

穿着打扮

清凉感十足的无袖衫搭配



■巧百搭

烈日炎炎酷暑天，妹纸们想要穿得又美又清凉，无袖元素的上衣是个不错的选择，不仅让你轻轻松松远离闷热，还露出漂亮的手臂线条，秀出女性魅力呢。如何把无袖衫穿得清凉又好看呢？这里就给大家说说如何搭配，照着穿清爽又气质！

想要不费力就将无袖衫穿出时尚范儿，最简单的做法是选择套装。比起阔腿裤的套装，夏日更流行套装裙。要知道四处漏风的裙装，自带清凉属性，能让我们轻松告别夏日的闷热。而搭配的话，只需要一款清凉又慵懒的凉拖，就能穿出夏日的味道。不喜欢简约风的妹纸，还可以通过风格感强的配饰来加持造型的气质感，比如通勤风包包，显得知性又大气；田园风草编包，清新又减龄等等。

自带优雅范的裙装，与无袖衫可是绝配，能轻松穿出女性独特的风情。在秀身材的夏日，凸显出腰细腿长的A字裙要更受欢迎，上身后超级提气质的。不过呢，身材不完美的妹纸想要穿得时尚又好看，搭配时要注意扬长避短。比如，腿形不完美的话，位于小腿中间的裙长显高瘦还能藏肉；而腹部更有肉感，有些A字形无袖衫就能够完美遮肉。

无袖衫的选择也很有挑战性，对于瘦高型妹纸来说，右侧肩带纤细的款式，能突出你的平肩、锁骨、优美天鹅颈，气质瞬间秒杀他人。如果是肩宽或者溜肩党，小吊带容易暴露你粗壮的斜方肌，显得体形不美观或者显胖，这时候，左侧肩带款式更加适合你。

当然，夏日许多妹纸对于裤装的便利爱得深沉，那么无袖衫与裤装如何碰撞更显时髦范儿呢？

其实要说搭配无袖衫，时尚还不易出错的下装无疑是碰撞一款牛仔裤了，轻松就能助你穿出清爽又吸睛。为了化身成街头焦点，选择小吊带的时候可以“以色取胜”，分分钟就穿出回头率超高的造型呢。

不过，无袖衫与牛仔裤的搭配很常见，所以为了降低撞衫的尴尬，选款时最好加入点小心机。比如系带设计的吊带衫，气质娇俏又减龄，搭配上破洞的喇叭裤，轻松就助你走在时尚的前沿；或者是紧身的露脐背心，搭配九分牛仔裤，秀出曼妙的曲线，气质不要太撩人呢。

最后强调一下，对于身高不够的妹纸，想要将无袖衫穿得气质又清爽，最重要的还是要凸显出自己的腰线，比如右侧的高腰穿法对比左侧要更显腿长，能助你提升气质。

时尚观察

浪漫的巴黎女孩

■付秀宏

爱情也转身了，化成了优雅风景的一部分。巴黎女孩更愿意在爱情情节中，把自己装饰成一个独具风情的女孩，因为这就是她的爱。或许，巴黎女孩的浪漫，不在于街头激情的热吻，而在乎其自身的潋滟风情吧。

巴黎女孩爱穿裙子，但穿得更软、更飘，经常是雪纺绸，或半透明的薄纱，婷婷地走、袅娜地行，所以有的品牌鞋子是专门设计给巴黎女孩的，金色、细带、透明、高跟、尖头的，看起来很浪漫、很妩媚的样子。她们穿着这样的鞋子慢慢地走，她们的一生都可以这样悠闲笃定地走。

年轻的巴黎女孩，性格独立，喜欢享受生活中的小乐趣。她们喜欢拉上男友到巴黎南部100多公里的枫丹白露小镇去看阳光、白云。因为这里是法国塞纳河的源头。

碧水环抱着古老美丽的枫丹白露，河中倒映出岸边尖顶小屋袅袅倩影。巴黎女孩的笑容在河面上悠悠荡开来，空气也是甜的。枫丹白露的森林中，特意开出一块空地，并在高高巨岩上凿出攀岩槽以供攀岩。巴黎女孩可以用20多分钟就爬上岩顶，再从巨岩的另侧下来。

