

微卷首

早安，秋天！

□韩爽

这一周，秋天的调儿终于来了！走出久居的空调房仰头看天，太阳收敛起它的锋芒，变得像在牛奶里浸泡过的蛋黄一样温润，愈发透出蓝天的澄净高远；比奢侈品还稀罕的小凉风儿，居然可以毫无节制地吹上一整宿。早起煲一锅香喷喷的粥，傍晚摇着纸扇悠闲地散个步……被烈日烤化的那些小情小调又回来了，就连板着一张脸的小区保安也开始愉快地哼起歌儿，凑近听听，五大三粗的汉子居然在唱“夏天夏天悄悄过去留下小秘密……”险些让人笑出内伤。

我们大爱的秋天啊！我已经等不及要去淋一场秋雨，换一身秋装，品尝刚上市、口感沙沙甜甜的新栗子，观察一片树叶由绿转黄的过程，爬到山顶，让风儿从发根吹到发梢……

这样的季节里，任何景致都可以入诗入画，每个人都可以成为游吟诗人。我们突然开始厌弃一成不变的生活，有种放下一切，奔向远方的冲动。微博上的文艺青年已经在畅想这样一段旅程了，“相约一个同样有点文艺范儿的年青人，趁着阳光正好，搭上一辆绿皮火车，去秋天里的稻城亚丁……九月出发，十月回归，写一本书，挥手青春。”身未动，心已远，让人向往的何止稻城亚丁？九寨沟、喀纳斯、坝上草原、桂林阳朔、大堡礁、马尔代夫，或是地图上任何一个“上帝打翻了调色板”的地方……想一想，心情就像脱缰的野马，一发而不可收。

倘若你俗务缠身，无缘一场说走就走的旅行——哈，那就要偷着乐了！没有比济南更适合赏秋的城市啦！老舍在《济南的秋天》中如此这般赞美道：“上帝把夏天的艺术赐给瑞士，把春天的赐给西湖，秋和冬的全赐给了济南……济南有秋山，又有秋水，这个秋才算个秋，因为秋神是在济南住家的。”

窃以为，秋天就像牛排，也有“火候”之分，只有眼下的初秋才是最好吃的。夏暮秋初时节，暑气刚刚消散，一切还是生机勃勃的，充满着催人奋进的正能量。等到秋意渐浓，黄叶凋零之时，文艺青年们怕是要生出几分悲秋之情了。掐指算算，一年到头，这样的日子能有几天？没有春的躁动，夏的闷热，冬的萧条，最适合放慢脚步，悠闲地享受生活。无论你是坐在护城河边小酒吧里聊聊天，站在石桥上凭栏远眺吹吹风，还是品味阳光下摇曳多姿的树叶，数数古城里星星点点的灯火……在夏天不曾有过的闲情逸致，到了秋天忽的一下全都涌上了心头，无论多么冰冷坚硬的心情都沾上了阳光的味道。

看看我们本期的扮靓初秋专题，检视一下衣橱和妆台是否已为秋天做好准备？汗流浹背的夏天，哪怕一条锁链，一支睫毛膏也还嫌多余，慢慢地，着装和妆容上的看点多起来，可以随心所欲地加一件开衫，一条丝巾，或是一根长长的毛项链，画一个妩媚的金色烟熏妆……时尚达人的搭配功力，只有在秋天这样宜人的季节里才能展现出来。

金子一样的初秋呵，金子一样的珍贵！任何形式的宅和懒散，都是对这个黄金季节的一种可耻的浪费。怀着最美丽的心情，把最美丽的风景看遍吧，如此，当冬天到来，万物俱寂的时候，你才不会懊丧，才可以慵懒地跟着火炉，微闭双眼，完完整整地回味属于你的这个美好的秋天。

消费，是一门艺术，消费，是一种态度。



本期主打 >> 扮靓初秋 D02-D07



百元体验风靡明星圈的45分钟局部瘦身法

产后小“腹”婆的瘦身体验记

读者看过来！

吃穿住行，优惠享不停！每周五“都市消费读者体验惠”专版，我们将牵头各行各业讲诚信、口碑好的大小商家，陆续推出一系列针对读者的超值体验和特惠活动，让您轻松享受品质与实惠，体验“鱼与熊掌兼得”之妙！敬请关注。

