



进入7月，北方各地迎来了酷热的天气，“流火”之说可谓名不虚传。炎炎烈日下，很多人都只想“逃”，逃离高温之都、逃离工作压力、逃离汽车尾气……然而，逃去哪里呢？海边当然是首选。蓝天白云将给你更多自由，碧蓝海水将给你更多凉爽，还有那浪漫的海滨城镇……这个7月，让我们一起“出逃”去海边。

# 流火七月 一起“出逃”去海边

## □秋天的鱼

去海滩度假，看着那碧海蓝天真的是心旷神怡，仿佛整个身心都被湛蓝的海水洗过了一般透彻空灵。在海边可以完全放开职场造型的严谨端庄，尽可以放松下来，穿得清凉又养眼！度假的计划里可少不了吊带、草帽、凉鞋等单品。今年，它们仍旧是海滩度假风的绝对主角，慷慨地给我们带来一阵阵沁人心脾的凉风。

### 越短越勇敢

### 极致热裤炫耀修长美腿

穿热裤上班或许会被领导唠叨不停，那么就将它留在沙滩上享用吧！热裤一直处于休闲穿搭的风头浪尖，舒适材质加上清凉效果，更是成了海滩休闲的搭配

大爱及主旋律。宽松的T恤、背心甚至比基尼都能与之匹配，绝对是不落俗套的搭配之选。

热裤能够成就一双修长的美腿，当然前提是上天眷顾、天生条件还不错的话；倘若是短粗象腿当道，建议还是不要尝试。在海滩，牛仔短裤会略显沉重，比较轻薄的涤卡和纯棉质地就很合适了，休闲中带有性感和运动感。

### 写意式长裙

### 变身唯美偶像剧女主角

如果你还在上演“白天海滩闲逛，晚上躲在房间看综艺节目”的悲惨戏码，赶紧叫醒自己吧！充满各种遐想的度假夜才是真正高潮，赶紧换上印花长裙去迎接出其不意的艳遇吧！浪漫唯美、材质飘逸柔软的印花长裙，最适合

在海边度假时穿着，再搭配夸张的饰品营造浓郁的民族风，加上一头披肩长发，在海风徐徐地吹拂下，你就是偶像剧中的女主角。

### 小开衫+比基尼

### 清爽性感一起来

单穿比基尼除了显露身材之外，并不能展现品位的高下。玩完水之后，披上一件轻薄的小开衫，不但遮阳，更有另外一种性惑美。比基尼外搭白色小衫，腰部打结突出性感的肚脐和小腹，清爽性感一起来，星范儿新鲜出炉。

### 清新海军风

### 回溯最初的纯真年代

向上世纪80年代致敬的本季，清新实用的运动风尚是不容忽视的一股时尚潮流。2010年的夏天，你怎么能错过在T台大热的海军风造型？以蓝白红为主色调的海军风，越来越受到时尚界的青睐和欢迎！本季的海军风并没有加入夸张的变化，大多从风格的本初条纹出发，保持着清新纯美的感觉，干净的气息更加贴近潮流的初衷。就在这纯净的蓝白红相间的世界上，一起回溯最初的纯真年代，回归海军风潮。

海边度假时，则可以避开那些过于呆板、工整的造型，选择细节上具有海军风的T恤、背心、吊带或连衣裙，即可营造出既复古又时尚的海军风造型。



## 明星的沙滩装搭配 上上策



夏日炎炎，女明星们都迫不及待换上清凉泳装去海滩享受日光浴了。这年头，真是什么都值得一“晒”。对于就怕没新闻的女明星们来说，海滩上“晒”的不仅仅是身材与美貌，记者们正端好相机伺机而拍呢，当然有什么“晒”什么。

到了夏天，最能博眼球的地方，莫过于海滩了，穿得少还要穿得好，这才是关键。

现在，就来揭开女明星们的海滩秘密武器吧！

### 秘密武器一：

#### 露出比基尼，没什么大不了

**常规穿法：**与日常生活没有两样的吊带连衣裙。  
**打破常规：**海滩度假的连衣裙，和日常着装有巨大分别，它是彻彻底底为比基尼服务的。穿连衣长裙，如果不往下拉一点，故意露出一点比基尼，会让人误以为你穿着晚装来错了地方。

### 秘密武器二：

#### 连身长衫的变形装

**常规穿法：**土耳其长衫——好啦，我们知道其实土耳其长衫还是挺适合海滩假日的，是大多数人的选择。但它未免也太保守、太不够创意了吧！

**打破常规：**连身裤是本季大热，易穿、遮体，又十分具有运动感。虽然有上厕所不易的缺点，但为了扮美，还是值得牺牲一下的。

### 秘密武器三：

#### 带条长裤去海边

**常规穿法：**裙装或两件套。

**打破常规：**非常时髦的穿法，就是用比基尼和宽松长裤搭配。上半身当然值得你骄傲地显示，在这种情况下，一条耐用牛仔裤或宽松运动裤，不但让你显得身形优美，还有与别人不同的硬朗气质。

### 秘密武器四：

#### 让泳装和时装成为整体

**常规穿法：**我们通常不怎么讲究时装与泳装之间的互相可搭配性。似乎泳装和时装是分开的两码事。比如，一件土耳其长衫，可以搭配任意一套泳装，也不会觉得奇怪。

**打破常规：**同样的泳装，搭配得好，看起来就像你不停地在换衣服。并不是任意一件长丝巾或连衣裙都能与你某套比基尼搭配，若论最佳效果，还得讲究彼此之间的和谐统一。

所以，在出发之前打包行李时，就要把比基尼和其他搭配的基本款比对一下，越多组合当然越好，如大V领的黑色套头衫与泳装结合，就成了一条小黑裙；黑色泳装与黑色半身纱裙结合，则营造出妩媚浪漫的效果。

