

教你做个时尚冷美人

天气逐渐变冷了,爱美的MM既不想穿得很臃肿又不想受冷。一件马甲、一条围巾或者是一顶可爱的帽子,简简单单的服饰能让你在冬天里绽放属于自己的美丽。

冬季吃这些 温暖你的胃

番茄



番茄被誉为美容圣果,不仅是因为它富含对皮肤美白有着超级效果的维生素C,更因为其中的番茄红素,这种神秘的物质对于延缓衰老,改善女性肤色有着很好的作用。如果冬天多吃一些,对于女性滋补是很好的。

山药



含有丰富淀粉质和蛋白质的山药,用在药材上也叫淮山,是六味地黄丸的成分之一。自古以来山药就被视为物美价廉的补虚佳品,因其充沛的淀粉质,既可当主粮,比如熬成一碗又绵又糯的山药红枣粥,也可做蔬菜,与荷兰豆、百合等同炒,更可以与肉类一起煲成大力汤,滋补秋冬季节的身体。

牛蒡



非常有力量的一款食材,自古以来就药食两用,《本草纲目》里说它“通十二经脉,除五脏恶气”,在西方营养师的眼里,牛蒡,尤其是它细嫩香脆的根部,是一种可以帮助身体维持良好工作状态的温和营养药草,可每日食用而无任何副作用,且对体内各系统的平衡具有复原功能。

红薯



很多权威的研究都表明红薯是当今营养最丰富的蔬果之一,性味甘平,补脾胃,养心神,每日食用可保持身心健康,使人长寿少疾。红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、多种维生素和微量元素等,能保持血管弹性,补充力气,并且能减肥瘦身。

富贵五豆南瓜羹



南瓜含有丰富的钴,钴能活跃人体的新陈代谢,促进造血功能;红腰豆是豆类中营养较为丰富的一种,含有丰富的维生素A、B、C及E,也含有丰富的抗氧化物、蛋白质、膳食纤维及铁质、镁、磷等多种营养素,有补血,增强免疫力、帮助细胞修复及抗衰老等功效;百合具有养阴润肺、清心安神的功效;芡实则有利脾除湿、固肾益精的功效。



马甲是很多款式中最为轻便、简洁的一种。皮草在冬季自然是雍容华贵中暖意无限,但是有了一层厚重的毛皮,恐怕你再瘦也很难显出什么苗条身材来。我们建议你不妨用皮草坎肩或皮草背心来代替臃肿的皮草大衣,既可以起到保暖的目的,又不会让你看上去像一只笨重的“狗熊”。



冬天也要善用比例以及对比的关系,其中最简单的当然是上松下紧,只要腿部不臃肿,即使上身的皮草轮廓比较大,也不会显得笨拙,所以黑色、灰色和牛仔的铅笔裤都要备齐,以便搭配不同的时装。腿部害怕寒风的侵袭,可以搭配内面带保暖毛绒的连裤袜,让膝盖暖和又舒适,再来一双高筒长靴子,不透风的皮革靴子保护小腿,比穿裤子还防寒呢。尽量地选择黑色袜,让双腿在视觉上显瘦。



冬天一些小配件,例如毛茸茸的耳罩、围巾手套等除了让你潮流感十足,还会让冬装厚重温暖起来。一顶合适的帽子可以帮你起到修饰脸型的作用,微微隆起的帽顶还具有一定的“增高”功效。而围巾在秋冬不仅仅是用来取暖,将围巾围得长一点,可以帮助你从视觉上拉长身线,让你看上去更加高挑,同时,围巾又可以很好地掩饰胸部和腹部的赘肉,达到“瘦身”的目的!



手套
深枣红色非常适合搭配冬天的外套,小臂处的贴身细针织会使其显得更加纤细,胳膊肘的粗线针织则起到厚实的保暖作用。手掌上的绒毛使手套不再单调,带来装饰性的效果。



帽子
外形可爱的皮草帽,不仅能护住你的耳朵让感受冬天里难得温暖,同时增添积分俏皮,为自己加分。

冬季保暖的五个误区

很多女生在冬天都会觉得手脚冰冷,为此她们总结出各种取暖小窍门来对抗严寒天气。但是一些“想当然”的保暖方法可能会对身体造成不良影响!

误区1:戴口罩抵挡寒气

在寒冷冬天,很多女生会在出门时戴上口罩,这样寒风就不会刮到脸上啦。但是,如果你整天戴着口罩,鼻腔以及整个呼吸道就会接触不到冷空气,得不到锻炼,免疫力也会慢慢下降,反而更容易患上感冒。另一方面,从体内呼出的空气会在口罩上遇冷变成水,潮湿而相对不卫生的环境也不利于口鼻部位的健康。所以对于抵抗力差的女性,外出可以戴围巾、手套或者穿暖和一些的鞋子来保暖,这些都比戴口罩挡寒更健康实用。

如果因为患上感冒或者空气原因需要戴口罩,应该多准备几个,最好能一天一换;清洗口罩时,应先将口罩放入开水中烫几分钟,清洗干净后再拿到阳光下晾晒干,这样才能起到杀菌消毒作用。

误区2:蒙头睡觉取暖

在冬天的夜晚,钻进冰凉的被窝实在是很痛苦的一件事!有些人习惯把头蒙在被窝里睡觉,感觉这样可能会暖和些,但是蒙头睡觉会导致被窝里的氧气减少,二氧化碳和不洁气体却越积越多,让人觉得头脑昏沉,全身乏力。

误区3:用热水洗脸更温暖

冬天当然是用热水洗脸最舒服,但热胀冷缩的原理你一定学过,人体的皮肤也遵循着

这个原理。冬天,人的面部在冷空气刺激下,汗腺和毛细血管都呈收缩状态,遇上热水后会迅速扩张,但热量散发后,又恢复低温时的状态。毛细血管这样一张一缩,容易使面部皮肤紧绷干燥,还会使皮肤容易产生皱纹!因此,冬天最好是用冷水交替洗脸,这可以逐渐加快皮肤的血液循环,让你的皮肤红润又有光泽,整个人都神采奕奕!

误区4:进门马上烤暖气或烤火取暖

从寒冷的室外回来,手脚冻得冰凉,很多人习惯马上把手脚放到暖气上或在火炉边取暖,其实这样做可能会造成更严重的冻伤!因为手脚在长时间受凉后,血管收缩,血流量减少,此时如果马上近距离取暖,会使血管麻痹、失去收缩力,更

容易形成冻疮。所以当我们进入室内后,应该先轻轻揉搓冰凉的手脚,使它们慢慢恢复正常温度。

误区5:皮肤干燥瘙痒一个劲儿抓挠

冬天的干燥多风会让人体皮肤上的水分快速流失,从而引起皮屑和发痒。很多人不会从源头上去寻找皮肤瘙痒的原因,而只是在觉得痒痒时一个劲儿地挠,这样做只会更加刺激皮肤,使脱屑情况加重,甚至引起皮肤继发感染。如果你在冬天常常感到皮肤痒痒,那就是它在向你发出缺水的警告!正确的解决措施应该是多喝水、多吃新鲜蔬菜、水果,少吃酸辣刺激性强的食物,少饮烈性酒,除此之外还要勤洗澡,并在洗澡后抹些润肤乳液。