她们的男友殷勤地把背来的厚海绵垫子铺在空地上，严肃而浪漫地站在那里以防不测。

巴黎女孩在街头，更适合背转身子。即使巴黎女孩与爱侣相依偎，如同两根缠在一起的藤，可待他们转身了，

美丽是需要保护的，巴黎女孩更需要保护，巴黎男孩深深懂得这一点。

为化妆品放心用把好关



5月下旬以来，湖州市南浔区市场监管局练市镇分局为规范夏季防晒美白化妆品市场秩序，在辖区范围内开展了针对是否存在销售非法添加禁用物质化妆品、假冒化妆品以及

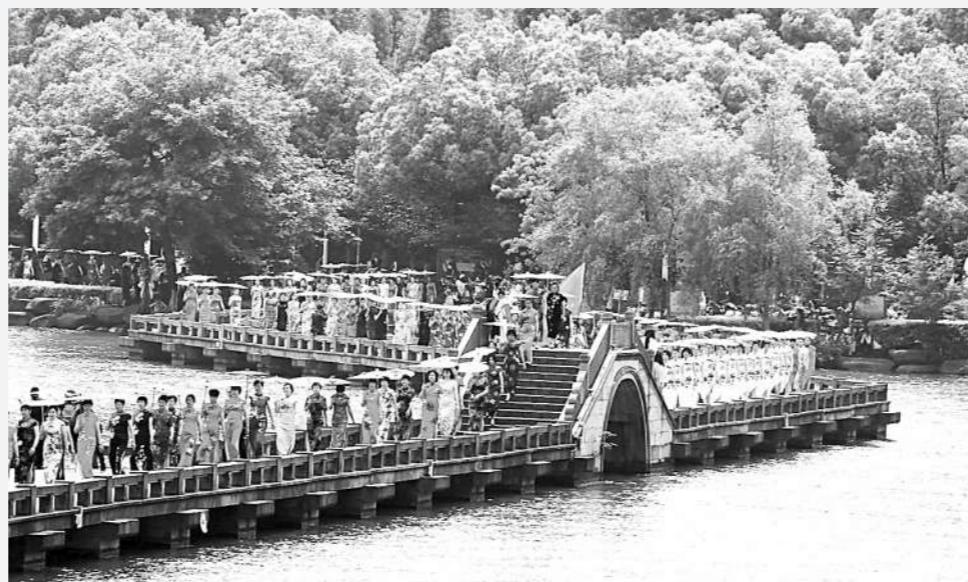
夸大宣传等行为的专项执法检查。

图为近日该局执法人员正在仔细核查一款防晒霜的标

识、进货票据等。

通讯员孙建新、周建莉 摄

瓜渚湖畔旗袍秀



日前，由绍兴市柯桥区体育舞蹈协会主办的大型旗袍秀在瓜渚湖畔上演。由近500位市民参加的旗袍走秀队伍缓缓经过金梭桥，成为一道亮丽的风景线，充满了浓郁的江南风情。

在闻名遐迩的中国轻纺城，

著名的“江南水乡”柯桥区，瓜渚湖因形若瓜而得名，虽然水域面积只有1.5平方公里，约占西湖的六分之一，但在柯桥市民的心中，瓜渚湖就是最美的“小西湖”。这是因为，一年四季绝大部分时间，瓜渚湖畔花红柳绿、

笙歌处处，湖上舟楫漫溯、鸟鱼俱欢，充分展现一个“城中湖”最美丽最丰富的表情。从2017年起，柯桥区旅游部门推出了瓜渚湖“水上游”，每年都会举办环湖健步走、龙舟赛等文化活动。

钟伟、沈潇 摄影报道

美颜知识

食物与美容

■陈日益

人类皮肤颜色的黝黑与白皙，关键取决于体内黑色素细胞合成黑色素的能力强或弱。在人的表皮基层细胞间，分布有黑色素细胞，经过一系列的生理代谢过程，最后便可生成黑色素。黑色素生成越多，皮肤就越黝黑，反之，则皮肤就越白皙。

有关医学科学研究证明，经常进食富含酪氨酸和微量元素锌、铜、铁的食物，有助于体内黑色素的生物合成，会使皮肤色泽变得较黑。这些食物常见的有：肝、肾等动物的内脏，蛤、蟹、河

螺、牡蛎等甲壳类动物，乌鱼子等水产品，大豆、扁豆、青豆、赤豆等豆类，花生、核桃、黑芝麻等硬壳果类，以及葡萄干等。

而维生素C则可干扰表黑色素细胞生物合成黑色素，使皮肤白皙。含维生素C丰富的食物有：鲜枣、草莓、西红柿、山楂、樱桃、猕猴桃、柑橘、橙子等，此外，经常吃些西兰花、海带、蜂蜜、三文鱼、肉皮、牛奶、胡萝卜等食物，也有利于皮肤健美。因为，这些食物中有的能增强皮肤抗损伤能力，可保护皮肤的弹性；有的能改善皮肤细胞活性，可延缓皮肤衰老；有的能使皮肤保持润泽细嫩，

增强皮肤张力，防止或消除皮肤皱纹的产生等。

当然，即使是能促使细胞生物合成黑色素的食物，只要合理、科学地食用，做到不偏食、不过量，一般对人体肤色的影响是极少的，爱“美白”的人们完全没有必要过于担忧。同样，能促进皮肤白皙的食物也不能过食，否则会给身体带来负面影响，这就是平时常说的“物极必反”的道理。

总之，日常饮食应做到不挑食、不偏食，荤素皆有、果蔬兼顾，在保证营养均衡的前提下，爱美白的女性可适当多吃点含维生素C丰富的食物。

美丽观点

许含光让长发男生帅起来

■王珍

许含光，一位来自台湾书香门第的男生，因为参加2018年的某个网络音乐选秀节目而被人所熟知。2017年，他24岁，推出的第一张原创专辑《暖暖》，因为写的歌词文艺清新，很有意境，极显文学功底而备受追捧。

