



缤纷的色调不易驾驭，配搭方法另有一番哲学，否则稍一不慎，就会显得过分夸张或“妆”不称身。今天小编介绍适合不同场合的色彩组合，让你将明亮色彩配搭得时尚和极有玩味。



因地制宜“妆” 工作约会两不误

白天上班妆：
亮金眼影配黑色睫毛——专业醒神

庄重得体的上班妆容并不一定与沉闷挂钩，闪烁亮丽的金、铜色眼影配上黑色睫毛液，能令眼部轮廓更鲜明，让你在办公时间给人专业醒神的感觉。

晚上约会妆：
宝石蓝烟熏——性感迷人

要打造特色烟熏眼，可用今季流行的宝石蓝色(royal blue)代替黑色，它不但适合任何眼形和瞳孔颜色，而且感觉较柔和含蓄，对于男士来说更是超级性感。在甜蜜约会中，让你俩打

得火热。

约会妆：
鲜橙色或高贵紫——清新气息

今夏妆容重点在于双眼，而我们推荐的是俏皮的鲜橙色或高贵的紫色，无论是鲜艳饱和度或柔和粉色系，将它扫满整个眼窝或仅限眼摺位，都能带来清新气息和至潮玩味。

阳光妆：
淡粉浅绿——精神奕奕

放下工作，跟阳光玩游戏。简单的眼妆已能让你精神奕奕。将带光泽感的淡粉红、浅绿或浅啡涂抹在眼窝位置，最好拣选霜状眼影，效果比

粉状更自然，能为暗沉的眼皮立即增添光泽。

上班唇妆：
橘色珊瑚色——低调专业

多得质感透薄的唇膏，让上班需要平实的你也能像天桥上的模特儿，在唇上涂抹橘子和珊瑚色，而不损低调专业的形象。只涂一层便足够，以免给人造作的感觉。

约会唇妆：
红色唇彩——丰满诱惑

红色本身具有令男士血脉沸腾的魅力，再加上一层水亮的唇彩，就能令双唇更觉丰满和诱惑，令心仪的他情难自制。

聚会唇妆：
超级深色——玩味十足

若你勇于尝试新色来吸引异性眼球，不妨试试玩味十足的紫红、荧光粉红，甚至蓝色，叫人耳目一新。超级深色的唇膏伴你于派对中大出锋头，彻夜狂欢。

阳光唇妆：
淡粉唇色——自然红润

嘴唇苍白会令人觉得你一脸病容，毫无生气。涂上透薄、带少许光泽的淡粉红、橙啡色及自然莓色的唇彩，能改善干燥和多唇纹的问题，亦令唇色带自然的红润感。

10条夏日“瘦常识”修炼完美身材

夏天到了，小编给大家推荐10条夏日让人瘦的常识，美女们在懂得这些常识的基础上减肥，才能取得更好的减肥成效。



- 1.番茄是最“保瘦”的蔬果**
夏天最好的减肥方法就是吃番茄，因为番茄是热量最低的蔬菜之一。番茄糖分少，热量低，每1000克只有16大卡，多吃也不会发胖。吃一个中等大小的番茄就能补充成人一天维他命C的需要。番茄中番茄红素还可以降低热量摄取，减少脂肪堆积，被减肥界誉为热量分流冠军。
- 2.夏季易瘦，多走楼梯**
运动减肥是最靠谱的夏季减肥方法，但是很多美眉都不喜欢常规的运动方式，那么就选择比较日常的运动减肥方法吧。多走楼梯就是一个既简单又有效的减肥运动，除了能帮助消耗多余热量外，还能有助修饰腿部线条，是个相当不错的夏季减肥运动。
- 3.减脂再减重**
许多年轻女性在追求窈窕的外型之余，往往是只注意到体重的下降，再加上不正确的

- 减重观念，常常是减重不减脂，靠着节食在短期内减重，其实大部分只是消耗肌肉与水分，只要饮食恢复正常后，恢复最快的便是脂肪，同时也容易造成基础代谢率的变化，导致下一次更难减重。
- 4.夏日减肥不能不吃主食**
夏季是肛肠疾病高发期，如果盲目减肥，特别是青春期的女孩，会使内分泌紊乱，容易便秘，若减肥不当，极易引发肛肠疾病。如果为了减肥刻意不吃主食，食物中的纤维素和碳水化合物大量减少，累计到一定程度就会出现便秘、便血等，导致肛裂、痔疮等肛肠疾病。
- 5.绿豆汤不会增肥的**
绿豆汤是营养专家推荐的高效清脂瘦身饮品。绿豆富含膳食纤维、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分，常饮绿豆汤能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢，是排毒减肥的佳品。

