



过新年啦

黑白灰靠边站

大家争做“红孩儿”

□美美

红色是咱中国人的传统颜色,喜气,热闹又吉祥。然而,红色却很少和时尚发生联系,大家每次穿红装,更多是出于社会习俗的考虑。例如,本命年要穿红色,可以趋吉避凶;过新年穿红色,可以红红火火一整年。

今年秋冬,可以大大方方穿红色了。西方秋冬秀场上,不少知名设计师都大肆运用红色作为自

己系列的主色调,西方街头,以往喜好黑白灰的外国潮人们,也开始从头到脚都穿红色。那么,让我们也大胆穿上时尚的红色,开启幸运的新年吧。

明艳、张扬的大红色外套,能让穿着的人瞬间就成为人群的焦点,尤其在冰天雪地的北方,一袭红色跃然在白雪皑皑之上,是何等美景,可以一扫冬季的阴霾。而且今年红色外套的款式多种多样,有挺括百搭的双排扣红色外

套、柔軟的红色针织外套,或者红色军装外套搭配大大的领子。如果一件红色外套还不足以满足彰显个性的需要,一身质地上乘的红色羊毛上装和下装,可以成全时尚又醒目的你。

红色这样张扬的颜色,放在身上的任何位置,都能脱颖而出。不过,不同质地的红色,会体现出不同的穿衣个性。紧身红色皮裤,展现女孩帅气逼人,自由不羁的个性;柔美的雪纺纱红裙,随寒风

中摆动,浓浓的女性气息也随着寒冷的空气而飘散开来;针织泡泡袖的红洋装,让人嗅到的更多是甜美的味道。

其实,不少女性因为身材原因或者个性含蓄的关系,都不太敢大面积地去穿着红色,那么红色的配饰也不失为一个不错的选择。靓丽的红包,就算你一身素黑,也能画龙点睛。这个冬天戴小红帽也不再幼稚,因为今年是红色的天下。

■搭配建议

今年是红色的天下,然而穿着红色并不是那么容易,提供几个小建议,让你轻松穿红装。

一、亚洲人尽量选择正红色,可以衬托出白皙的皮肤和红润的气色。

二、身材偏肉感的女生,当穿着带膨胀感的红色时,选择挺括的材质,就可以达到修身的效果。

三、如果你没有把握红色能配什么颜色,那么红+黑是安全而时尚的选择。

又老了一岁?

不妨学点抗老高招

每天 8 颗大杏仁 帮大脑抗老

用食品袋装 8 颗大杏仁,放在包里每天当零食吃,而且一定要连皮一起吃。

抗老效果:杏仁具有强抗氧化作用,能帮助身体抵御衰老,更能提高你的 IQ。杏仁还含有大量核黄素,能提高脑皮层神经细胞的活性,提高瞬间记忆力。

随身带瓶橘子味香水

在包中藏一小瓶橘子味香水,在遭遇上司训斥、遇到男友劈腿、看到股市下跌的时候,及时打一剂快乐强心剂。美国研究机构发现,橘子味会迅速提高幸福感。假如手边没有橘子味香水,立即奔向水果摊买两斤橘子或橙子,效果一样棒。

抗老效果:好心情是抵御一

切负面信息的阳光雨露,也是肌肤的守护者。

少用黄、绿色饰底乳

不要用黄、绿色饰底乳,黄色人种的皮肤本身就是黄色的,再涂上绿色或黄色饰底乳,脸色会更糟,还易引起色素沉淀,让肤色和黄土一样晦暗。

抗老效果:让脸色通透健康才是最重要的。如果非用饰底乳,红血丝肌肤可用蓝色,脸色欠佳者可用粉色,非常暗沉者可用白色。

抬头洗发, 紧致头皮更抗老

在沐浴洗发时,尽量抬头洗头,不要面部朝下。别小看这个习惯,低头洗发,头皮也容易向下滑动,一两天没事,可天天如此,日积月累,面部会变得松弛,甚至

法令纹也会加深。

抗老效果:头皮和面部皮肤是一个整体,头皮健康紧致,脸部松弛就会晚一些、慢一些,所以要经常按摩头部,并定期为头皮做保养。

4 分钟做一套面部瑜伽

向前努力撅嘴坚持 10 秒,连做 10 次;努力瞪眼吐舌坚持 10 秒,连做 10 次。然后用双手轻轻地拍打面颊,放松肌肉。再用温水洗脸,用冷水冲净。

抗老效果:这套从好莱坞比佛利山庄流传出来的瑜伽瘦脸法,是很多好莱坞女星的纤脸法宝,经常做会让面部线条更流畅、肌肤更紧致。

天天来照全身镜

每天洗澡前,先称体重再照

全身镜,前、后、侧面都要照到,这样才能了解身体的变化。还可做一些能坚持的小运动,如仰卧起坐 5 次,蹲马步 5 次,每次 40 秒,平躺将双腿倒立放在墙上 10 分钟。

