

青岛白领女性着装 中的健康杀手

□袜子

白领的着装一般比较正式，高跟鞋、紧身内衣、丝袜等等，这些却是健康的杀手。温馨提示：
1、紧身内衣
 很多在办公室里做文员的女孩子喜欢用被戏称为“鸟笼子”的那种紧身内衣。的确，那样的束身衣穿上的效果与众不同，很容易就可以让你拥有凹凸有致的身材。不过，你有没有为此而在下午感到过头晕、呼吸困难、胸闷和腿酸呢？这可能就是你长期穿有强力束身效果的内衣，让身体承受过大的压力带来的问题。
 过紧的腰封或连身内衣除了造成身体缺氧外还会让下肢的血液循环变得不那么顺畅。而且，原来靠自己管着自己的肉肉也会产生惰性，失去原有的弹性，开始松垮。更严重的是内衣上皮的硬边有的还把幼嫩的皮肤磨破。所以，要非穿不可就要买最好的穿，另外，常做运动才是保持皮肤弹性的最好方法。

2、高跟鞋
 高跟鞋的问题很多女性都深有体会，有被崴过脚的，有被磨破皮的，还有被鞋子弄得脚趾外翻的。可是哪个女人又能真正离得开高跟鞋呢？
 高跟鞋从医学角度分析来看，问题在于长期穿着时脚掌承受的压力较大，容易疲劳。身体为了保持平衡，关节的灵活性也会降低，所以易受伤。
 所以，穿高跟鞋没问题，重要的是别在需要长时间站立或走动的时候穿，远离那种又高又尖的“危险品”。
3、丝袜
 进入冬季，很多女孩子觉得腿上很容易痒，而且皮屑增多，这其实跟她们爱穿连裤袜代替相对臃肿的衬裤有很大关系。
 长期贴身穿着用尼龙等弹性纤维制成的丝袜，会影响腿部皮肤的正常呼吸，让皮肤发暗、变干、掉皮屑。
 要消除这些问题，洗澡后和日常的保湿工作很重要，除

了选择适合自己皮肤干燥度的润肤液之外，穿丝袜的时间要相对减少一些，再有，和棉质的衬裤搭配一下也能改善皮肤的干燥。
4、隐形眼镜
 在办公室里的女性如果近视的话，大都戴隐形眼镜来保持自己的漂亮容貌。可是隐形眼镜是非常容易造成问题的，因为它和我们最宝贵的眼睛离得太近了。不少人在工作到下午的时候就会有眼睛发干发涩、眼球痛和眼睛发红。
 这是因为眼睛也要呼吸，而隐形眼镜阻碍了眼睛的自洁和呼吸，眼睛含水量较低时会造成眼部不适。所以一定要严格按隐形眼镜的清洁方法定期清除镜片上的蛋白质沉积，下班后就摘掉它，一定不要连续戴超过12个小时。另外在办公室准备一套药水、镜盒、有框眼镜，一有不适就把



隐形眼镜摘掉。还要准备护眼的眼药水随时使用，可千万不能嫌麻烦。

女人穿着暴露是最肤浅的性感

□丁云

随着时尚和潮流的步伐，露乳、低腰、露背、露股的着装风格开始泛滥，女主播露乳沟，T型台上的时装模特露出前胸，就连那街上的不少女孩也露出白花花的大腿。有人总结说，女性的开放规律是由上向下，从露脖子到露乳沟，

再从露肚脐到露股沟，这样一寸寸地向下发展着。露，好像就是性感，露似乎就是潮流。可心理专家认为，露也要分场合，在大街上穿着暴露，不排除潜意识是为了吸引人的注意，其实是一种内心不自信的表现，而且女性穿着暴露也有招致性骚扰的必然性。

欲望。这种性感与衣着暴露，矫揉造作、搔首弄姿、言语轻佻完全是两回事。
 性感并不仅仅是肉感，如果仅仅以为露就是性感，那么风情也会变得伤情。实际上，衣着关乎审美，审美关乎生活习惯，本无所谓对与错，只有接受或不接受，喜欢或不喜欢，但是衣着肯定是要分场合的。在一些隆重场合，比如鸡尾酒会上，晚礼服要束腰、露背、低胸，主要就是体现女性魅力和性感，与社交有关。更高层次的性感是由内而外散发的魅力，一举手一投足，一个眼神也许就能让人欲火焚身。

性感不仅是肉感，内涵或许更重要
 从心理学角度讲，性感在本质中是一种性的魅力。生之美国际美学机构讲师黄莺仪认为，女人的性感有两种：一种是通过身体的暴露和挑逗的姿态来吸引异性的眼球，这也是性感的最初级和最普遍的表现形式，她们会觉得性感就是身材火辣、三围突出等。另一种则是若隐若现，让人遐想联翩。这类女人的性感是从骨子里散发出来的，即使衣冠整齐却偏是让男人有一见倾心、即刻想拥有的强烈

暴露也许透露内心不自信
 专家称有一部分女性穿着暴露就是为了追求时尚，赶时髦，从众心理作怪，比如十七八岁的时尚女孩，在大街上穿小吊带衫，外加超短裙。
 还有一部分女性是本身脸蛋不够漂亮，潜意识里想要通过衣着性感来吸引人的注意，比如芙蓉姐姐就是这类人，衣着暴露出位的同时也透露出内心的极不自信，明明没有本钱还要刻意露出来给大家看。女生自然喜欢被赞美，喜欢被男生多看几眼，总想给人赏心悦目的感觉，而衣着暴露肯定不能与性感划等号，过分的暴露只会破坏性感的最好状态，有时反而显得低俗。

冬季服饰搭配 暗色调一样时尚

冬季服装搭配主要以精致和随意来吸引穿着者，也有日韩时尚女装优雅与慵懒的感觉，其整体设计以童话对儿童的影响、自然、时尚的风格为主。迎合今年最流行的时尚服装图片，强力推荐这一系列大衣与图片的完美搭配，让你成为冬季最亮眼的长腿美女。

绚烂的彩虹色向大地色过渡，肌理与光泽的变化，使得秋冬的色彩全都打上了幽深内敛的烙印。高科技面料以及印染技术打造出来的细微金属感在层次中创造出如镜面般的闪光表面，为灰调增添了一种超凡脱俗的质感。
 黑色大面积应用，层叠的、不同深浅的灰色叠加，青苔色、橄榄色、孔雀蓝和芥末黄等沿袭了春夏糖果色而来的彩色，也无一例外地晕染上一层隐忍的灰调。
 灰色调是今季的主调。但请别紧张，这里的灰调并非意味着如中世纪修女一般浑身素色，暗哑的光泽、装饰华丽的面料、渐变与织缝、光泽感以及闪光后处理，这一切都让灰色充满生气。

冬季，内敛而典雅的气质将再次当道，灰色调成为了新贵之色，带来神秘高贵的新鲜丽人印象。
 高腰线裙装能修饰身体比例，适合娇小的女性穿着，改造刻板的盘发，稍显慵懒的发型更加性感。
 裙装是约会的首选，适合搭配一款浅色的大衣，能降低职业感增加很多亲和甜美的气质。
 甜美装扮设计以简约、自然、时尚的风格为主，在不经意中将情侣间的亲密无间展露无遗，通过细节的独特创意与设计吸引眼球，张扬只在不经意间，却又无处不在，在轻松与个性中用时尚演绎心情。

编辑：张潇元
 制版：刘 宾

