

何谓 V 形带?就是包括颈部、肩膀和锁骨在内的区域。也就是你穿着 V 领上衣的时候,暴露在这区域的皮肤更多的暴露在外,优点缺点一览无余。

# 做个锁骨美女

避开美丽肩颈五宗“罪”

□巧巧

衡量一个女性上半身线条是否美丽的标准有三个:从脖颈到肩部的线条紧致柔滑,锁骨的线条玲珑立体,胸部的线条匀称饱满。这其中,颈肩部位的 V 形带就占据了两个。何谓 V 形带?就是包括颈部、肩膀和锁骨在内的区域。也就是你穿着 V 领上衣的时候,暴露在这区域的皮肤更多的暴露在外,优点缺点一览无余。

## 第一宗“罪” 紫外线

你为肩颈肌肤做过防晒吗?

如果说 100 位女性中,有 50 位有每天防晒的习惯(这个数据其实已经很乐观的估计),那么能够想到为肩颈部位防晒的,可能不足两位。很少,不是吗?那么问问自己,你为肩颈部位的肌肤做过防晒吗?

如果你认同暴露在阳光下会给脸部肌肤造成伤害,那么有没有想过同样暴露在外的肩颈部位呢?紫外线的照射令肌肤产生大量自由基,而自由基会造成胶原蛋白和弹性纤维断裂,进而产生老化——光老化已是如今所有皮肤学家所

公认的老化元凶。如果说面部肌肤是被“晒老”的,那么同样被晒老的还有肩颈部肌肤。

## 第二宗“罪” 高频运动

那些引发颈部皱纹的小动作

除非你是个喜剧演员,否则也许你不会无缘无故地大幅度“挤眉弄眼”,运动自己的面部肌肤。然而, V 形部位就完全不是那么回事了。

当你抬头看地铁显示屏、低头看电脑、转头和同事说悄悄话……任何不经意的动作都会牵动颈部的肌肤,进而出现不可逆的皱纹。

## 第三宗“罪” 干燥缺水

与生俱来的“滋润剂”缺乏

有没有见过颈部泛着油光的人?相信所有人的答案都是 NO! 的确,由于颈部的皮脂腺明显少于面部,因此这个部位的皮脂分泌量很少,皮肤“自给自足”的滋润能力很弱,缺水、干燥就成了这部分肌肤与生俱来的问题。

我们都知道,干性肌肤的女性比油性肌肤的女性容易衰老,这是因为我们皮肤分泌的皮脂是最好的滋润剂,同时我们的皮肤细胞要在充满水分的环境下才能更好地活动。因此,油分和水对于肌肤很重要,干燥、缺水的肌肤当然就老化得更明显。

按照这样的道理,我们就不难理解为什么“第一道皱纹往往出现在颈部”!

## 第四宗“罪” 外界刺激

不经意间的“亲密接触”

如果说紫外线对面部与 V 型部位的侵袭与刺激是“一视同仁”的话,那么还有一些外界刺激对 V

形部位“情有独钟”。

每天穿衣脱衣时带给颈部、肩部肌肤的刮蹭,还有包带对肩膀部位肌肤的拉扯,都会对 V 形部位的肌肤造成刺激。此外,如果你是短发或中短发,洗发水与发梢部位对肌肤的摩擦,也是一种刺激,这对于娇嫩,甚至敏感的肩颈部位的肌肤会造成影响。

## 第五宗“罪” 地心引力

松弛的直接诱因

女人的一生都在和两件事作

斗争——UV 和 G。UV 是造成肌肤老化的最主要原因,但地心引力(G)才是令老化肌肤膨胀、下垂的直接原因。而对于 V 形部位的肌肤来说,它们受到地心引力的影响比面部肌肤还大。

毕竟面部肌肤的生长方向是向前的,而颈部肌肤的生长方向与地心引力的作用方向是完全一致的。想想看平时看到的双下巴,甚至更严重的“火鸡脖”等问题,就知道肩部位有多么容易松弛了。

### ■美丽计策

## 做加法 让你的连衣裙变得与众不同

女孩们爱穿连衣裙,既方便又淑女。可是如果你只是把连衣裙那么“一穿”,就太没有新意了。俗话说“没有丑女人只有懒女人”,在普通的连衣裙上做一点“加法”,就可让你显得与众不同。

★加一条夸张项链  
素色尤其是深色的简单连衣裙,加一条夸张些或是闪耀眼光芒的项链,让整体立刻远离单调,依然简单却不黯淡。

★加一条醒目腰绳  
这里说的是“绳”,可不是死板的腰带。更柔软更飘逸的腰绳垂坠在腰间,与连衣裙的颜色对比开来,相当自然随意。

★加一件“透明”马甲  
抹胸连衣裙不适合在公

共场合穿着,一件手工钩织的小马甲可以让我们既凉快,又能低调地露出白皙皮肤,展现若隐若现的性感。

★加一件同色同面料的头饰  
挑选与连衣裙同色同面料的发带,将秀发也打扮一下,让整体更加一致,会更有惊艳效果。

★加一件防晒薄衫  
艳阳天需要防晒薄衫,而如今更多防晒衫的款式在功能之外更注重整体搭配效果。如果你的连衣裙有一定幅度的下摆,还是建议选择短款防晒衫,而且颜色偏素雅,不要抢了“主角”的风头。