栏目热线：0531-85196380

体验店家秀



体验者：燕子
体验感言：“肉肉，我们真的不合适，在张玉珊，我要潇洒的和你分手，做个S型的时尚辣妈！”

肌肉，让我们在张玉珊分手吧！

作为六个月的产后妈妈，幸福是必须的，烦恼也很崩溃，尤其是隆起的肚子，有时竟然还有被误会为孕妇的尴尬。我发誓要改变，运动、仪器，只要能瘦，什么我都愿意！直到在上周五的晚报上看到了“读者体验惠”，我知道，机会来啦！怀着抓住救命稻草的心情，我迫不及待地来到了张玉珊修身堂。接待我的减肥顾问看出了我的急迫，但她依然十分详细地帮我做了检测，内容包括专业检测仪器检测出的我体内脂肪、无机盐含量，减肥顾问的手诊、面诊，以及我平时的起居、饮食、遗传等情况，综合这些问题，仪器自动打出了一份长长的分析报告，太神奇了！检测完后，我还领取了一份饮食记录，一周后，专业营养师通过饮食记录来帮我调整一些不当的饮食习惯。

根据以上数据和目前我特殊时期的减脂要求，张玉珊修身堂的减肥顾问推荐我直接做局部爆脂体验，因为我现在肚子大的和整体身材不协调，但腹部的脂肪并不是特别硬。然后，美疗师给我抹上紧致膏，凉凉的，随着使用仪器和轻柔的按摩慢慢变热，最后两分钟会有一点辣辣的感觉，肚子暖暖的感觉太舒服啦，我差点在美容床上睡着了，哈哈！整个瘦身时间大约45分钟，下了床，我立马测了下腹部，瘦了2公分那！腹部脂肪捏上去软塌塌的，手感居然不可思议地变结实了许多。第一次做纤体没想到会有这么明显的效果，连走路的步伐都感觉轻盈了许多！整个过程给人专业、安全、舒心的感觉，让我真的坚信，终于找到最适合自己的瘦身方法！

本期“惠”体验

应读者要求，上期“读者体验惠”的特约商家张玉珊修身堂，特意将优惠体验时间延长，想要局部瘦身的你一定要抓紧啦！持本版到店即可享受以下优惠体验。
截止时间：9月30日
体验热线：85196380 86013333 88904444

局部手法瘦身
原价：380元
体验价：98元
体验时间：45分钟

局部爆脂瘦身
原价：680元
体验价：118元
体验时间：45分钟

微声态 >>



五虎八门各色消费物语，败家宣言、生活感悟持续搜罗中……

蒋锡培

【关于秋的问候】问：啥礼物不能明着送？答：秋波，暗送秋波！问：哪个季节最忙？答：秋天，多事之秋！问：啥时候最公平？答：秋天，平分秋色！问：什么最简单？答：秋天，一叶知秋！问：什么季节最短？答：秋天，一日不见，如隔三秋！夏秋交替，天气多变，大家注意保重身体！

生命时报

【秋天多喝石榴汁】秋季是吃石榴的季节。石榴可分红粉皮石榴、玛瑙石榴和青皮石榴，口味有甜、酸、甜、酸之分。石榴中含有较多的维生素及无机盐钙、铁和钾。其中维生素C和维生素E都高于苹果和梨。红粉皮石榴含维生素C高，青皮石榴含维生素E高。酸石榴对防治腹泻很有效，甜石榴可防治咽喉口渴。

闻声知秋

【初秋发型推荐：棕栗色双麻花辫】将女生长发扎成两束松松的麻花束发，不规则的发辫编织手法没有一丝凌乱感，中分长长的刘海顺着脸颊下垂，修饰着女生的小圆脸，马上变小脸哦！非常的时尚性感哟，很适合秋天的发型，赶紧来上一款吧！



