

■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:皮草与皮革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。
皮草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)

■美丽计策

秋冬穿衣 色彩搭配秘密

对一件衣服的观赏,每个人的第一感觉都会从色彩上入手,挑对了颜色,让你在整个搭配上无往而不利。这一季的热点颜色无疑是温暖的红色、亮丽的蓝色与青翠的绿色,充满节日感觉的缤纷浪漫。如果能适当保持整体色系搭配的统一,而要点转移到风格混搭的基础上,就能让造型显得乱中有序。

红色篇

红色从来就不曾退出冬天的舞台,今年红色更以主角的身份重返,带给我们的是更多的惊喜。在大片深色的包裹中,亮丽的大红色把你的皮肤显得格外有光彩。
单品推荐:绣花红色毛衣
手工钩花粗针毛衣,是流行多年都不退潮流的时尚单品,还没拥有它的你,还不赶快行动?

绿色篇

不要以为绿色就是春天的专利,换上比嫩绿深一度的翠绿色,便能让人清晰地感觉到秋冬的来临。高调地把绿色用在各个你意想不到的地方,绝对是今年的大势所趋。
单品推荐:棉质格子衬衫
绿底红格是格子中的经典配色,如此可爱的搭配无论是配裙子还是裤子都同样出彩!

蓝色篇

无论是闲淡雅致的粉蓝、纯真恬静的湖蓝,还是跳跃时尚的亮蓝,都走不出这一季时尚潮流的颜色,带来一点极地时尚的韵味。
单品推荐:格子长裤
经典格子长裤都用上了静谧的黑夜蓝色作为主色,带来一股清新舒适的冬日感觉。
(秋秋)

■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,比较适合年轻人食用。
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,渐渐应避免开一种粗粮: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。
(七儿)

■私房秀



秋天,是南瓜丰收的季节,自家小院里的南瓜结了好几个,都是粉面粉面的口感,东家一个,西家一个,邻居们都乐呵呵地尝了鲜。说起南瓜,营养丰富是没说的:它具有很强的解毒功能,能消除体内细菌毒素和重金属中的铅、汞和放射性元素等有害物质;南瓜所含果胶可以保护胃肠道黏膜,

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,咋吃咋有理。可今儿我却要用它包

推荐人:榕杨

南瓜饺子正当时

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,再改刀成粗末备用。
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!