

换个发型，回家过年

专刊记者 李相澎

新春将至，走亲访友、聚会宴请必不可少。靓丽的妆容、漂亮的服饰配上时尚的发型，为这欢乐的节日再添一份美景，美女们不必担心春节发型过于单调和古板，在这里将有几款流行发型供你选择。

推荐店:哈娜造型
推荐人:罗成浩

短发

这是一款清爽干净的发型，依靠修剪就可以轻松搞定。蓬松感和凌乱感的流线形的轮廓特别能体现小脸型。简单而随意适合小脸型或者是菱形脸型的人。



中分波浪卷发

中分刘海，可以显得人更加成熟稳重。无论是你额头宽还是拥有肥嘟嘟的两腮都可以利用这款发型轻松搞定。散发空气感的蓬松和螺旋卷的卷发，发尾的内卷和外卷相结合，造就时尚唯美的女生发型。

齐刘海大卷发

齐刘海今年在亚洲依然是大热，尤其是年轻可爱的女孩。整体发流向内，两鬓处的较长发丝能勾勒出脸部轮廓，起到完美修饰脸型的效果。而且遮住眉毛的长刘海能把年龄减掉五岁，眼妆在这里可以被灵活的运用。甜美的发型，明亮的眼妆，灵动的眼睛轻松hold住男生的眼睛。



中长卷发

逢年过节毕竟不是去走秀场，过于夸张的舞台妆不太适合春节的氛围。卷发的流行也有很重要的原因——卷发蓬松的感觉，容易塑造整体轮廓。

浓妆艳抹之极限

一想起派对浓妆的反面教材，首选绝对是“HOLD住姐”谢依霖，她几乎就是一本活生生的教科书，告诉你浓妆绝对不能这样化，而很多人看了她超过两个妆容之后，都不期然会对浓妆望而却步，生怕自己一不小心就成为第二个HOLD住姐。真的有那么危险？适逢年底派对季节来临，我们少不了浓妆艳抹，今天不妨来探讨一下其入门巧妙和底线在

哪里。

1、我们化烟熏眼妆的时候，一般以偏咖啡色、黑色为入门色。颜色越浅面积就越大，颜色越深面积就越小，千万不要“太给力”，以免眼影彻底将眼盖位置占领了。

2、从化妆的角度来说，细长的眼睛一般不会有什么局限性，它给化妆的空间要比大眼睛的空间大很多。换句话说，就是林忆莲的眼妆绝对比起薇的眼妆要更有

想象空间。

3、现在很多女孩子喜欢给自己搞一副很夸张的假睫毛，扑闪扑闪的就好像真的是两面扇子。但要考虑好究竟是出席什么场合。如果你扮演COSPLAY的动画角色，没问题，可以加工得让睫毛比外国人还长，但如果你是参加普通的派对，麻烦还是让睫毛更自然一些。

4、今年冬天流行红、粉和橙的

唇色，但如果你自问牙齿并不是太完美无瑕的白，就主要弱化唇色，或者以哑光色系来。

5、其实年年都会流行复古、典雅之类的化妆风格，也没有绝对说谁对谁错，但今年也许会更加强调这类复古调调，推崇饱满而不出格的浓妆，才是最值得称道的。

欧美拉风外套 打造冬季最潮穿搭

廓型感羊角扣大衣沉静优雅的墨蓝色用在大衣上非常洋气，休闲中又带点西装外套的正式感，因此可以轻松应对各种场合。厚实的毛呢面料透出上乘的质感，羊角扣元素的加入带来清新的原野气息。许多欧美明星们都会入手的一款。

大翻领修身长款大衣典型的英伦风，大翻领在扣上扣子之后有着典雅的褶皱

感，给衣服增添了时尚品味。肩章设计衬托得人神采奕奕，收腰款型打造曼妙的身段。裙式下摆只需要搭配一双中筒靴便气场十足。

极简结构立体剪裁高端外套这样简洁的造型让人一见难忘，肩部的拼接处理带来唯美的细节美感。小圆领衬托得颈部更为修长。中长款设计优雅别致，撞色大纽扣彰显其与众不同。浪漫的

紫色在这里就像盛放的紫罗兰般充满了知性美，整体非常显气质。

深V领修身长款大衣深V领大气优雅，有拉长颈部的视觉效果，又带来知性的妩媚。修身长款设计勾勒出玲珑的曲线，大摆衬托出修长的双腿，美得让人惊叹。

华丽感皮草外套兔毛与羊毛的混纺，带来华丽高贵的气质感。极简的款型典雅

利落，却能胜任百搭。打开扣子时大气洒脱，扣上扣子又非常修身且富有女人味。成功女士们外出最爱单品。

粗花呢拼色镶边毛呢外套这种粗花呢面料非常保暖，且质感一流，用在外套上很显档次。黑色皮质包边使衣服轮廓感更为鲜明，全面提升你的气场。修身长款设计可当裙子也可当外套穿。品味非凡，怎么样搭配都很有感觉。



年底瘦身必修课 让你窈窕跨年

年底正值派对季，没有好的身材怎么行呢？但经过冬天的脂肪积累我们胖到了破表。所以赶快让我们一起学习这六大瘦身必修课，让我们的体型逆转，重塑S惹火曲线！让你窈窕跨年！

必修课1：午餐瘦身很关键

1、选择蛋白质高、脂肪低的肉类，补充上午工作所需的营养。

2、青菜尽量选择应季的，补充维生素，多吃绿色蔬菜对经常用眼的电脑MM有很好的疗效。

3、不提倡面食，面食都是以碳水化合物为主，较快被身体吸收利用，饱得快也饿得快，容易产生饥饿感，对于下午下班晚，或者下午工作强度大的人来说，它们所能提供的热量是绝对不够的。而且容易胖啊！

4、饭后补充维生素，可吃些应季的水果！对美容有好处！

必修课2：2个小时运动5分钟，曲线更迷人

1.反向臂抻拉

目标：抻拉手臂，提高消化效率

在正坐在座位上的时候，单臂下垂，另外一只手臂竖直向上。双臂向相反方向抻拉，直至背部略微有挤压感即可。因为它的锻炼效果很好，你可以让动作开放度更高一些。这样放松深度会更好。

2.坐姿搁膝转体

目标：缓解腿部紧张、消耗多余胰岛素

正坐座椅之后，左腿搁在右腿膝盖处，右手扶住左膝，左手扶椅背做向左转体的动作，转体到最大程度后，保持一秒钟返回，交换方向重复。