(以上言论来源于网络，不代表本刊观点)

她们信赖张玉珊

曾为张玉珊修身堂代言的明星代表：朱茵、那英、袁咏仪、何超仪、孟广美、林熙蕾、恬妞、乐基儿、谢婷婷、TWINS等。
●张玉珊修身堂索菲特店：涿源大街66号索菲特大饭店东裙楼F8 TEL: 86013333
●张玉珊修身堂和谐广场店：经十路与纬十二路交汇处和谐广场F7 TEL: 88904444

登报送祝福 情重面子足

学子念师恩 祝福表寸心
教师节在即，有什么比收到学生的公开祝福更让老师们开心感动的礼物呢？一份飘着幽幽墨香、载着浓浓情意的报纸，定能让他们永久珍藏和回味。本版9月6日特开辟祝福教师节专区，无论你是校园里的莘莘学子，还是社会上的栋梁之才，让我们一起去感念师恩，把最真挚的祝福送给辛勤培育我们的园丁吧！
温馨提示：凭学生证还可免费刊登两块送给教师的祝福哦！

新婚祝福
小敬：
就要背起行囊踏上异地求学路了，诚恳你学有所成，做个精致的女孩。我想，每个人都会恋恋你圆脸轮廓的甜美，思念你常流，耳边留长的长发，是涌进心窝痒痒的甜蜜，祝你。
——爱你的哥哥

金榜祝福
小敬：
就要背起行囊踏上异地求学路了，诚恳你学有所成，做个精致的女孩。我想，每个人都会恋恋你圆脸轮廓的甜美，思念你常流，耳边留长的长发，是涌进心窝痒痒的甜蜜，祝你。
——爱你的哥哥

生日祝福
亲爱的宝贝：
转眼间你就快两周岁了，你让全家人感到无比幸福，你璀璨的笑容像灿烂的阳光，从此世界多了一抹诱人的色彩，未来的路有好长，愿你健康快乐、聪明、善良、勇敢……
——爱你的姥姥姥爷两位姨妈

生日祝福
浩浩：
两年前的今天你呱呱坠地，两年来，你带给了家人无尽的欢乐和惊喜，从你蹒跚学步、牙牙学语到长成今天的毛头“小伙子”，我们为你感到无比高兴！祝你生日快乐，平平安安，健康成长！
——爱你的全家人

花小钱登祝福 做一送一分量足
1. 金秋买赠温馨回馈，凡个人交费刊登祝福的，送同等价值祝福一次；
2. 凡致电本栏目电话，订阅2014年全年齐鲁晚报，均可免费刊登2块祝福一次；
3. 9月10日前，凭教师证、学生证、齐鲁晚报2013年订报收据均可免费刊登2块祝福。

金榜祝福
亲爱的女儿：
珍惜大学时光，努力加油，爸妈为你自豪！
——爱你的爸爸妈妈

金榜祝福
To Myself：
首先，祝我自己15岁了！虽然这个祝福晚了几天，但是我希望在九月份即将到来的三年高中生活中，自己能一直这么开心下去！生日快乐！——即将上高中的自己

金榜祝福
致亲爱的儿子：
看着你从两尺高的小娃娃长成现在这个即将走进校园的少年，时光把你塑造的逐渐成熟，希望在高中生活中，有更美好的发展。
——爱你的妈妈

成长祝福
宝贝妞妞：你的健康快乐是我们最大的心愿！在你即将步入小学校园的时候，我们希望你能够学习节节高，快乐每一天！
——爱你的爸爸：广磊 妈妈：秀云

成长祝福
茶、娜娜、慧儿、蜜子、豪承：相识12年，我们那群懵懂的少年变成了奋斗的青年，为了我们的孩子成为“富二代”，努力奋斗吧！
——姜培

成长祝福
For Son：
看到你一天天的成长，越来越优秀，愿你开学后在练好吉他的同时，不要放松学习，在我心中，你永远是最棒的，爸妈相信你，你总有一天走向成功，希望你开心快乐每一天！
——永远爱你的爸爸妈妈