

# 阳光系穿搭 让你更明媚

天气越来越热了,是时候换下旧装,变换时尚招数了,尤其是能够提亮肤色之余还能让人眼前一亮的“阳光系”穿搭。不仅在视觉上带来如同沉浸夏季凉风中的清新爽快,还能让你时刻拥有明朗的心情。



蓝白条纹衬衫是上两季几乎人手一件的百搭单品,穿的时候别忘了将领口扣子解开,让凉意和时髦劲散发出来。



夏天,黄色与花朵元素尤其搭。



有光泽感的绿色单品,会将皮肤映衬得格外好。

## 推荐单品

飘逸的印花裙可随风摆动起来,高腰线和刚好在脚踝之上的长度,施展着修饰身材的魔法。



简单利落的A字裙是秀美腿+遮臀的神器,特别适合梨形身材。



色彩鲜艳的凉拖,加入PVC元素,更有种透心凉的质感。



据《新快报》

## 美容课堂

# 化妆小心这些“雷区”

化妆能够展现一个人独有的美感,如果踩到“雷区”,则很容易“毁颜值”。

### 底妆不清透

底妆是整个妆容的基础,如果底妆不清透不自然,整个妆容就会变得很难看。皮肤缺水、干燥脱皮是底妆不清透的重要因素。所以,若想拥有一个清透的底妆,妆前肌肤清洁要彻底,补水保湿工作应做好,为肌肤提供充足的养分,增加底妆的附着力。

### 口红颜色选不对

口红的作用是赋予嘴唇以不同的色调,使整张脸看上去更有生气和活力。通常,口红



资料图片

的色调与每个人的发型、指甲油颜色和服装变化密切相关。关键是与肤色要搭配协调,一般,白皮肤适合水红色,黄皮肤适合豆沙色,黑皮肤可以驾驭帅气的姨妈色。

### 眼妆不精致

“眼睛是心灵的窗户”,眼妆对于脸部的整体妆容的影响很大。眼部妆容有许多不同的

细节,如眼线、睫毛、眼影、卧蚕等,有一个环节处理不当,都会让眼睛看起来不精致。一般情况下,日常妆容的眼影面积不宜过大,否则会有种宿醉的感觉;眼线不宜太粗,否则会让整体妆面看起来很脏。

### 不定妆

很多女生早晨出门前的妆容很精致,但很快就脱妆了,不能持久,这主要是因为没做好定妆工作,尤其是容易出汗的夏天,定妆尤其重要。日常化完妆后,可以使用定妆粉或散粉,有控油、维持妆容的作用。

据人民网

## 生活窍门

# 对祛痘有辅助作用的食物

很多人脸上常会长痘痘,其实痘痘的出现不仅仅是肌肤出了问题,身体机能出现问题或许才是“幕后黑手”。所以,只做皮肤治疗并不能治本,调整身体机能排出体内毒素,才是祛痘关键。常吃以下四类食物对祛痘有辅助作用。

**富含维生素A的食物** 维生素A能帮助皮肤形成新细胞,让皮肤更柔软,并防止干燥皴裂。富含维生素A的食物有全脂牛奶、鸡蛋、西红柿、红薯、玉米等。

**富含B族维生素的食物** B族维生素有助于保持皮肤湿润光滑,尤其是维生素

B2能促进皮脂代谢,代表食物有乳类、蛋类、动物内脏、瘦肉等。

**富含锌的食物** 锌有一定的控制皮脂腺分泌和减轻细胞脱落与角化的作用。富含该营养素的食物有瘦肉、牡蛎、海参、海鱼、鸡蛋、核桃仁、葵花籽、苹果、金针菇等。

**清热生津的食物** 长痘痘的人大多有内热,饮食应多选用具有清凉祛热、生津润燥作用的食物,如蘑菇、苦瓜、黄瓜、冬瓜、西红柿、绿豆芽、莲藕、梨、苹果等。

此外,脸上长痘痘人还应该多喝水,将体内毒素排出体外。

晚晓

# 掉头发需补充这些营养



中,B族维生素(包括维生素B1、B2、烟酸等)的缺乏也可能导致脱发。因为,头发在合成黑色素和角蛋白的过程中,还需要多种B族维生素和微量元素帮助。

**微量元素** 除了B族维生素,很多微量元素的缺乏都会影响发质和导致掉头发。为了保持身材而节食,微量元素也很容易缺乏,都会加剧掉头发。

在饮食方面,尽量按照“膳食宝塔”的推荐,注意保证食物多样化和营养均衡,比如:多吃点含丰富蛋白质、OMEGA-3脂肪酸的鱼类、坚果,这些食物是微量元素的良好来源,如铁、锌、锰等,它们会让头皮更健康。蔬菜、水果、豆类食物,是加强头皮角质层的优良选择。据人民网

导致掉头发的因素有很多,除了睡眠及其他因素外,从营养的角度来看,以下这些营养非常重要。

**蛋白质** 头发的本质是角蛋白,是一种蛋白质,头发黑色素的形成,还需要一种叫做酪氨酸的氨基酸作为原料。所以,长出一头乌黑亮丽的头发,蛋白质是基础,没有充足的蛋白质肯定不行。实际上,在明显缺乏蛋白质的情况下,头发不仅生长缓慢,还容易脱落,而且发质变差,头发变细、发脆、干枯。所以,每天都要保证获得充足的优质蛋白质。

**B族维生素** 有些人节食、控制体重,每天都吃得很少,缺乏多种维生素,其

## 潮流搭配

# 吊带裙怎么穿



### 吊带裙+内搭

吊带裙内搭一件短T恤,不仅可以遮住手臂的小肥肉,还能保留清凉感。除了短T恤,用一件贴身长袖T恤和一条轻盈的吊带裙搭配,长长短短,层叠更有时髦感。

### 吊带裙+外套

吊带裙除了单穿,也可以成为很多种类外套的搭配。如粉色的丝绸连衣裙搭配皮衣,甜美又硬

朗,碰撞出不一样的时尚气质。此外,吊带裙还可以与今年大热的西装一起搭配。

### 吊带裙+运动鞋

一般来说,在鞋子上,吊带裙搭配的都是人字拖或凉鞋,其次便是细高跟鞋,不过,今年,吊带裙最热的搭配鞋品是运动鞋。一件丝绸的吊带裙,及脚踝的长度,加上白色的运动鞋,这样的混搭方式,让运动感和丝绸的庄重感相中和,穿出更时髦的感觉。

据《都市女报》