



## ■潮流情报

今年冬天&gt;&gt;

## 明星们都爱这个范儿

□秋秋

寒风萧瑟，咱这边套两条厚秋裤还得咬紧后槽牙也没有出街的勇气，可人家那些明星呢，冰天雪地里不但不收敛反而“得瑟”得更厉害了，完全一副迎难而上、以攻代守的架势。今年冬天，明星们都爱穿着出街的单品是什么？明星们最爱的是什么范儿？快来学习一下好莱坞女星的搭配吧。

## 豹纹大衣

## 老少都爱极品范儿

这一冬的豹纹大衣可以扫荡所有年龄段，18岁到80岁的时髦女人无一幸免。被大家一一实践过才发现，原来误解了豹纹，其实豹纹蛮随和的，主要表现在搭配能力上，简直是“牛仔见牛仔爱，真丝见真丝High”。但禁忌也很显而易见，参考好莱坞女星们的搭配示范可以发现，没人会用繁琐的印花和复杂的细节为豹纹画蛇添足，唯有素色和简约的款式才能为这种极品“硬菜”解腻。

## 翻毛连衣帽

## 伴着军装滚烫而来

军装风格占领了时髦穿着的半壁江山，“附赠”的翻毛连身帽处处可见。这种设计融合了爱斯基摩风格，这一季的特点是保暖但不失轻盈，兔毛和狐狸毛的内胆柔软舒适，一些重新染过色的皮草翻毛更有吸引力，比如淡淡的紫色和浅灰，让冬季的时髦也可以很轻柔。那些路人款军装棉服因为有了翻毛帽而显得威武起来。

## ■有此一说

击退脂肪水肿好帮手——

## 多吃花椰菜可减肥

你知道吗？如今经常出现在我们餐桌上的花椰菜不仅富含营养，还是减肥的好帮手。

## ■三大减肥好处

很快就有饱足感：花椰菜含水量高，但热量却很低，1棵花椰菜热量只有23-32卡，能很快给予饱足感，减少你吃进过多会造成肥胖的危险食物的机会，且吃多了也不会发胖。

有助于解除水肿：想击退造成肥胖原因之一的水肿，就要摄取维生素、铁、钼等营养素，而这些营养素花

大码围巾  
遮住半个上身才有型

懒人围巾已经不是今年的流行专利了，但是从明星普及率上说，它在今年依然没有过气。黑色的、大红的、灰色的、驼色的，各种颜色的围巾都可以在明星们的颈中看到，而它们共同的特点是：够大。

用大幅超长的围巾来丰富冬季的搭配基本上已经是基础穿衣法则，但也不是随便用起来就万试万灵。比如，你首先要选择一件合体的大衣才能衬托大码围巾的妙用。其次，系法也有很多种讲究。长款大衣不适合多绕的系法，一定要让围巾有余量垂到腰际，而短款的夹克、羽绒服则正好相反。除了万能黑色以外，驼色、暗红色、藏蓝色也是最佳选择。

## UGG不是唯一选择

## 还有翻毛高跟靴

能翻毛的不只是“丑鞋”UGG，这一季连好莱坞明星们脚上也踏起了翻毛高跟靴。尤其对于爱穿裙装的女人来说，这种翻毛高跟靴确实是福音，鞋跟粗细高矮也适中。从款式上来说就比较适合那些帅气的装扮，和冬天常见的皮革、牛仔材质搭配也相得益彰。

## 超级针织衫

## 够大够厚够摩登

有一点不能否认，虽然这些超级针织衫穿在骨瘦如柴的明星身上确实有型有款，但是在实际生活中却不是普通人能轻易驾驭的。过长的针织衫外很难搭配外套，短款外套会将身材均分三份，破坏比

例，长款的又容易使下围看起来比较臃肿。若想单独穿着，也只有在那种成天阳光普照的地方才有机会。所以，身材略丰满的女人还是选择一字形及臀开衫比较保险。

驼色来袭  
传统又摩登

驼色风在好莱坞愈吹愈烈，几乎明星人手一件驼色外套。这个冬季的达人没有一件驼色衣服可就落伍了哦。

或许你会有点诧异，总追求光鲜亮丽的娱乐圈里，竟然有人会选择一点也不吸引眼球的泥土色系衣服来装扮自己？事实上，驼色是最基本的色彩，驼色的温厚端庄使它成为非常适合秋冬的色彩，但它同时也是很摩登的颜色。而且，驼色在秋冬和春夏都有不俗的表现，根据不同的搭配也可以塑造出或摩登、或干练、或文静的气质，可以自由穿梭于不同的时空。

斗篷出动  
或出位或复古

害怕在冰天雪地用厚重的羽绒服把自己包成时尚灾难？或许一件造型夸张出位的斗篷大衣能帮你解决这个问题，搭配得当的话，你还会兼具复古的贵族气质。

“斗篷”的精确含义，其实是一种披在肩上、没有袖子的上衣，可以挡风御寒。很显然，窄腿裤与斗篷的确是不可多得的黄金搭档，此外过膝长靴与Legging同样是大热，搭配斗篷不失性感。

真的假的  
能炫的就是好皮革

仿真皮草今冬来势汹汹，对于纠结环保形象又要摆谱显贵的明星来说，正好投其所好。最重要的是款式变化丰富多彩，毛色也可以有翻天覆地的变化。短大衣尤其出位，和雍容的长外套相比，它的优势是年轻、彪悍，从窄腿裤到晚装都可以搭出精彩。

