

■潮流情报

海魂衫、解放鞋、大白兔奶糖……

# 《山楂树之恋》再次引发怀旧时尚

秋秋

很会穿衣服的王菲，最近被拍到穿着一件军绿色的哈伦裤。众人寻品牌而不得，最后才猛然醒悟——这不就是上世纪70年代人手一条的军绿色工人裤嘛。只不过，天后穿了大号。经她一演绎，便有了潮裤的时髦感。

在电影圈，有一个用滥的词叫怀旧，比如说正上映的《山楂树之恋》。在时尚界，有一个正红的词叫复古，比如说从30元一件被炒到80元一件的梅花运动服。张艺谋导演的最新电影《山楂树之恋》上映后，除了让人怀念那个逝去年代的纯真爱情之外，片中出现的一些曾经的“时尚”，如海魂衫、大白兔奶糖等，也再次勾起人们的怀旧情结。

海魂衫、梅花运动服、大白兔奶糖、回力胶鞋、双星运动鞋、雷锋护耳帽……曾在上世纪七八十年代叱咤风云的国货球鞋、球衣、海魂衫这几年早已成为风口浪尖上的潮货。复古国货早已不是过时、老土的代名词，而成为新鲜时尚的载体。

## 经典国货越古老越时尚

国货复古风流行始于2008年，曾经主演过《指环王》、《加勒比海盗》的精灵王子奥兰多·布鲁姆被拍到穿了一双“中国最便宜的鞋”——“飞跃”鞋。

随后，3个法国人将飞跃



■私房秀

## 珍藏秋天的甜蜜——自制苹果酱

推荐人:笑语

秋天是丰收的季节，苹果、梨等水果大量上市，让我们可以品尝到品种丰富且新鲜美味的果子。在这个季节，我喜欢选择一些价格相对便宜的水果，将其熬制成水果酱保存起来，这样，就可以将秋天的甜蜜珍藏起来慢慢享受。水果酱的品种有很多，比如苹果、梨、橙子等水果都可以用同样的方法制作，就看你自己的喜好啦。

原料:苹果、冰糖、蜂蜜、柠檬

做法:

1. 苹果洗净，晾干表面的水分(用纸巾擦干也行)。如果是买的苹果，表面多半有一层蜡，最好是用温水泡一泡，待蜡溶解之后再洗。
2. 苹果去核，切小块，用搅拌机打碎(苹果果肉比较硬，我加了80ml水一起打碎)。不必太碎，留有一些果粒，吃起来口感会更好。没有搅拌机，手工切块也可以。
3. 将冰糖加入苹果果泥中，盖上盖儿，静置1小时左右。
4. 锅置火上，开煮。可以挤半个柠檬的汁进去，味道会更好。
5. 沸腾之后，转小火，并时不时地用锅铲搅一搅，避免糊锅。直至水分蒸发掉，果泥也变得比较黏稠，就可以关火了。
6. 待果泥放至温热时，加入两大勺蜂蜜，拌均匀。蜂蜜不仅可以增加果酱的风味，也能起到防腐的作用。
7. 将果酱装入干净、无水的玻璃瓶内。
8. 舀一勺蜂蜜浇在最上面，再蒙上保鲜膜。
9. 盖上盖儿，倒置20分钟后，放进冰箱冷藏。两天后即可食用。取食的时候用干净、无水的勺子。



“私房秀”栏目欢迎投稿，都来秀秀自己的手艺吧。  
邮箱:qlwbkx@163.com

## ■乐活之道

### 你的衰老密码

### 隐藏在哪些部位

衰老是人类的大敌，每个人都不希望自己变老，除了脸上的皱纹越来越多，其实还有很多我们没有注意到的衰老表现，下面这些你注意到了吗？

#### 肠道——便秘

你没有想到？这个盘绕长达5~6米的家伙竟然是你衰老最先开始的地方？的确如此，因为肠道是我们身体里重要的消化吸收系统，营养从这里吸收，毒素、垃圾从这里排出。医学专家指出，人体90%的疾病与肠道不洁有关，1天不排便等于吸3包烟。

肠道衰老带来的最直接的问题就是便秘，肠道中最高能积存约6.5公斤的宿便，大量的宿便堵塞在肠道里，使得毒素、垃圾无法及时排出甚至被肠道当做“营养”重新吸收，于是导致肤色晦暗、斑痘丛生、口臭熏人，不仅如此，由于腹部堆积了太多的废油，小“腰”精直接升级变成小“腹”婆。

**建议:**多吃红薯、杂粮等富含膳食纤维的食物。

#### 脊椎——驼背

35岁以后，脊椎、腰椎开始退步。女性渴望的S形身材，可不是说你的脊椎要变成S形，一旦脊椎出现侧弯，就会带来很多疾病。女性与男性相比，发生脊椎侧弯的人群是男性的3倍，脊椎侧弯的女性特别脆弱，轻轻搬一次东西很可能就导致需要一个月平躺在床上。脊椎疾病还可能影响到心脑血管疾病和心理健康。

调查发现:长期跷二郎腿容易引起弯腰驼背，造成腰椎与胸椎压力分布不均，长此以往，势必压迫脊椎神经。而且跷二郎腿还会妨碍腿部血液循环，造成腿部静脉曲张。

**建议:**适当补充胶原蛋白和钙质，多晒太阳！

#### 牙齿——变长

如果你发现牙齿变得比以前更长了，这不是因为它们在增长，而是因为牙龈在萎缩，甚至一部分牙根已经暴露在外。门牙的平均长度一般在10毫米-12毫米，随着牙龈萎缩导致的牙根暴露，这个数字会增长到15毫米-17毫米。身体机能的逐渐衰老造成了皮肤失去弹性，牙龈开始松弛。

**建议:**最好的保护方法是使你的牙龈远离细菌的侵害，每天保证刷牙两次，同时用牙线配合清理。细菌带来的牙龈病变会加剧牙龈萎缩的情况，而过度用力刷牙也会带走牙龈组织，也要尽量避免。

#### 鼻子——匹诺曹效应

鼻子是有美丽时限的，鼻子最美的时间是20-40岁。40岁以后，你每天早上起床就会发现鼻孔下垂，鼻型改变，鼻梁也稍有下陷，甚至，你能感觉到鼻子比以前大了很多，这是因为，鼻子像其他软组织一样萎缩了。随着时间的增长，骨骼也会萎缩，没有了骨骼的支撑，这些软组织就少了可供支撑的基架。

**建议:**虽然不能完全避免鼻子和耳朵萎缩情况，我们可以遵从专家的建议，在平时做好预防措施，避免过多阳光暴晒，不吸烟，开始使用一些能够唤醒再生细胞的护肤品。

#### 头发——越来越稀疏

正常状况下，每个人每天都会脱落一些毛发。但是如果发现头发稀疏变薄，并且已经退过了发际线，或者毛发脱落变薄的地方越来越大，这就说明你要重视这个问题了。35岁以后，女性会渐渐遭受头发稀疏的困扰，原因与雌性激素的分泌减少有关，一直以来雌性激素被视为毛发生长的保护伞。(小七)