

实用宝典



# 怎样搭配裙装才合适

■吴小毛

裙子,是女性的宠儿,它总是将女性柔曼清丽的韵味、娉婷婀娜的风姿展现得淋漓尽致。当炎炎热来,裙子可以带来的清爽和美丽,总是让人心神向往而跃跃欲试。可是,也许你又不由自主地犯愁了:身材不够好,穿裙子会不会适得其反?那么,究竟怎样搭配裙装才能穿出自己独特的味道呢?

## 腿型与裙装的选择

如果你的大腿不太粗、小腿不太细,走路时腿形挺直,且三围特别是腰围和臀围也富有曲线,那么选择短裙或超短裙是非常合适的。

但腿型不够完美的女性,选择裙装时的确需要倍加小心。比如腿过长、过瘦,或者小腿较粗、腿过短,甚至“O”形腿的话,选择穿短裙就正好暴露了自己形体的不足。聪明的你应选择长裙,因为它能掩饰你的腿形缺陷。

腿太粗的女性,最好是穿具有蓬松感的裙子,例如宽下摆和双层裙都比较合适;腿过短的女性可选

择高腰设计加上宽腰带、长度在膝盖以下的裙子,并注意选择同一色系的上装;“O”形腿的女性应选穿质地挺、长至膝盖以下的裙子。

## 腰臀与裙装的选择

小肚子是让很多女性“咬牙切齿”却又无可奈何的烦恼,在穿裙子时如何巧妙地瞒天过海呢?有蓬松裙摆的高腰线裙装无疑是最佳的选择,它可以轻松掩盖突出的小腹。但要点是一定要选穿上身贴合胸部曲线的款式,露出纤细的胳膊、姣好的胸部曲线,才是避免高腰裙变成孕妇妇装的前提。

懒于运动或者长期坐办公室的女性,日积月累难免不幸修得丰腴的臀部。虽说丰臀也被看做性感的标志,但是过大的臀部会显得臃肿而十分不雅。因此,丰臀女性的选裙要点就是——圆裙、塔裙、蓬蓬裙、大摆裙都可以考虑。要知道,这种需要膨胀感才够味的裙款,正是需要你丰满的臀部才能靓丽出位哦!裙子最好稍长,斜裁的款式,均有助于消除臀部过大的印象。

风格各异的长裙能够最大限度

## 身高与裙装的选择

身高也是决定你穿什么样裙子的重要因素之一。娇小派女性可选择短裙的款式,轻松打造轻盈又妩媚的利落感。另外,一定要有一双高跟鞋才到位哦!

如果你不但个子偏矮,而且腿短、腰节偏低,那么穿稍高于腰上的高腰短裙会更适合,因为它能提高你的腰节线。

身材高大又较为丰满的女性,应选择穿长至小腿中部的喇叭裙或筒式长裙,而不宜穿短至膝上的裙子。

其实,在符合身材比例的基础上,自己腿部最美的部位,也就是最适合自己的裙长。一般来说,从短裙到长裙,基本上反映了一个人从年轻到成熟,从性感到典雅持重的过程。因此,裙长的选择还需根据自己的年龄、气质、性格和职业来决定,才能真正给人以持久而强烈的美好感觉。

时尚观察

## 风一样的汉城女孩

■付秀宏

韩国的东海,既宁静,又渊深,蓝极绿极,具有真正的太平洋气象。而韩剧中的女影星,大都令人产生临东海而“惊艳”之感。韩国女孩,特别汉城女孩,让别国女孩找到了差距!

世界上有不少男人,意欲自己能娶到汉城女孩做老婆,该有多好。不仅因为汉城女孩皮肤生得白而漂亮,还可能是因为汉城女孩爱笑,很灿烂,亲和力强吧。

一个叫“小柳树”的汉城女孩,在一个聊天室与济南的“中国男孩”相遇并用英语交谈。“小柳树”亲切地说,自己在努力学中文,真心希望到中国来读大学。事实上,现在已有不少汉城女孩来到中国,正身体力行地用头脑去行走,用智慧来旅行,并对置身美景的那种舒适表达得非常到位:“美妙得像在天堂一样。”