- 6.夏日早餐喝豆浆**
豆浆不仅营养丰富、热量低，对刺激脂肪燃烧也有很大的帮助。炎热夏天里，人们比较容易出汗，脂肪易消耗，最适合喝豆浆了。豆浆中的蛋白质、异黄酮、配糖体等成分会不断地刺激你体内的脂肪细胞燃烧。喝豆浆至少能将你体内的脂肪燃烧速度提高2倍。另外，豆浆也是能帮助排出体内毒素的健康饮品。
- 7.减肥最简单的两大指标：忌糖，忌油**
减肥最简单的两大指标：忌糖，忌油，特别是夏日，口干舌燥的，相信油腻易忌，但是要忍住冰冻糖水的诱惑。减肥者，并不是一个清教徒，但必须过一段清教徒式的生活。
- 8.结合生活习惯来减肥**
减肥有时是一件很容易的事，但是维持体重就是一件难事了，特别是夏天，很多人都不想运动把自己弄得一身臭

- 汗，更不愿在厨房里做减肥食谱。所以在减肥期间，你必须养成一个一生可以遵行的生活习惯，才是长久之计。
- 9.不要相信喝水会胖**
容易胖的人喝水也会胖？这是谣言。多喝水不会变胖，不喝水除了破坏正常新陈代谢，降低肾功能等害处之外，绝不会让人变瘦。“水”不含任何热量，人体吸收的水份，随即会因出汗或排泄，甚至呼吸的水蒸气而排出体外。不肯喝水，滥用利尿剂，在夏日的阳光下把自己烤到脱水晕，这种行为，只会让身上的肥肉事不关己地嘲笑我们。
- 10.夏季减肥需要刺激**
整天嘴上说要减肥，却没有干劲，这样怎么可能瘦下来，所以要学会刺激一下自己。把自己最喜欢的夏装拿出来，天天挂眼前晃，这样就能刺激你减肥的决心，干劲十足自然瘦得更容易一些。

编辑：王笑 组版：刘宾

三个时期，女性身材爱走形

肥胖是女性极为敏感的话题，每个女性都不希望自己被人叫做“胖妞”，然而发胖总是时不时地侵袭在我们身上，尤其是20到30岁的女性更是极为烦恼，严重影响她们的生活和工作，那么究竟为什么20到30岁之间女性的体重最容易飙升呢？

专家介绍，毕业离校、结婚、怀孕这3个过程是女性容易发胖的时间，会让女人的身材亮红灯。那么到底这三个阶段是如何引起女性肥胖的呢？我们又该如何瘦身更好呢？

研究人员通过分析700名女性的体重数据发现，这一年龄段的女性中41%的体重在4年里平均增加了2.5公斤。对此，研究人员展开了导致女性长胖因素的全面调查，内容涉及心理、社会关系和环境。

变胖第一阶段：毕业离校

毕业离开学校是女性要特别注意的一个长胖危险期，很多女性离开学校开始工作之后都减少了参与运动的时间，此外一些女性还会为自己吃巧克力、薯条等高热量零食找到一个借口，因为工作量大，所以需要补充充足的营养物质。同时，一些女性还会因为工作压力大而暴饮暴食发泄自己的情绪，从而导致自己发胖，身材走形。

变胖第二阶段：婚姻

之所以说20到30岁之间女性的体重最容易飙升的另外一个诱发因素是——婚姻。很多女性因为结婚，自己的饮食习惯变得和自己丈夫一样，食欲也大增，这样体重自然而然变大。另外，结婚之后多数女性的业余生活是坐在沙发上看电视，而不是像以前那样和朋友、同学外出活动。久而久之，女性的身材也就会发生变化，导致肥胖。

变胖第三阶段：怀孕

怀孕是令20到30岁之间女性体重剧增的第三个原因。很多女性生完孩子之后就再也无法恢复到怀孕之前的体重。怀孕要注意胎儿的安全成为不少女性不爱运动的一张“挡箭牌”，很多女性彻底放弃控制饮食的想法。其实怀孕女性也应该合理计划自己的饮食和活动，而不应该毫无控制、放开胃口吃，从而导致产后身材不容易恢复，以致身材走形。

