

■潮流情报

2010秋冬流行这些最IN单品 你会穿吗?

2010秋冬秀场上那些最IN单品你会穿吗?让我们一起来看看如何用巧劲儿让你的衣着变得时髦吧!

蜂腰外套搭配过膝伞裙

风格索引:半世纪前的旧时风华总是令人如此着迷,复古风潮的影响力再次在本季得以彰显。

让你时髦的理由:塑造修长轮廓不一定非得依赖长裙,过膝伞裙即是这一季的特例。

伞裙拥有丰富的褶裥,膨胀感强烈,过膝长度则令年轻女孩轻而易举拥有熟女气质。

窄西装搭配阔腿裤

风格索引:遵循“收放结合”的穿衣法则,窄西装搭配阔腿裤在本季悄然出现。

让你时髦的理由:窄西装从未走远,阔腿裤则是从2009春夏开始重回视线。

通常来说,阔腿裤适宜和衬衫、紧身衣相搭配,窄西装与它们的共通点在于修身效果。建议将西装纽扣解开,营造一种自上而下富有韵律的宽松感。

皮革搭配皮草

风格索引:皮革与皮草均是本季秋冬的热门材质,将二者混搭则令强势气场更甚。

让你时髦的理由:毫不夸张地说,今年秋冬半数以上的时装品牌都在使用皮草。

皮革向来符合秋冬选材的惯例,于是皮革与皮草的联姻显得颇为合乎情理。以皮草饰边的皮夹克搭配皮草裤,时髦中透露着诙谐与不羁。

迷你裙搭配铅笔裤

风格索引:连身迷你裙搭配铅笔裤,乃是高挑女孩的福音、矮胖女孩的噩梦。

让你时髦的理由:多件服饰呈现出的整体轮廓感一直是设计师和造型师极为关注的部分。

这种造型方式不仅考验造型师功力,也是对穿衣者的高难度挑战。要将层叠穿法落实在空间上,而非服装本身的层叠。

斗篷搭配鸡尾酒裙

风格索引:斗篷令人享受解放双手的快乐,鸡尾酒裙则是派对装的首选。

让你时髦的理由:斗篷是一种体现个人气质的服饰,结构感廓型不仅能够重新塑造身体比例,同时体现了大女人的风范。

针织外套外系腰带

风格索引:知识分子形象受到不同程度的推崇,搭配皮带的毛衣在本季深受青睐。

让你时髦的理由:腰带是今年秋冬的灵魂单品。

造型师用长度、材质不尽相同的腰带搭配针织外套。与往季不同,沙漏轮廓不再是束腰的重点或根本目的,腰带只是纯粹的造型点缀而已。

毛衣搭配礼服裙

风格索引:毛衣搭配礼服裙即“贫瘠撞击奢华”,用平实生活之物对比高调的盛装感。

让你时髦的理由:造型应当讲求呼应与对比效果。

毛衣要尽可能地随处可见的棒针款式,礼服裙则要强调体积感,注重轮廓之修长,面料则以亮片等闪光质地为上。

袜子穿在鞋子外

风格索引:这是一种暗藏玄机的造型方式,王菲的造型师Titi Kwan对这种穿法乐此不疲。

让你时髦的理由:就像在酒吧里戴墨镜一样,把袜子穿在鞋子外只是一种随心所欲的穿法。

这种穿法曾经在2004年秋冬流行过,本季卷土重来,令马术式穿衣在率性中平添几分俏皮与心血来潮。

(小美)



■乐活之道

吃粗粮要懂得因年龄段而行

近些年来,迫于健康所
需,人们渐渐认识到粗粮对
人体需求的重要性。但营养
专家说,光知道粗粮好可不行,
吃粗粮,要懂得因年龄段而行。

首先,由于粗粮中含有
大量的纤维素,纤维素本身
会对大肠产生机械性刺激,
促进肠蠕动,使大便变软畅
通,这对于预防肠癌和由于
血脂过高而导致的心脑血管
疾病是十分有利的。

然而,若是25岁至35岁这
段年龄的人,久食多食

粗粮就会影响人体机能对
蛋白质、无机盐和某些微量
元素的吸收,甚至影响到生
殖能力。

如长期过多进食高
纤维食物,会使人的蛋白
质补充受阻,脂肪摄入量大
减,微量元素缺乏,造成骨
骼、心脏、血液等脏器功能
的损害,降低人体的免疫能
力。所以这个年龄段的人,
每周吃粗粮天数不要超过
三天,或者喝一些粗粮细做
的饮料也比较合适,因为大
部分粗粮饮料在酿造过程
中就考虑到增加微量元素

的补充,比较适合年轻人饮
用。

35岁至45岁这个年
龄段,新陈代谢率开始放
慢,应少食高甜度的食物,
宜食用各种干果、粗杂粮、
大豆、新鲜水果等。这个年
龄段的人建议每天食用20
克的枸杞,枸杞有滋补的功
效,常吃益于养生。

45岁至60岁这个阶
段,若是患有高血压要少
吃盐,食用含有丰富钾的食
物,如干杏、豆类和干果。妇
女到了绝经时,要多食豆类

产品,这能把骨损耗减轻到
最低程度。这个年龄段的
人,渐渐应避开一种粗粮:
糯米。糯米属黏性,老年人
不宜多食。但是,燕麦就可
以常吃。

60岁以上年龄段的人
容易得癌症、心脏病和中
风。而燕麦等粗粮富含的纤
维素会与体内的重金属和
食物中的有害代谢物结合
使其排出体外。适量进食含
纤维素高的食物对人体是
有益的。

(七)

■私房秀



南瓜饺子正当时

推荐人:榕杨

免受粗糙食品刺激,促进溃
疡愈合,适宜于胃病患者;
南瓜所含成分能促进胆汁
分泌,加强胃肠蠕动,帮助
食物消化;最重要的一点,
也是我最看好的一点就是
防治糖尿病、降低血糖;此外,
南瓜还有消除致癌物质、
促进生长发育、防治妊娠
水肿和高血压等一系列
独到的营养价值,如此看
来:南瓜是个宝,营养不得
了,常吃益健康,关键要做
好!

关键要做好,咋做?南瓜
常规的吃法可蒸、可炒、可
煮;入羹、熬粥、炖肉,咋吃
有理。可今儿我却要用它包
饺子。

一顿饺子。
主料:南瓜1000克、猪
肉糜500克、面粉1500克
配料:虾皮50克、葱姜
末

调料:盐、豉油、小磨香
油、黑胡椒粉、花椒粉、料酒
等

第一步:将南瓜去皮刨
丝后,放入适量盐腌渍10分
钟后沥水,再改刀成粗瓜蓉
备用。

第二步:将南瓜蓉与肉
糜加各类调料共同搅打成
馅。

第三步:一小时后开始
包饺子。

当热气腾腾的南瓜大

馅饺子端上餐桌,婆婆率先
尝了一个,半晌蹦出四个
字:“忒好吃了!”老妈更是
赞不绝口:“没想到南瓜饺
子也能这么好吃,鲜嫩适
宜,口感上乘,毫无油腻之
感,比大白菜不差!”小侄子
的嘴显然不够用,但还是艰
难地吐出几个字:“今儿减
肥计划搁浅!”老公则笑眯
眯地回一句:“偶尔多吃一
点没问题,何况是南瓜馅儿
呢!”“对呀,南瓜还有一定
的辅助减肥功能呢!”至于
我,已经找不着北了!

朋友们,秋天南瓜饺子
正当时,可别错过这一季美
食哦!