

夏日变装搭配 美丽不重样

每个时髦妹子的衣橱里总是会有那么几件必备的心爱连衣裙,尤其是夏天到了,连衣裙更是必选单品。但是连衣裙要怎么搭才能搭出新意来呢?小编为大家精选出或风趣、性感;或甜美、率性等各种风格的尖货连衣裙,包括百搭显瘦的A字连衣裙、宽松舒适的衬衫式连衣裙、女人味十足又有腔调的波西米亚印花裙、性感妩媚的露背连衣裙……各种不同风格的连衣裙让你惊艳各种场合,时髦整个夏天!



1

优雅甜美风

蛋糕裙是最能够凸显女性可爱一面的设计,黑色肩带则与白色裙身形成鲜明的对比,搭配一款显腿长的细带高跟鞋与亮眼的宝蓝色斜挎包,一款时髦不失甜美气息的LOOK就完成了。



2

慵懒boyfriend风

衬衫裙也是夏天必备的单品之一,宽松舒适的特性使得它特别适合穿在夏天,而且能够不经意地散发出性感味道。而在配饰上可以选择能压得住整体LOOK的黑色,慵懒随性中又酷酷的。



3

时髦“小公举”风

印花和抹胸永远都是最讨喜的元素,青春洋溢的印花看上去就很有夏日的感觉,当然如果你不想搭常规的高跟鞋,那么也可以选择一款可爱的平底凉鞋,而脸上的透明框太阳镜也为整体造型带来一丝Chic味道。



4

高街混搭风

削肩连衣裙特别适合有着漂亮锁骨线条的妹子们,不需要太多装饰和设计感就能够穿出摩登味道,如果你想营造一些别样的冲突感,那就来混搭个牛仔夹克吧,出乎意料的组合往往能碰撞出不一样的火花来。



5

碎花民族风

民族风特别适合在夏天演绎,迷人的碎花充满民族元素,而有流苏装饰的包包和造型别致的响亮也能点缀出不一样的味道。



6

镂空钩织风

如果你是个细节控,那么有着丰富细节的钩织元素绝对能够满足你。白色的连衣裙通过各种不同的纹理营造出丰富的层次,而浅色系的配饰们也能够让你的整体LOOK显得干净又不失活力。



7

欲望都市风

胸部颇为大胆的设计是不是让你有些想喷鼻血的感觉?如果你的身材属于女神级别的,那么就慷慨地选择这种性感炸裂的紧身吊带裙来秀一下吧



8

性感裸色风

如果你对自己的身材足够自信,那么这款裸色贴身吊带裙就是考验你的身材是否真的够火辣的标准所在。

7月吃这些水果最养生



樱桃番茄

圣女果,学名樱桃番茄,是一种非常 好的保健营养食品,含糖度很高,约7~8度,口味香甜鲜美,风味独特,它既是蔬菜又是水果,除了含有番茄的所有营养成分之外,其维生素含量是普通番茄的1.8倍。被联合国粮农组织列为优先推广的“四大水果”之一。

营养价值:圣女果中含有谷胱甘肽和番茄红素等特殊物质,可促进人体生长发育,特别是促进小儿的生长发育,还可增加人体抵抗力,延缓人的衰老。另番茄红素可保护人体不受香烟和汽车废气中致癌毒素的侵害,还可以美容、防晒,圣女果所含的苹果酸或柠檬酸,有助于胃液对脂肪及蛋白质的消化。



荔枝

荔枝与香蕉、菠萝、龙眼一同号称“南国四大果品”。荔枝因杨贵妃喜食而闻名,使得杜牧写下“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”的千古名句。

营养价值:荔枝含丰富的糖分具有补充能量等功效;荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质;荔枝拥有丰富的维生素,可促进微细血管的血液循环,防止雀斑的发生,令皮肤更加光滑。



香瓜

香瓜,又名“甜瓜”,又名“白 瓜”。果肉绿、白、赤红或橙黄色,肉质脆或绵软,味香而甜。原产热带,我国各地普遍栽培,品种很多,华北、西北产的香甜味浓,潮湿地区产的水分多味较淡。为夏季的优良果品之一。著名的新疆哈密瓜,即为香瓜的变种 var.saccharinus 的一个品种。

营养价值:甜瓜含大量碳水化合物及柠檬酸等,且水分充沛,可消暑清热、生津解渴、除烦;甜瓜中的转化酶可将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质,能帮助肾脏病人吸收营养;生食香瓜,止渴清燥,可消除口臭。香瓜含有苹果酸、葡萄糖、氨基酸、甜菜茄、维生素C等丰富营养,对感染性高烧、口渴等,都具有很好的疗效。



桃子

桃子素有“寿桃”和“仙桃”的美称,因其肉质鲜美,又被称为“天下第一果”

营养价值:桃肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1以及有机酸(主要是苹果酸和柠檬酸)、糖分(主要是葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖)和挥发油。每100克鲜桃中所含水分占88%,蛋白质约有0.7克,碳水化合物11克,热量只有180.0千焦。桃子适宜低血钾和缺铁性贫血患者食用。



芒果

芒果为著名热带水果之一,因其果肉细腻,风味独特,营养丰富,深受人们喜爱,所以素有“热带果王”之誉称,可制果汁、果酱、罐头、腌渍、酸辣泡菜及芒果奶粉、蜜饯等。

营养价值:芒果果实营养价值极高,维生素A含量高达3.8%。维生素C的含量也超过橘子、草莓。芒果含有糖、蛋白质及钙、磷、铁等营养成分,均为人体所必需。食用芒果具有清肠胃的功效,对于晕车、晕船有一定的止吐作用。此外,芒果含有大量的维生素A,因此具有防癌、抗癌的作用。



李子

李子饱满圆润,玲珑剔透,形态美艳,口味甘甜,是人们最喜欢的水果之一。李子中含有多种营养成分,有养颜美容、润滑肌肤的作用,李子中抗氧化剂含量高达惊人,堪称是抗衰老、防疾病的“超级水果”。

营养价值:李子味酸,能促进胃酸和胃消化酶的分泌,并能促进胃肠蠕动,因而有改善食欲,促进消化的作用,尤其对胃酸缺乏、食后饱胀、大便秘结者有效。