



秋冬短发发型夺眼球

劲吹可爱时尚风



乌黑显露出光泽的顺直发丝让女生显得更清纯，没有厚重的刘海，只是随意地将刘海拨弄地很是自然。短发恰到好处地齐至后颈，发尾修剪地较为细碎，让造型更清爽。整体发量偏侧于轻薄感，让MM看上去显地娇小可人，给人很清秀的印象。

亮棕色挑染参杂着黑色发丝打造出时尚酷炫的前卫发型，整体秀发沿着头型修剪出利落感。沙宣式的短发彰显出女生潮流的个性，微露耳朵的过长鬓角带出一种中性风潮，很是帅气。斜刘海的设计则又为造型增添了女人味，两种风格相得益彰。

将短发修剪出层次感，利用造型产品令秀发更添光泽。将后脑发丝梳理出线条贴于颈部，较短的刘海同样紧贴额际，衬托出明亮的双眸。如此帅气有型的发型很适合个性率直的女生，搭配酷感十足的服饰，很有摇滚范儿。

发量厚重的BOB头小女人味十足，对于有份量感的秀发，最重要的是不能让人感觉过于沉闷，应当将上层发量打薄映衬发尾的厚实感。发梢微膨，再以内卷收尾，修饰了两侧肉肉脸的同时，又勾勒出了尖细的下巴轮廓线条，学生MM也值得尝试。

发丝蓬松，丰盈的短烫发包裹住女生的轮廓，突显精致的小脸，呈现出立体的五官。将短发做出内卷外翘相互交错韵律，令发丝富有生命力。黑色蝴蝶结的点缀，为发型增添几分甜美，搭配同色系小礼服透露出几分神秘感，很适合参加party哦。

谁最喜欢短发呢？当然是我们这些追求个性十足的妞儿了。厚重的刘海，齐颈的长度，让人气色红润地展示了出来，搭配一顶田园风格的帽子可爱俏皮。今季流行短发的帽子可爱俏皮。今季流行短发的帽子可爱俏皮。今季流行短发的帽子可爱俏皮。

柔顺的黑直发，打造出一款厚重短发的修饰脸型。此款流行短发没有刻意地去打造，自然的修剪，稍稍内卷不娇揉造作。配上红色的口红，黑色的皮夹克，让人联想到在聚光灯下的时尚，你能抵挡住吗？

爱美之心，人皆有之。每个人对于美丽的追求都是竭力的。现如今，不光是女性，“爱美”的男性也大有人在。搜索下那些美女明星们的美容食品吧，看看她们平时都是怎么进行保养的。咱们不妨也可以借鉴一下哦。

女人必备的王牌美容食物

蘑菇：女人的驻颜王牌

蘑菇里含有女人的“驻颜王牌”：硒可以促进皮肤新陈代谢和抗衰老，在预防皱纹方面效果更值得期待。

蘑菇是餐桌上的必备菜品。尤其是换季的时候，除了增加特效保养品给肌肤开小灶外，也要多吃蘑菇、木耳等抗氧化效果好的食物。最古老的蘑菇琥珀已经有1亿年历史，从恐龙时代流传下来的蘑菇有着极佳的抗老功效，能使女性雌激素分泌更旺盛，是熟女抗老的新武器，但蘑菇属于凉性食品，不可多吃。

蘑菇“水疗”润泽肌肤

泡蘑菇的水营养丰富，用它给小腿、胳膊等身体上比较容易干燥的地方做个“水疗”按摩，可以让表皮细胞充分吸收水分，肌肤更柔软嫩白。

建议食谱：蘑菇豆腐汤

原料：水发蘑菇100克，豆腐200克，蒜苗25克，海米35克。精盐、味精、醋、胡椒粉、麻油、鸡汤。

操作：1、将蘑菇去杂洗净切成小片。豆腐放铝锅中加水煮段时间，捞出切小片。泡发好海米。2、炒锅内添入鸡汤，放入豆腐、蘑菇、精盐、姜末及海米和泡海米水，烧沸后加入胡椒粉、醋，淋入麻油，撒入味精、蒜苗，出锅装盆即成。