抗老效果:运动后,给予自己大大的表扬,如“你真棒”,这种正面信息能让身心都得到正能量。

留一点营养给耳朵

保养前,揉揉耳朵按摩一下,会让面部温热,保养品吸收更好。每次保养完,把多余的乳液涂一点在耳朵上,做一下耳部按摩。要注意耳部适合清爽的保养品,太厚的乳霜可能会堵塞毛孔。另外,睡前用无名指和拇指夹住耳廓,按摩耳洞,能加快淋巴循环,也是养生的妙招。

抗老效果:能保持双耳的粉红可爱感。

(林紫)

私房秀

元旦假期 DIY 一道靓汤——

腊味鸭煲

推荐人:榕杨



本小厨总是喜欢 DIY 一些毫无章法的菜品,虽然这种“自然奇想型”的做菜方法有些离谱,但常常因为意想不到的可口,而大受家人和亲朋好友的赞赏。这个元旦假期,一家人完全不用顶着瑟瑟寒风,去大饭店享用什么新年大餐,自己动手 DIY 一顿“大餐”,既美味又实惠。现在我就推荐给大家一道美味可口的靓汤——腊味鸭煲。一家人围坐在桌边,小口小口地品味着汤的鲜美、肉的滑嫩,丝丝暖意由口而入,渐渐地驱走寒意,平添浓浓温暖亲情。

主料:鸭腿 3 只、腊肠 1 根

配料:白萝卜 250 克、香菜 1 小把

调料:葱、姜、盐、黑胡椒粉、花椒粉、料酒、豉油等,依个人口味而定

做法:

第一步,将鸭腿改刀切成小块,腊肠切片,白萝卜切片,香菜洗净焯水。

第二步,用高压锅将鸭块煮成八分熟,加入腊肠、白萝卜片及葱、姜、料酒等调料,改用砂锅继续慢炖。

第三步,待鸭肉酥烂后加入香菜即可出锅装盘。

深浅粉色的腊肠,浅嫩米色的鸭块,晶亮白色的萝卜和青翠绿色的香菜,沉淀在清清爽爽的汤汁中。浅尝一口,鸭肉、腊肠、萝卜的口感无一例外的软嫩,汤汁中有鸭肉的鲜、腊肠的醇、萝卜的爽、香菜的香,鲜醇爽香构成的美味无与伦比。

其实,这道靓汤除了在新年大餐中唱主角外,还是整个冬天都可常喝的一道清火去燥、营养健康的汤品。鸭肉中的脂肪酸熔点低,易于消化,且所含 B 族维生素和维生素 E 比其他肉类要多;腊肠富含钠、钾等多种微量元素;白萝卜更是被百姓称为“土人参”,有清火去燥、抗病毒、抗癌的辅助作用;加上香菜粗纤维的排毒减脂妙处,真是冬日不可舍弃的美味佳肴。

乐活之道

阿秋

忙碌了一整年,大家都希望放松一下,朋友之间会有很多聚会。聚会中喝酒多了容易伤身,那么应该选择什么样的饮品才能保健康呢?下面推荐五种健康饮品给大家,聚会的时候,大家可以大大方方地喝哦!

■酸奶

应酬场合必须喝酒的话,最好先喝一杯酸奶,可以在胃里起到很好的缓冲作用。酸奶中有大量活性乳酸菌,可调节肠道菌群平衡。而且酸奶有一定的饱腹感,喝了还可以让你少吃一些油腻的

节日聚餐

首选五种健康饮品

东西。

■百分之百纯果汁

果汁含丰富的维生素、矿物质以及一定量的生物活性物质和膳食纤维,可以弥补喝酒时营养摄入的不足。果汁最好是现榨的,这样营养才丰富,放太久容易被氧化。

■番茄汁

番茄汁含很多营养成分,如维生素 C、矿物质、番茄红素等,尤其是番茄红素保健效果最好,具有很强的抗氧化活性。番茄红素清除自由基的功效远胜于类胡

萝卜素和维生素 E,又被称为“植物黄金”。

■豆浆

豆浆含有多种营养成分,含不饱和脂肪酸,而饱和脂肪酸的含量很低,且不含胆固醇。豆浆中还有少量可溶性膳食纤维,可帮助节食并促进胃肠道蠕动,预防便秘。无糖或低糖豆浆更好。

■茶

茶叶含有的茶多酚、咖啡碱等,有预防癌症、心脑血管病等作用,冬天选择乌龙茶、普洱、红茶、花茶都不错。



编辑:孔昕
美编:马晓迪
邮箱:qwbkx@163.com