

# 5大怪招讓腰圍一天瘦1寸

減肥有各種各樣的方法，但有一些方法你可能聞所未聞，你看了之後，還會想：「這樣都可以瘦身？」是不是這樣，現在就帶你看看一個網友的瘦身心得！看完你會驚呼：實在是太有才了！

1.65米的身高50公斤體重，王小姐的身材「不肥也不瘦」，可是最近她老是覺得自己「太胖了」，成天嚷著要減肥。經過一幫「狐朋狗友」的「熱力推薦」，黃小姐的閨房內忽然多出兩大堆莫名其妙的「道具」，一招一式莫不以「怪」驚人。

怪招一：  
猛喝醋。王小姐每喝一口又皺眉又吐舌！不過，王小姐說「實在受不了就到店裡去喝。」馬台街有一家「醋吧」，裡面有調製過的「檸檬醋」、「水果醋」，據說功效是一樣的，不但能減肥，還能消除

便秘、防治感冒。

怪招二：  
纏保鮮膜。王小姐將此稱為「局部減肥法」，胳膊、大腿、小腿，嫌哪兒粗就用保鮮膜往哪兒纏上幾道。保鮮膜密不透氣的，過個十來分鐘被纏起來的部位就會出汗，堅持不懈自然就會細下一圈。據說，眼下超市裡賣的保鮮膜有很多已被改作「美容瘦身用品」。

怪招三：  
吹氣球。「每天吹10個，包你管用呢！」王小姐說，吹氣球的時候肺活量增大，對腹部的肌肉有著很好的鍛煉作用，一位同事靠這個已經縮小一寸腰圍了。「樓下的那家禮儀用品店我以前從來沒有正眼瞧過，可是現在為了買氣球已經成它的常客啦！」

怪招四：  
手指上纏膠布。用一般的醫用膠布纏在手指的指節的穴位上，每個手指穴位的不同，減肥的位置也不同，有的瘦臉，有的可以瘦屁股。膠布誰家沒有呢！

黃小姐說，以上這些瘦身怪招顯然都不需要什麼高昂的消費，需要的東西在街邊店和超市裡就能解決，所以眼下在南京的愛美一族中甚為流行呢，不過正規的塑身店要是看到了顯然要氣壞啦！

怪招五：  
貼電話卡。據說這一做法的理論是，磁性作用會透過皮膚傳到人的身體內部，然後會調整血液或氣的流動，若是貼在穴道上就更能達到效果。黃小姐說，以後電話卡裡的錢用完了，千萬把卡留著，也算是資源的綜合利用。



飾，讓你體驗70年代的奢華感。想給單調的馬尾辮增添新意，你完全可以這麼做。

Yigal Azrouel 秀場  
造型師 Laurent Philippon 用黑色羽毛偽裝成髮箍式樣來給髮髻增添趣味。蓬鬆隨意的髮髻確實因為羽毛的裝飾而令人眼前一亮，記得選擇和你的髮色反差較大的羽毛，否則會埋沒在頭髮裡，看不出端倪哦。

Cushnie et Ochs 秀場  
造型師 Danilo 在模特的髮髻上插入一隻巨大的黑色羽毛，塑造出堅毅果敢的形象。現實生活中你可以縮小羽毛和頭的比例，用鵝毛筆做髮簪來打造髮髻也是個不錯的主意。



## 羽毛假髮片大熱T台

導語：羽毛是秀場髮型裝飾上一個大熱的元素，去年冬天羽毛髮箍和髮帶就曾經很是流行過一陣子，2011秋冬秀場，更加靈活方便的羽毛假髮片被很多造型師用到了髮型裝飾上，來看看單獨的羽毛是如何表現的吧！

羽毛髮飾  
羽毛髮飾在近幾年秋冬秀場上越來越常見，去年冬天孔雀羽毛髮飾曾經很是流行了一陣子，甚至 Missoni 還推出了孔雀羽毛圖案的毛線髮帶。除了羽毛髮箍和髮帶，更加靈活好用的羽毛假髮片也被很多髮型師用在了2011秋冬秀場的模特們身上。你會奇怪羽毛單獨出現會如何表現嗎？那我們挑選了 Gucci、Cushnie et Ochs 和 Yigal Azrouel，3場選用了羽毛作為裝飾的秀場，看能不能激發你的造型靈感呢。