大豆：美人标签，熟女定制

美国早已盛传“不吃豆，怎么能算时尚美人”？大豆中的异黄酮是植物性激素，美容效果早已受到公认，简直就是为熟女量身定做的抗老食谱。

大豆中含有的大豆异黄酮类似女性荷尔蒙，可以帮助抗衰老。麦当娜也把豆类蛋白当做日常蛋白质的主要供给，熟女榜样在前，可见大豆的诱惑力。

给肌肤吃豆腐

台湾美容教主牛尔有一款非常赞的DIY豆腐面膜：将豆腐用勺子压碎，根据自己的需要加绿茶粉、薏仁粉、绿豆粉甚至橄榄油，然后敷在脸上，15分钟后洗掉即可。

建议食谱：蛋黄豆腐

原料：豆腐4小块 干香菇1朵 茄子1块 白萝卜泥20克 面粉100克。

操作：1、干香菇泡热水，长茄子由尾端开始改十字刀花，柿子椒横切一半。2、把香菇、豆腐、茄子粘面粉在摄氏150度的热油中炸3分钟起锅。3、装进碗中，淋上调味料和萝卜泥即成。

温和去黄气

酸奶用在面部按摩，可以深入清理毛孔里的深层污垢，温和地去除黄气。

Tips：敏感肌慎选

酸奶中的乳酸菌类似水杨酸的功效，靠大量去除角质让肌肤变白，很可能会刺激皮肤，引发过敏，敏感或者皮肤较薄的女生一定要慎用。

每天一瓶皱纹byebye

酸奶最大的好处就是帮助消化和抗衰老，对体质属阴，很可能肠胃不好的女生来说，要比健胃消食片还管用，每天一瓶，帮助排除体内毒素，皮肤更加细腻有光泽。

成熟男士时尚服饰搭配 绅士又有格调

本季的西服离不开复古、绅士、型格等关键词，延续以往的结构的设计风格，从建筑、生物的原初结构，对线条的强调成为我们辨识风格的最主要根据。首先是纽扣的位置，最常见的是单排双扣，让翻领的幅度更加大，强调男士腰身的线条，特意营造出“倒三角”的造型，看起来非常诱惑。其次也有一些双排三扣的复古款西服，搭配其不算常规的色彩，仿佛回到三十年前。至于搭配的裤型，无论是贴身的窄裤管，还是舒适的宽松型，甚至短裤也好，全部都有相应的控制力度，不会太过夸张，更看重穿着者的实际体验，不仅仅是为了设计而设计。



谁说换季就要换新衣服？

其实根本不用，尤其是像西装这样经典的款式。想要让西装摆脱冬季的沉闷，更符合春夏季明亮轻松的气氛，没问题。我们下面就来一个一个告诉你！

深色细条纹

脱掉冬日厚重的大衣，西装可以让你瞬间变得轻松活泼起来。天冷的时候，可以在衬衫上套一款红色的V领针织衫，热的时候，也可以直接脱掉。早春的时候，让你提前展现春天的色彩，就全靠它了。

卡其色

想要提亮卡其色西装的质感，其实很简单。一件明亮色系的条纹polo就足以做到了。为了保证内外色彩的平衡统一，你还可以在西装的上兜口搭配一个同色，同宽度的口袋方巾。这样，既休闲又时尚的春夏日造型，就轻松完成了。

海军蓝

混合了丝绢的棉质面料，让这套西装本身就自然带有了光泽感。如果你也有这样的西装，它很适合夜晚的出行穿着。休闲自然的感觉，当然，领带就不用了，鞋也要选择休闲的款式为好。

编辑：张潇元
组版：刘宾