今年冬天流行的皮草还不是修身的款式，长毛蓬松阔型才是大热。以往，我们还不屑地冠名这种装束是“熊装”。风水轮流转，穿得越“熊”越有范儿。称得上时尚“熊装”的关键，在于皮草的毛毛要具有一定长度，以往的短绒毛虽然也没OUT，穿起来就比长毛“熊装”要输很多气势。选择穿这样的“熊装”，就把传统的审美观念，显瘦、修身之类的词汇，彻底扔掉吧！蓬松的、圆润的上半身线条才是“熊装”的打造重点。

今冬的另一亮点是无袖皮草背心，比起皮草外套，少了几分张扬和嚣张，多了几分轻盈和活力，因此适合更多的人。搭配单品冲突越大，越能搭出惊喜。比如，牛仔衫、球鞋、及踝长裙，还有松松垮垮的针织衫，经其点缀都能“妙笔生花”。甭管真皮草还是假皮草，皮草的最大特点是，即使和最普通的休闲装搭配在一起，再“平凡”也变得不平凡了。

## ■乐活之道

不想再做“沙发土豆”？

看电视时  
做这些事吧

□小雯

许多家庭美好的晚餐记忆，一般都是伴随着“新闻联播”的音乐开始的，看电视的时间是其乐融融的家庭时间，也是我们放松休息的时光，如果不想要变成“沙发土豆”，就让我们为电视时间加点新内容，一边享亲情，一边享健康。

## 助消化的雷电坐

晚餐后，我们常常坐在客厅的沙发上看电视，饭后饱胀的胃部首先需要一个最好的坐姿。练习瑜伽的人都知道雷电坐，具体方法是双膝跪地，两小腿和脚背前侧平放在地，双膝靠拢，两个大脚趾交叉，两脚跟向外，背部挺直，臀部坐在后脚跟上。雷电坐是一个很好的冥想坐姿，而且有助于心灵的平静。特别是在饭后半小时，它能促进消化功能，并可缓解胃溃疡、胃酸过多和其他胃部的不适症状，可以说是看电视的最好坐姿。



## 喝杯排毒减肥茶

身为上班族，每日三餐，我们多靠晚餐摄取足够的营养，但晚餐吃得丰富容易加重肠胃负担。

晚餐后离睡觉的时间也很近了，许多人喝了茶容易失眠。普洱茶，尤其是普洱熟茶，适合任何体质，并且还可以化解油腻，帮助减肥。喝茶的时候用小小的功夫茶杯，喝得并不多，不会造成睡前饮水过量，而且好的普洱熟茶并不会导致失眠。如果担心喝茶会失眠，还可以考虑美味助眠的花草茶。

## 享受专业按摩

现在很多小区里都能找到一两家中医推拿按摩的工作室，而且这些工作室的服务很灵活，包括上门服务的项目。看电视的时候，请一位专业的按摩师，为自己和家人按摩腰、腿等容易疲劳的部位，也可以通过中医点穴按摩帮我们轻松达到减肥的目的。当然也可以买一把按摩椅，但从价格和治疗效果来看，请个专业按摩师更有效，按摩师可以准确取穴，按摩时的力道也更为体贴。

## 选对健康零食

电视时间也是吃零食的时间。想想一日三餐你都吃了什么？还需要补充哪些营养？

我们每天最关注的是正餐，其实吃对零食也能为健康加分。南瓜子、葵花籽、大杏仁、核桃、榛子等坚果，还有芒果干、无花果干、菠萝蜜干等干果，都是健康美味的电视零食。不过不要贪多，一定要注意坚果和水果干的热量。

## 买个木桶来泡脚

泡脚木桶最关键的要素是一定要深，泡脚时水可以淹没脚踝，甚至到小腿。香柏木的木桶就很好，而且会有好闻的木香。中医认为现代人长期被电脑、电视、电灯等环绕，阴血不足，当水淹没脚踝的时候，对健康很重要的三阴交就会得到温暖的刺激。泡脚时容易出汗，所以要注意身体的保暖。另外时间不要过长，15-20分钟就足够了。

## 敲打全身经络

我们都知道敲打经络的养生保健作用，那让我们利用看电视的这段时间来敲打经络吧。不仅可以自己敲打，更可以为家人敲打，尤其是后背部位的经络，包括人体很重要的背俞穴，集中在脊柱两侧，家人互相敲打，有更好的养生效果。

## 艾灸养生

艾灸是有百利而无一害的保健方式，对男女老幼都有效。日常保健的艾灸，最经常灸的部位和顺序是：中脘、关元、足三里、三阴交。边看电视边做艾灸，长期坚持下来会有很好的保健功效。如果不喜欢艾灸的味道，可以考虑买无烟艾条，不过这种艾条的保健效果逊色一些。艾灸时同样要注意保暖，并适当补充水分。

## 为眼睛洗个澡

久看电视伤眼睛，平时我们工作也多用电脑，而现在的电视剧中间总会插播广告，正好利用这段时间为眼睛洗个澡。

菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效。看电视的时候泡一杯菊花茶，用蒸汽熏眼睛可以缓解眼睛的干涩，当茶水的温度降下来的时候可以喝几口，或者用消毒棉沾上菊花茶的茶汁，涂在眼睛四周，很快就能消除浮肿现象。



生素能提高身体吸收铁质的能力，所以花椰菜搭配蛋、肉类等高铁含量的食物一起吃，消除水肿功效可加倍。另外，用植物油炒花椰菜也是不错的选择，因为人体会更容易吸收炒花椰菜中的营养物质。

## ■料理秘诀

维生素容易因受热而流失，所以煮花椰菜要小心别煮太久，最好煮熟马上捞起来，用微波炉蒸花椰菜也是不错的做法。