令人惊异的是,那些原本性情含蓄、保守的汉城女孩,如今在交往上开始主动出击,甚至一股女孩“施虐风潮”正从汉城向周边国家蔓延开来。起因就是在东亚引起轰动的韩国电影《我的野蛮女友》,只因它描述一个失去前男友的女孩以“伪暴力”对待现任男友,但二人最终走到一起的时尚故事。此片放映后,便掀起了一场女孩们的“野蛮风暴”。

美丽观点

■王珍

从小到大一直穿花花绿绿的衣裳,从妈妈做的到自己买的,以为自己只适合穿花衣裳。直到有一天,碰到了陈丹,一位高高瘦瘦的帅哥摄影师。

“你怎么笑得比哭还难看?这是什么状态?是来拍照片的吗?”陈丹把举起的相机“啪”地扔在一边,一脸愠怒,烦躁地向我挥挥手,像赶走苍蝇蚊子一样。

陈丹并非当时走红的“摄影十杰”。我是因为看到朋友的店里挂着一幅灯箱画才认识他的。那是一幅耐看、经典的生活照片。照片上的人是我的闺蜜潘鸿和她的弟弟,他们正在专心地学陶艺。没有浓妆艳抹,随意自然,生动真实,就是生活中的一个片断。但就是那种真实、亲切、纯情的美丽,让人怦然心动。所以,我想找他拍一组“一看就是我本人”的照片。

但没想到,和他的初次接触会是这样的场景。好委屈啊!虽然没有如花似玉的容貌,但也是端端正正的女生一枚。如此这般,我更笑不出来了,只想哭。

“我们来想一想,为什么会这



## 时尚展示盛宴

日前,浙江凤凰庄纺织品有限公司在绍兴柯桥举行“凤凰EFC+金企鹅”新品鉴赏会,向赴会的200多名客户展示了80余款时尚服装及1000多种面料新品,为人们送上一场视觉盛宴。

钟伟、张鹏 摄影报道

美颜知识

■陈日益

大家留意一下就不难发现一种有趣的现象:恋爱中的女人和新婚少妇特别美。专家认为,那是因为她脸上的表情是由全身散发出的愉快所造成的,因而肌肤也跟着美丽起来。

人的皮肤是否健美与精神状态好坏休戚相关,原因就在于人体内激素的分泌与植物神经的平衡会因心理状态而变化,并呈现在皮肤上。现代医学研究表明,良好的心理状态,如心情愉快、无忧无虑

## 情绪与美容

等,可使女性体内分泌更多有益的激素,使机体各系统及免疫功能处于最佳状态,人自然也就充满青春活力。特别是女性激素,还能增强微血管中的血液循环,它一方面给皮肤增加养分,同时也促进表皮细胞的分裂增殖,并具有贮存皮下脂肪的作用,从而使人显得颜面亮丽、形体丰腴。

相反,如果长期心情不良,如精神上持续不安、焦虑的状态,或有紧张的情绪与压力等,将使人体内分泌紊乱,从而抑制有益激素、酶、乙酰胆碱等物质的分泌,交感神经

和副交感神经兴奋失去平衡。结果便造成功能失常,内脏功能失调和免疫能力下降,皮肤新陈代谢减弱,容易出现雀斑、青春痘,严重时会发生脸部黑斑。再者,植物神经失衡会使胃肠消化吸收功能下降,从而导致无法充分补给皮肤所需的养分,引发汗斑和皮肤粗糙,尤以颈部、眼角等部位出现皱纹最常见。

因此,广大爱美女性平时要加强自身修养,学会自我解脱,懂得自我满足,遇事不斤斤计较。每天保持一颗平常心,既有益身体健康,又能使你容光焕发。

# 遇见最美的自己

化妆师说,把所有假的都拿掉,稍微化点浅妆,尽量看不出痕迹。但一点不化妆肯定不行。

接下来的拍摄就非常轻松愉快了。看到样片,我很惊喜。照片上的人虽然我还是我,但陈丹帮我找到了不一样的自己,让我遇见了最美的自己——不服帖的新剪短发虽然翘得些许凌乱却有一种不粉饰的真实感,张扬着倔