他从中学时开始留长发，常被误认为女生。而酷爱他的网友们则说他“长长的头发，如月下一河清澈的水。毫无瑕疵的俊美脸庞，比最浓的夜色还要漆黑深邃的眼睛……”由此开启了2019长发男孩正流行的风潮。

这是个多元的时代，是张扬个性的好时光，不止是许含光，一大拨90后、95后（2000后生人）都在可劲地尽享着青春盛宴，用音乐描绘梦想、用歌声赞美青春、用舞蹈挥洒热血、用发型表明态度……

女性在寻求平等地位时，男性也不甘心寂寞地掀起了一场审

美革命。有颜值、有才华、有个性的型男们不再将寸发当作帅哥的唯一标准，花开的姿态不止一种，男生的帅更不能单一乏味。

青春不怕失败，只怕错过美好后的遗憾。所以，披肩、卷发、丸子头、背头、马尾、脏辫等各种发型，让男生的长发如花般恣意地各种绽放。每一种长发的造型都已然是一种青春的骄傲和宣言，与性别无关。

明亮清秀的五官，蓄一袭披肩长发搭配古风服饰，加上文艺风雅的言谈举止，就是从古画中淌出来的隽永清流。

在《龙门飞甲》中饰演雨花田盛世美颜的陈坤，长发飘飘，亦阴亦阳，美得精致而浓烈，即便是大反派也让人恨不起来，厂花的称呼也由此而来。长发赵又廷利用《三生三世》中的夜华来圈粉。《东邪西毒》中长发的张国荣，已成经典。不老男神钟汉良的古装长发，潇洒而霸气，《逆水寒》中顾惜

朝的形象俊美中夹着忧郁，温暖中又有些叛逆，让人难忘。在《雪花女神龙》里饰演欧阳明日的乔振宇，长发飘散的邪魅样子，也是令人刻骨铭心。

曾经，面对着“为什么如此喜欢长发”的提问，那位潘帕斯王子雷东多坦言：“试着留过短发，踢球的时候真的就没有了那份自信，卡尼吉亚也有这样的感觉。”

这两位才华横溢、面容出众的阿根廷球员当年都因为拒绝剃掉长发而被阿根廷国家队拒之门外。

还有“金狼”古蒂、“葡萄牙黄金一代”努诺·戈麦斯，有着精湛射门脚法和力道的“战神”巴蒂等也有着一头飘逸的长发。这些在球场上轻快又张扬的身影，给人留下了自由如风的记忆。

摇滚乐坛中流行的脏辫，不仅是一种时尚潮流，更是不羁灵魂的一种标准。高冷的嘻哈男神吴亦凡、阳光中略带痞气的鹿晗、自由洒脱的舞者陈伟霆、可爱又

霸道的“皇帝陛下”谷嘉诚、叛逆不羁的易烊千玺、高调嘻哈小鬼王大陆、搞笑小鬼王琳凯等，无不以脏辫一路吸粉。

谢霆锋、言承旭、金城武、郑伊健也都堪称长发好看的男子。似乎，古今中外的男人们全都在用长发彰显着年轻、时尚、叛逆、潇洒、拉风，这说明了什么？说明颜值高的男人全都很任性！

不过，长发除了飘逸潇洒之外，也是三千烦恼丝哦。青春活力的小哥哥们荷尔蒙分泌旺盛，夏天容易出汗，体内新陈代谢更加快，面部和头皮、头发油腻、异味最是常见的。头发油、油不平衡，不仅立马可让帅哥从美少年步入油腻男，而且还容易引发炎症掉发变成秃顶男。还有，长发经常要做造型、喷发胶、用加热棒“虐”头发，也会增加脱发落落。

于是，这里就可以植入广告：适合油性、干性、中性、混合性各种发质的洗发、防脱固发、护发精

华、活力亮泽精华等产品应运而生。所以，男人养长发，对于洗护用品商最为有利。打理长发无疑比短发更耗成本、时间、精力。

然而，青春短暂，改变人生实需要努力、能力和一点运气，但改变发型，也是一条可以尝试的捷径。因为颜值不仅可以改变气氛，也能赚来一些运气。

有人说，长发很挑人的，对发型、发质、脸型、身材、年龄，都很挑剔。还奉劝圆脸型、短脖子的油腻男趁早放弃长发梦想。但我严重不同意，资深长发哥刘欢，国宝级的歌手。唱起“大河向东流……”甩一头飘逸的长发，是不是有豪放的气质呢？还有，长了一张明显男人脸的高晓松，因为有才学，所以，留了长发还挺有气场的。是不是啊？

所以，无论是许含光还是别的各路明星，是才华、能力、气质和品位让他们帅气无敌的，绝不仅仅是飘逸的长发。