## 沙滩女郎的八项注意

7月，仲夏，艳阳，海浪。在满眼比基尼女郎的海滩上，你能否备受瞩目？健康的皮肤、窈窕的体态、迷人的体香……你都拥有了吗？心虚的话，就遵照以下“比基尼女郎的八项注意”，用最方便、最有效的方法武装自己。

### ◎健康肤色比比基尼还重要

国外的时尚杂志做过一项调查，在海滩上，男人最不能接受的不是女人们没有傲人的身材，而是毫无活力的肤色。夏日的海滩，健康的小麦色皮肤与金色的沙滩最为相配，也最吸引眼球。

去海边时，可以选择比平时深一号的粉底，让肤色更接近小麦色，显得更有活力，更招人喜欢。

### ◎小细节让你丢大分

膝盖、背部、手肘平时就容易疏于保养，穿上比基尼后更成了丢分的部位。

准备一包有软化角质作用的浴盐或者泡泡浴产品。去海滩之前，花半小时泡澡，让背部的皮肤亮起来。如果有人帮忙，用浴刷轻轻刷一遍，效果更好。

对于膝盖和手肘来说，普通身体磨砂膏的强度不够，最好用大颗粒的磨砂膏去角质。

### ◎浮肿的身体没人缘

很多人度假时会因为休息不足、水上不服而身体浮肿，穿上比基尼当然不好看。想要避免水肿，从上飞机起就应该采取措施：避免穿紧身裤装和半筒袜，换上拖鞋。一些快速消肿小秘诀，也能让你看上去轻几斤。

1. 在去海滩的前一天喝4~5杯薏仁水，它能帮身体排出大量多余水分，但隔天才会见效。

2. 用具有排水功效的按摩油或纤体霜，由下往上揉捏、按摩，约做15分钟，第二天身体就会轻盈很多。

3. 清晨才发现身体水肿，可以空腹喝黑咖啡来快速排水，不过这个方法会刺激肠胃，不适合肠胃不好的人。

### ◎比基尼拍照显瘦的小技巧

胳膊比较粗，就不要让它紧贴着身体，比如稍稍叉腰，明星们都是这么做的；整个身体都比较肉，就把身体倾斜45度，肩膀稍稍往前探，这是摄影师教的高招。

### ◎用香水增加女人味

很多人都没有在海滩上用香水的习惯，其实海滩上一袭迷人的芬芳更容易让人产生好感，并记忆深刻。味道稍微浓郁些的香水更适合海滩，新鲜的果香、性感的花香，充满女人味，魅力无法抵挡。

一定要在涂完防晒霜之后再喷香水，因为一些香水中的成分在强烈日晒后会引起皮肤过敏。

### ◎严防“比基尼肌肤”

“比基尼肌肤”是指海水和日晒给肌肤造成的伤害，包括湿疹、紫外线过敏、脱皮等等。从海边把“遍体鳞伤”带回家，那就太不爽了。因此，从海边回来的一小时内，必须给皮肤做些简单而有效的护理。

1. 用绿茶泡的洗澡水泡澡，给全身肌肤降温。

2. 将浸透化妆水的化妆棉放在冰箱里冷藏10分钟后，轻轻拍在发红、发烫的部位；肩膀、背部以及胸部可以用纱布蘸生理盐水或清水冷藏后冰敷20分钟。

3. 冷敷后使用含芦荟、仙人掌、积雪草等成分的修护凝露为皮肤补充水分。

### ◎补涂是防晒重点

不想带着色斑回家，不想提前老几岁，就必须重视补涂。

1. 紫外线能够穿透至水下90cm，要下海游泳，入水20分钟前一定要补涂有防水功能的防晒霜。

2. 防晒喷雾是最方便的补涂方式，不过喷雾的质地轻薄，防晒系数大都比较低，最好1小时补涂一次。

3. 沙滩防晒，补涂的重点部位是颈后、耳后和背后，这些部位更容易被晒伤。

### ◎晒后修复很重要

已经晒伤了的皮肤，修复很重要。这时使用专业的护肤产品自然更好，用家里现成的东西自制面膜也会有惊喜效果呢！

黄瓜面膜——将黄瓜切片，敷在脸上，10分钟即可。因为黄瓜片水分很充足，可以补充皮肤因晒失去的大量水分，且富含维生素C，能增强皮肤的再生能力。

西瓜皮汁面膜——将西瓜皮榨出汁，最好加点蜂蜜，用面膜纸做成面膜敷在脸上，15分钟即可，可以补充水分，修复晒后皮肤。

(丹丹)