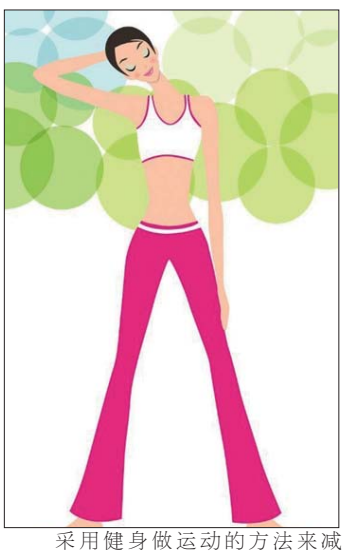
春季到来,滨州最"IN"减肥法

春天到来后天气变暖,人们纷纷换上了春装,冬日里藏在厚衣服之下的赘肉很快就显现出来,所以许多人又开始了新一轮的减肥计划。其实,导致人体发胖的主要原因是"热量过剩"而不是"营养过剩",所以首先应该解决的是热量过剩问题,这不光是"忍饥挨饿"就能实现的。因此一款适合自己的减肥方法非常有必要。

SPA水疗减肥

滨州市伊尔曼音乐SPA健康养生馆的王经理给大家介绍道:SPA是指人们利用天然的水资源结合沐浴、按摩和香薰来促进人体新陈代谢,满足人体视觉、味觉、触觉、嗅觉和思考,达到身心畅快的活动。它包括冷水浴、热水浴、海水浴、温泉浴、自来水浴等,它不仅可以松弛紧张的肌肉和神经,排除体内毒素,还能加速脂肪燃烧、达到瘦身的效果。由于在做SPA过程中的精油具有挥发性,且分子小,透过皮肤能被迅速的吸收,并深入皮肤组织到达血液、淋巴等循环系统,把甘油三酸脂分子分解掉,脂肪在不知觉间被消耗掉,从而达到我们想要的减肥效果。

健身运动减肥



采用健身做运动的方法来减肥对大家来说最熟悉,现在是减肥的高峰期,不如到健身场所制定一套适合自己的减肥方案,锐利健身俱乐部的纪经理给各位需要减肥的朋友提出了自己的一些建议:

一般人运动最佳的时间是每天的4点到6点。因为人体在下午4点到6点之间体内激素的活性处于良好状态,身体适应能力和神经的敏感性也最好。

运动前最好去做一些热身运动,大约20分钟,这是为了运动时减少不必要的拉伤。你可以随意选择,例如跑步机、单车等器械运动。

每天健身的同时,必不可少的是做一些有氧运动(尽量每天做),例如自己在家放CD跟着上面跳操,至少做够40分钟。尽量完成60分钟的有氧运动,但对于在楼上住不方便的朋友和工作较忙的朋友来说最好是去健身房,在教练的专业指导下完成,而且健身房操课相对多一点,有动感单车、有氧舞蹈、踏板操等。

静态瑜伽减肥

瑜伽提倡缓慢的深呼吸,靠消耗体内储存的脂肪提供能量,对肥胖及其并发症都有治疗作用。冥想和深呼吸对大脑皮层的神经有良好的调节作用,可以使得摄食中枢功能正常化,防止过度饮食。而且呼吸时腹部的波浪式运动可以按摩腹腔内的器官,加快胃肠蠕动,增强胰脏的功能,促进溶解脂肪的消化酶素分泌。加速人体血液循环,促进脂肪分解。

瑜伽的姿势和动作是节能的静态有氧形体训练,不易疲劳而且效果好,它配合呼吸围绕脊柱伸展身体完成各种姿势,针对性的消除各部位脂肪,改善脑细胞的活动,有利于大脑支配各个脏腑器官的功能,尤其是对内分泌系统的调整,使减肥效果明显和持久。

(专刊记者 王凤娇)

春季多喝豆浆能减肥

春天到来,很多女性朋友也开始将减肥计划提上日程,喝豆浆减肥不失为一个很好的方法。

减肥的过程就是一开始减的时候要让吃进去的能量少于身体实际需要的能量,减肥成功后,让吃进去的能量等于身体实际需要的能量。同时减去身体内本身多余的脂肪。豆浆不仅能达到减肥目的,而且还能满足身体营养需求。

首先,豆浆是一种低热量的食物,用豆浆来代替你每天饮食中的一些食物是非常理想的,可以大大减少多余热量的摄入。但豆浆中含有大量的营养成分,可以满足人体日常的营养需求。

其次,豆浆中含有大豆皂甙和不饱和脂肪酸,这两种物质可以分解人体内的胆固醇,加快促进脂肪的代谢,从而使得皮下脂肪不易堆积,同时,豆浆属于高纤维食物,饮用后可以便肠胃的蠕动功能加强,便秘问题得到解决。

但在减肥时,仅仅靠喝豆浆并不能达到效果,平常也要控制其他类食物的摄入,以及配合适量的运动。

减肥餐饮

正常饮食应注意少食多餐,减慢吃饭的速度,每2—3小时进食一次,一日3—6餐。

早上:

脱脂牛奶250ML、全麦面包两片(油炸的不能吃)

加餐:

香蕉一根

午餐:

主食75克(米饭)、白色肉类(鸡肉、鱼肉)、蔬菜150克(生吃或不放油)、水果适量

加餐:

果汁一杯、一片全麦面包

晚餐:

肉类50克(禁吃猪、牛、羊)、蔬菜150克、水果适量

加餐:

水果(苹果、桃)或脱脂奶200毫升

注意事项:

1.多喝水(碳酸饮料不能喝),注意休息,保证睡眠。

2.控制三高食物(高热量、高脂肪、高糖分)。

3.蔬菜以黄瓜、西红柿、青菜、生菜为主。

4.禁吃瓜子、花生、膨化食品,可吃鱼肉、去皮海产品。

5.持之以恒,养成健康良好的饮食习惯。

(本食谱由滨州锐利健身俱乐部提供)