强的个性;牛仔衣的帅气、利索,白毛衣的简洁、清纯,低眉浅笑的样子很温柔,陷于沉思的样子很文静。

这些照片像一堂穿越时光的美容课,影响着我对容妆、衣饰的审美,改变了我一成不变的美丽观点。我不再偏激地一味嫌弃粉底,学会欣赏那种淡扫蛾眉、轻点朱唇,不显山露水的淡妆;我也不再只对民族风一往情深,觉得素色简单的衣服也大气、现代、雅致。

后来,发现不止我一个人对陈丹的摄影技巧和理念津津乐道,只要是找他拍过照片的人,都像牵挂一位老朋友一般,常常会情不自禁问一句,陈丹现在在干吗?不会还在开影楼吧?

近日,去闺蜜梁红鹰家玩,心旷神怡地走在姹紫嫣红的小区里,竟然和正在出外景的陈丹不期而遇,真的是喜出望外。他正在心无旁骛地为一位初中女生拍写真。初春的阳光、菁菁芳草地、婆娑的树影、璀璨透明的喷泉,这些亲切熟悉的生活场景都是最好的背景。镜头中少女特有的清新怡人气息、女生蕴含的书卷气质,如和煦的春风扑面而来。



陈丹镜头里的初中女生,挥不去的书卷气息,美丽而有亲和力,恰似我们平常所说的邻家女孩。

着装须知

## 真丝服装的挑选及护理

■陈敏

近年来,用真丝制成的服装在市场上很畅销,越来越受到人们的青睐。实践证明,真丝服装不仅质感清爽、柔软舒适,高雅华丽,而且对人体还有独特的保健作用。

真丝服装具有易干、吸湿、散热性能好的特点。可增强皮肤表皮细胞的活力,促进细胞新陈代谢,对皮肤产生按摩作用,减少微生物在皮肤上滋生的机会。真丝织物含有多钟氨基酸,其中高氨酸可加速细胞的新陈代谢,能促进伤口的愈合。对一些皮肤干燥,肤质开始衰退的老年人,如果长期穿着真丝内衣裤,对一些皮肤病有良好的辅助治疗作用。真丝的这些独特功能,是其他任何一种纤维衣着材料所无法比拟的。

真丝服装对身体健康大有裨益,然而真丝市场面料鱼龙混杂。如何正确识别和挑选使用真丝面料呢?一是眼观:真丝光泽柔和明亮,看上去色泽鲜明均匀,且不显刺眼。二是手感:用手抚摸

强身健体

## 女性特征与健美锻炼

■罗本师

健美运动是改变人体形态,强健体魄,塑造优美体形的体育运动。为科学有效地进行健美锻炼,女青少年在进行训练之前,应了解女性的生理特点。

根据女性性腺、卵巢的机能变化,可将女性从少年到成年划分为几个不同的阶段。

7~10岁为学龄儿童期,这时期男女儿童的生理机能和运动能力基本相同。

10~12岁为青春发育初期,此期卵巢还没有发育成熟,月经尚未来潮,以身体形态发育为主。

13~16岁为青春发育中期,开始月经初潮,生殖器官发育渐趋成熟。这时期出现明显的第二性征发育。

17~23岁为青春发育后期,这时性腺和性器官发育成熟,是卵巢功能最旺盛时期,出现周期性排卵,雌激素分泌增多。性的成熟,标志人体全部器官的发育达到成熟阶段。

青春发育期是人在生长发育过程中的一个重要时期,内分泌和生殖器官迅速发育,身体出现急剧变化。女子在身高、体重、胸围、盆径等形态上的变化明显,区别于男子。在生理机能上,表现为心肺器官迅速发育并增强,心脏重量增加,心容积显著增大,反映呼吸系统潜力的肺活量明显增大,内分泌腺和神经系统调节功能进一步加强并日趋完善。此一时期,女子皮下脂肪增多,尤以胸部、腹部、腿部、臀部最为明显。乳房逐渐增大,骨盆变宽,体态日趋丰腴。皮肤也变得柔软、光滑。充分显示女性体形的曲线美。

