

牛仔时尚

在崇尚自然与回归风潮的影响下,休闲化已越来越成为国际时尚的主流。在今年春夏流行发布中,牛仔与粗犷的针织、网眼织物以及有新颖感的休闲服、运动服会继续成为都市亮点。与以往不同的是,牛仔的面孔将表现出更多的个性。

2001年,牛仔的搭配将更随意,弹性面料的运用,使牛仔型运动装更趋时装化。新世纪的旅游热潮也使更多的都市人接受牛仔更丰富的色彩。

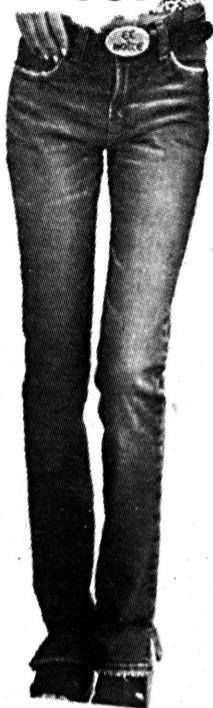
牛仔的时装化为更多的职业女性所接受。米色系休闲长裤、弹力背心均可随心所欲地搭配各种服饰,高跟鞋已成为新款牛仔的精确组合。

另外,牛仔服也更满足现代人的原始情绪。用网纹衫、吊带背心与长短不同的牛仔裤装相配合,足以表达夏日的激情与活力。



回归风潮

都市亮点



森林浴时尚起来

近年来,备受欢迎的休闲新宠——森林浴,引领我们重返森林,享受树林散发的天然芳香,倾听水声鸟语、松涛虫鸣,使我们的视、听、嗅、触觉及心灵得到彻底的洗涤,情绪恢复宁静,身心备感舒畅。

森林的选择

做森林浴必须深入森林,自然保护区、国家森林公园及山野中有树林处都可以。为最有效地摄取森林内的各种芬多精、阴离子,最好选择人烟稀少的大片森林。一般而言,森林愈深,有益人体的各种物质浓度愈高,自森林边缘深入一百米以上方能享受真正新鲜的空气。

森林浴的要求

正确的森林浴活动,每次至少3小时,最好能在山庄或林中

小屋小住几天。森林浴四季皆可行,但以夏天上午凉爽时和冬天丽日当空时最为适宜。晚间因植物吐出二氧化碳,故不宜做森林浴。如遇下雨不要失望,因下雨能使青山更绿更凉快,空气中所含阴离子也格外丰富。

为了“浴”出最佳的健康效果,尽量快步行走,而速度要以边走边跟人作正常交谈为宜。其次,山林内每次步行路程以2公里为起码距离,并选择适于自己的路线及坡度,其标准大致如下:青年,每次路程10-15公里,时间2-4小时,平均坡度9-17度;中年,5-8公里,时间1-2小时,平均坡度3-8度;老年及妇孺,2-5公里,时间0.5-1小时,坡度不超过3度。

都市时尚

用陶砖渲染都市情调



陶砖的文化内涵在于其由窑火温度造成的丰富的色阶变化,以及组合的不可重复性。因具有独特的环保、吸音效果,自然的色泽,抽象的表现而被现代都市派装饰风格所接纳。设计师用简洁的线条与图案把居室主人的思想与灵性透过画面明确地传达出来。

如果您愿意,完全可以把您的心情感受融入到设计师的设计方案中。这样一来,当您回到家中面对这面墙壁时,或许带着各种表情的自己的“脸”就挂在墙上。

居室点击

美食革命

广义上的森林蔬菜,并非单指野菜,它包括某些森林植物的根、茎、叶、果、花与菌类。因为森林蔬菜生长在空气清新、光照柔和、水分充足的林地环境里,未曾受到废气、污水、农药、化肥、飘尘等有害物质的污染与侵害,保持着天然的丰富营养,是人们一直喜欢的健康食物。同时,森林蔬菜口感鲜美、风味独特。

茎菜类 食用部位是幼嫩的茎芽、枝条。如山竹笋、山芥菜、野豌豆、枸杞、山芹菜等。

叶菜类 食用部位是嫩叶、幼芽。如蒲公英、山蕨类、野苋菜、槐树叶、香花菜、香椿。

块根类 食用其块根或鳞茎的。如土淮山、土茯苓、野百合、大麦冬、山葛、魔芋、香菇等。

花菜类 食用部分是花苞与花。如桂花、菊花、野百合花、鸡冠花、夜来香、昙花、金银花、石斛花、红杜鹃等。

果实类 食用部分是果实。如银杏、核桃、榄仁、榛子等。

真菌类 如松茸、竹荪、银耳、香菇、蘑菇、猴头菇、金针菇、大口蘑、牛肝菌、黑木耳、冬菇、灵芝等。



美味健康的森林蔬菜

春季皮肤

春季,干燥的气候使我们美丽的皮肤面临严峻的考验,几乎所有的女性在这个季节都会对皮肤采取这样的措施——“补水”。的确,再没有比水更能赋予春季皮肤以生机与亮泽了。

内补:水与水果

饮水是补充皮肤水分最简捷的途径,当然除了含碳酸、糖精和任何添加剂的水。

一个健康的成人一天的饮水量应该在2-3升。

除了补水之外,多吃一些新鲜水果蔬菜,也能达到美容功效。每天要保证一定量的摄取,如最常见的苹果、梨、西红柿、芹菜等。这些水果和蔬菜除了含有大量的水分,还富

漂亮打造

含有丰富的维生素C。另外用桔皮、绿茶、话梅、柠檬配制成的饮品,对调理气色也很有帮助。

外补——柔肤水

选择高品质的不含酒精成分的柔肤水,随身携带,感觉干燥时就在脸部喷一喷。有些女性以纯净水代替专业的柔肤水喷脸,这是不可取的。因为普通纯净水没有加入活性剂,由于张力的原因,不易被皮肤吸收,反而会带走皮肤原有的水分,令皮肤更干燥。所以,在春季,女性拥有一瓶能深层补水活跃皮肤的柔肤水是必不可缺的。

教你扮靓



短打扮来了

炎夏还未到,准高温悄悄走近,其实爱美的女孩总是不惧温度高低,暴露的短打扮,不仅凉快,而且使青春的魅力透过肢体,尽情地舒展出来。

