



■美丽计策

三天小长假 穿什么出游最抢镜

□阿秋

清明放假三天，不知道大家都是怎样打算的呢？与家人团聚，跟朋友约会逛街，还是趁着大好春光出外游玩？抓住一切机会扮靓是每个女生都喜欢的事，以下推荐几款假期装扮，比较实用的打扮可以针对假期各种场合。

阔腿裤最舒服

2011年春夏，阔腿裤似乎比以往更加hot了，把女人的优雅和温柔、帅气与知性完美结合。迎合本季的复古风潮，各大品牌纷纷对阔腿裤进行中高腰的复古设计。明星和时尚达人们的阔腿裤穿搭优雅脱俗，尽情展现曼妙身材和柔美的熟女韵味。

万能牛仔裤

这么多年过去了，许多流行一时的单品早已被扔进垃圾堆，唯有牛仔裤还是万能的，怎么搭配都好，无论搭配针织衫、T恤、白衬衫，还是搭配风衣、连帽衫，甚至与雪纺衫搭配起来，都各有各的味道。平时不敢穿着去办公室的紧身破洞牛仔裤，不妨就在这个假期尝试一下吧，或许会让你焕然一新呢。

■乐活之道

春日解困，3种食物帮忙

□美美

怎么睡也睡不醒，而且喷嚏不断，又浑身无力又挂念那张温软的床。我们这是怎么了？难道是病了不成？其实不是，只不过你的身体在提醒你，春天到了，该是换换口味和食物的时候啦！春天有贴上春天标签的食物，适时而食，才好把冬天遗留的小症状给改掉哦！

1号给力选手：

韭菜

《本草纲目》老早就说：“正月葱，二月韭”。当然，本草纲目按的是农历算法。

春天人体肝气易偏旺，从而影响到脾胃消化吸收功能。春季

亮丽针织衫

春暖花开是穿针织衫的好时节，尤其是到郊外踏青，更可以选择一些比较艳丽的针织衫。无论是开衫或是套头衫，无论是搭配牛仔褲还是Leggings，都能够第一时间将春天的气息释放出来哦。出游时搭配双肩包也没有问题，不过别忘了随身带一件小外套来防寒。

荧光色运动装

或许正因为运动装的舒适，好莱坞明星希尔顿喜欢穿运动装出席各种场合，尤其旅游出行，运动装总是她的首选，带给人赏心悦目的时髦造型，你也可以学一下哦。在阳光明媚的春日小长假，荧光色的撞色组合运动装可以让你充满青春活力，动感十足。

宽松连帽衫

从T台到街头，从时尚精英到寻常路人，谁也抵挡不住连帽衫的魅力。连帽衫，英文名hoodie，曾经被视为身穿连帽衫，聚集在街头、经常扰乱公共秩序的年轻人代名词。但因它所独有的舒适、方便和率真青春的魅力，适合于任何年龄

层次的人，使得人们对它的喜爱愈加浓烈。渐渐地，连帽衫在人们的“爱恨交织”之中摆脱了以往运动的单一主题，同时变成淑女们打扮的时尚装备，愈加流行起来。如今，连帽衫的流行已经不仅仅在某一个季节，得体的剪裁、舒适天然的面料、自由的伸展空间以及其休闲随意的风格，让越来越多的时尚达人无论在哪个时节都把连帽衫作为必备单品。

俏丽短裤

虽然天气还是有点凉，但也并不影响我们穿上俏丽的短裤，可以配合温暖的天鹅绒连裤袜来穿，带有毛毛边的就更可爱了。

甜蜜情侣装

小小假期，找一个悠然的午后，和你的那个他在音乐Cafe里约会，除了咖啡和甜点之外，不妨选择情侣装为你们的爱增添更多甜蜜味道。年轻一点的热恋情侣，可以选择同款同色连帽衫，如果能找到上面图案、文字互相呼应的，就更完美了，可以让周

围的路人都分享你们的甜蜜。稍成熟一些的恋人，则可以在服装的颜色或款式上巧妙搭配，比如同穿黑白色，或同穿条纹单品，哪怕是在饰品上小小呼应一下，也可以让人感觉到你们的心相印呢。

难得小奢华

三天小长假也可以尝试一下平时不太有的装扮，比如出游时穿一袭碎花长裙，戴上平时不好意思戴出门的时髦草帽，配上夸张民族风的首饰；逛街时用华丽丽的镶钻小外套配热辣短裙；晚上泡吧，在朋友们面前秀一下自己的豹纹修身连衣裙以及平日不太尝试的浓妆……就这样小小的奢华一下、复杂一下、刺眼一下，未必人人都喜欢，不过只要自己开心就好！

■有此一说

选错方法

小心睡眠面膜

越敷越老

□晓云

近年来，睡眠面膜越来越火，特别是成了很多懒MM钟爱的对象。但是使用方法不正确或盲目追捧，天天使用，很可能适得其反。原本期望达到的祛干纹的功效没有实现，反而觉得越来越干，甚至增生了皱纹。当你正为这种情况而惊恐时，或许正在懊恼品牌的选择是否正确，但究其根源，有没有想过是不是使用方法不正确呢？

皮肤专家指出，晚上11时至凌晨5时是皮肤细胞生长及修复的旺盛期，由于新陈代谢加速，因此营养接收率在此时会比日间高出一倍之多。睡眠面膜不同于普通的面膜，它大多呈凝胶状或膏状，着重补湿，再加上超级丰富的滋养成分可媲美精华液，敷脸后不需要用水冲洗直接入睡即可。睡眠面膜不但能解决皮肤干涩、缺乏光泽的症状，还能缩短入睡时间，提高睡眠质量。

那么，如何正确使用睡眠面膜呢？

首先，要做好清洁工作，否则睡眠面膜会堵塞毛孔。选择睡眠面膜的MM大多都是懒MM，但可别以为用了睡眠面膜就万事大吉，用前的护肤步骤可是一个都不能少哦。彻底清洁皮肤后，我们才能安心地抹上睡眠面膜，美美地补个美容觉。由于睡眠面膜大多在脸上停留较久，因此如果没有做好清洁反而会使白天残留的灰尘和彩妆堵塞毛孔，起到相反的效果，因此要想美就千万别偷懒啊。

其次，清洁后，不要直接敷面，应该先用一些乳液和精华素。不可在清洁后直接敷面。由于睡眠面膜与普通面膜相比，本身的油脂成分较少，因此长期使用对皮肤改善并不会太大，应该先用一些乳液和精华素，为皮肤充分打底再敷面膜，会有事半功倍之效。



“绕道而行”。因此，医生建议，平素容易出现多汗、反复感冒的气虚患者在春季更应该格外注意适度增加山药的摄入量。

3号给力选手：

春笋

春天是春笋尝鲜的好时节。春笋味清淡而鲜嫩，营养丰富，含量较高的是纤维素、氨基酸。春笋不仅是佳蔬还是良药，中医临床研究发现，春笋味甘性寒，具有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀等功效。

春笋烹调方法多样，可清炖、爆炒、红焖，各有特色，既可作为主料，又可作为拌料，如“生炒笋

丝”、“白炖笋片”、“春笋焖全鸭”、“春笋焖鸭肉”、“春笋炒瘦肉丝”等，皆鲜美可口。

但是，春笋虽靓，却非人人都能消受。其含有难溶性草酸钙，尿道、肾、胆结石患者不宜多食，而且还含有较多的粗纤维素，对于胃肠疾病患者及肝硬化等患者可能是致病因素，容易造成胃出血、肝病加重等。春笋吃多要防过敏，尤其是老人、儿童不宜多吃，每餐最好不要超过半根。