“女大十八变”,就是指女子青春发育期生长发育的急剧变化。一般说,女子到了这个年龄阶段,爱美的心理开始强烈。随着青春发育期所引起的生理和心理变化,女性对体形美的追求表现尤为突出。

女子健美锻炼不仅具有改变体形、塑造健美体格的独特功效,而且对人体主要组织和器官也能起到良好的锻炼和调节作用,人体的心、肺、消化系统等功能都会在健美锻炼中得到改善和加强。生理学家们指出,青春发育期的锻炼和营养是塑造健壮体质的重要因素,尤以健美锻炼是最积极有效的手

绢面柔软糯滑,富有弹性,并有拉手感。三是摩擦:比较干燥的真丝,互相摩擦时会发出特有的清脆响声,俗称“丝鸣”。四是燃烧:抽取一束丝纱用火点燃,真丝燃烧缓慢且缩成团状,并散发出像烧毛发的臭味,烧后形成的黑褐色小球,用手指一压即碎成粉末。符合上述特点即为真丝产品。

穿着真丝服装要讲究科学洗涤和保养。首先,选购真丝服装时,要注意合身得体,尺寸不宜过紧过小。在丝绸衣服上不应洒香水、扣别针,也不能与粗糙、带毛刺的物体接触,防止造成“跳丝”而损坏。其次,重视洗涤,真丝衣服穿后要勤洗。洗涤前应先用水浸透约10~15分钟,然后加入中性洗涤剂。洗涤时要用双手捏揉,衣领和袖口处可稍微轻揉。洗好后用清水反复漂净,用干毛巾吸去过多的水分,置于衣架上挂在自然通风处晾干,不要放在阳光下暴晒。若洗后暂时不穿,应悬挂收藏,最好用塑料衣架挂在干燥的衣柜里,以防折皱变形。

段。在青春发育期,如果不重视参加体育锻炼,就会因体内能量消耗过少而引起脂肪堆积,容易造成体形上的肥胖。

女性的健美体形是通过胸部、腰部、臀部和腿部的和谐曲线来体现的,现代女子的健美体形具有全身匀称和清晰的肌肉线条。健美运动恰是用锻炼肌肉,调节身体各部分围度来改善体形、胸部、腹部及腿部肌肉的,可以使胸廓充分发育,减少腹部和腿部过多的脂肪堆积。如臂细而无力,锻炼臂肌可使臀部肌力增长,围度加大。由此可见,根据自身体形缺陷,有针对性地进行健美锻炼,便能塑造出女性健美体形和优美体态。

健美锻炼对改善女子乳房形态有特殊作用。由于女性胸部的生理特点和个体差异,乳房的形态和位置各不相同,健美锻炼可以发达胸部肌肉,对乳房有提拉和托扶的作用,并使乳房得到良好的发育。健美锻炼对女子腹部、骨盆肌发育尤为有利,能增强女子腹肌和盆腔肌、筋膜、韧带等软组织的力量,不仅有强化消化道平滑肌的作用,还可保持腹腔内脏和骨盆内器官的正常位置和功能,并对维持正常的腹压很有好处,有助于妇女的正常分娩。充分发育的骨盆能使女性的曲线弧度加大,使女性姿态美得到充分地表现。

有些女子参加健美锻炼前,担心会使四肢变粗,体重增加,肌肉会像男子那样发达,失去女性美,这种顾虑是没有必要的。男性体内分泌的雄激素促进蛋白质合成,刺激肌肉增长,而女性体内仅含少量雄激素,即使锻炼肌肉,也不会像男子那样发达,失去女性特点,只会使女性的肌肤更加紧实滑润,身段更加修长美丽。

女子健美运动包括健美操和器械锻炼。健美操主要是加强身体各部位的协调性锻炼,减少多余脂肪,培养优美的体态。韵律操很适合青春期女性的身心特点,女子有无与伦比的韵律感,对节奏较强的活动十分喜爱。器械锻炼是根据人体运动系统的特点,科学地进行系统训练,有意识地锻炼肌肉群,来加强肌肉的活动,提高肌肉力量,从而使体形匀称,肌肉发达。把健美操与器械锻炼有机地结合起来,就能达到体格健壮和体态优美的和谐统一,塑造出健美体形。