★加一件随意帽衫  
在雨天或是稍冷的空调

房里,运动款的连衣裙搭配一件帽衫也是不错的选择,微微调整外套的角度,使之体现随意的感觉。

★加一个简洁款包包  
连衣裙与包包有什么关系吗?当然,合适的包包绝对能提升你装扮的气质。简洁款式是这一季的首选,实用又低调。

★加一双复古高跟鞋  
既然说到搭配的单品,那一定要说一下鞋子。像一些复古或者田园款式的格纹连衣裙,切忌搭配太过时髦的“恨天高”,给人错位的感觉。脚踝系带款式相当淑女,鱼口设计又超流行,是你不错的选择。(林子)



### ■私房秀

## 自制低脂饮品—— 草莓酸奶昔

推荐人:榕杨



酷热难当之夏,市场上品种繁多的冷饮无时不挑逗着年轻MM们的味觉,也随时随地考验着减肥MM们的意志。对小侄女而言,暑期正在这种煎熬中挣扎着,度日如年。昨天发来短信:“想个解馋的招儿吧,我快疯了!”我立马回复:“耸人听闻的不要,解馋的快来!”15分钟后,她大汗淋漓地出现在我面前,我从冰箱里拿出自制的“草莓酸奶昔”,她惊呼着扑了上去,我大笑提醒她:“慢点慢点,管够!”

主料:低脂酸奶200克  
配料:草莓3—4颗,柚子蜜茶一汤匙  
做法:  
第一步:将草莓洗净切成小丁,柚子蜜茶加50克纯净水调匀备用。

第二步:将低脂酸奶和柚子蜜茶汁兑在一起,用搅拌机搅出厚厚的泡沫后,将草莓丁加入其中,盛在广口杯中,杯边用一颗草莓作为点缀,一杯香味浓郁、靓丽养眼的草莓酸奶昔便呈现在眼前。

第三步:冷藏于冰箱,随吃随取。  
这道夏日饮品最值得夸耀的,就是香浓低脂和营养丰富。莓香、奶香、柚香,多种妙香扑鼻而来之后,缓缓进入口中,冰凉透心、甜甜丝滑的口感,瞬间消去身心燥热不爽。最关键的是,留下的是轻松的快乐,不用为吃了高热量的冷饮,破坏了减肥进行时的美梦而后悔不迭。因为低脂酸奶的脂肪含量仅为0.8%-1.6%,热量也不高;草莓中含有的多种有机酸、果酸和果胶类物质,能分解食物中的脂肪,排除多余的胆固醇;柚子蜜茶排毒去火,减肥美容的效果早已妇孺皆知。

小侄女一口气吃了两杯,心满意足地说:“太过瘾了!”

## 伏天避雷 矮个女生穿衣死穴

拥有高挑的身材,是每个MM的梦想,但身材娇小也能穿出自己的味道,还能通过正确的搭配来拉伸身高。只怕一不小心,盲目追随潮流穿错了衣,不但没有挽救高度,还让自己陷入雷区。以下8个雷区,身材矮小的MM切勿靠近。

★雷区一:直筒裙  
展露曲线,是女人穿衣之道。单穿一条直筒裙,绝对是噩梦降临,谁能看到你的腰?要不是作为家居服的话,谁敢在街上秀?更别说娇小的你了。

★雷区二:色彩太乱  
穿衣勿忘扬长避短,所以对身高不满意的MM就要学会将视觉焦点从身材上转移

开来,尽量往上部转移,避免下部色彩过重,夺人眼球。另外,上下身色彩搭配太乱也是死穴,容易显得浮夸,对塑造身材不利。

★雷区三:椭圆形  
椭圆形的连身服饰,属于时尚界的抽象派风格,是设计师灵感凸显,想要带给女性可爱而随性的感觉,但是实用性极差,两头收紧,中间宽松,不小心就让你成了圆滚滚的球。等你升格成孕妇时,这倒是不错的选择。

★雷区四:横条纹  
不是反对条纹穿上身,比如条纹抹胸能增加胸围指数,条纹短裙能修饰臀围。但是全身条纹是绝对不提倡的,其带

来的横向张力真的会让你在不知不觉中就胖了许多,特别是条纹连身裙,即使是修身款也难见腰身。身高的问题需要竖条纹来补救。

★雷区五:长T恤  
又是家居服,不能穿上街啦。只穿一件长T恤,在男友面前,你会是他眼中性感的女神,可是上了街,却不会收获好评的,大家只会以为身材娇小的你是不懂事的孩子,偷穿了父亲的T恤,十分滑稽。

★雷区六:平底鞋  
完美的腿部线条,需要一条修身长裤和一双高跟鞋,没有长裤,可以用热裤替代,但高跟鞋的价值是任何单品都无法替代的。站在高跟鞋上的

女人,与完美的距离就更近了一些,它是小个子MM的救星。

★雷区七:及地长裙  
如果说热裤属于夏天,长裙则属于一年四季,可惜的是,这不是小个MM的福音。很多人会觉得长裙可以显高?其实不然,好比小个MM不能留太长的头发一样,会更加反衬你的身高劣势。

★雷区八:荷叶领  
简洁轻快,注意比例拉伸——小个MM的穿衣经总结起来就是这句话。所以荷叶领这样繁复的款式是应该避开的风格,不然,会加重上身的视觉负担,让你变得更矮。(小美)