Gucci 秀場  
造型師 Luigi Murenu 給模特綁了一個光潔的馬尾辮，用頭髮纏住根部遮蓋住橡皮筋的痕跡，然後插入幾根長羽毛裝

## 乾髮小貼士

乾髮的過程也很重要。平時，我們總愛用乾毛巾反覆地揉搓濕髮，有時還會拍打濕髮，希望頭髮能幹得快一些。然而，髮根經過熱水浸泡和按摩後，血液循環加快，毛孔張開，我們這樣粗暴對待，頭髮很容易被拉斷。

專家建議：在頭髮洗乾淨後，用一塊大的乾毛巾把頭髮上的水盡量吸掉，用大梳子輕柔梳理後，再自然晾乾。如果需要使用吹風機，應該使用柔和檔，最適當的距離為10-15公分，勿讓熱風太靠近，若是想使頭髮蓬鬆拉高，不妨試著反方向吹乾，如此便能讓髮型蓬鬆有型。

溫馨提示：經期盡量少洗或不洗頭髮  
很多女性都一直疑惑於這個問題，經期到底能不能洗頭髮，經期洗頭髮會對身體產生什麼影響。中醫師表示，中醫認為頭為六陽之首，子宮為任脈的起點，生理期間，血液循環本來就比較差，洗頭會造讓血液集中至頭部，影響子宮血液循

環，使子宮內的血液無法順利排除乾淨，容易造成經血量的減少或經痛;另一方面，由於髮根上的毛孔張開，這時如果受了風寒，就容易導致頭痛的問題，尤其在夜晚或睡前洗頭，由於夜晚為陰，頭為六陽之首，陰陽相背的情況下，頭痛的情形會更嚴重，若是頭髮未完全乾就馬上就寢，在身體抵抗力及代謝力低的情況下，各種毛病絕對找上你。

但是，要你在經期間三五天都不能洗頭，恐怕做不到吧!有個變通的方法，就是盡量在白天的中午洗頭，而且注意洗頭時間要短，洗完頭一定要多花點時間吹乾，洗完頭要馬上外出，在室外可以戴上帽子，避免頭部受到風寒。如果是上班族無法白天洗頭，根據經驗法則，建議盡量不要在生理期的頭兩天洗，可選在經血較少的第三天以後再洗，洗完一定要完全吹乾，有此經驗之後，你應該養成祇要髮現生理期快來時就趕快洗頭的習慣。



# 給家穿上新裝 三款靠墊演繹繽紛



讓我們告別冬日的濃鬱沉重，給家裡換上明亮新裝吧。輕快的色彩與花朵圖案搭配在一起，毫不張揚，卻會為居室帶來春的活力。色彩與圖案的改變力量不可忽視。享用春天的最好方法之一，就是借助色彩與圖案，快速創造出春的氣息。不妨來借鑒這3個不同搭配方案，來造就屬於你自己的繽紛春日家園。

IDEA 1 雅致淡彩  
立體白色：是的，你沒看錯，就是白色。春天的居室有時候真的不必營造成一幅

色彩繽紛的百花圖。充滿立體感和層次感的白色花朵，一樣可以為你營造出優雅恬淡的春日氣息。

溫暖加分：純白色運用到居室中，往往給人帶來高級卻有些寒冷的感覺。其實，祇要適當搭配一些亮色，就完全可以讓冰冷感消失，如搭配天藍、粉紅、青草綠、檸檬黃等。而象牙白、米白、乳白等不同白色的穿插，也可以令房間變得層次豐富。

強調形式：除了通過局部的色彩點綴來改變房間的氛圍外，形式感也需要強調。不要拘泥於那些柔軟的材質，金屬材質、幾何形態的牆飾、設計感十足的傢具都會為你帶來不一樣的清新舒爽。

無論是層疊花朵拼接的白色靠墊，還是鑲有花朵裝飾的白瓷花瓶，搭配現代風格的茶几，看起來簡單卻充滿靈動。

色彩亮麗的小花，出現在線條感十足的房間中，祇要適度，同樣可以營造出春天的恬淡與雅致。

充滿設計感的花朵壁燈與以花瓣為元素的壁紙為居室增添了無限意境。

IDEA 2 甜美清新 新的碎花圖案，如淡雅的薔薇、規則的小雛菊都可以為春天的居室營造出絲絲暖意。將厚重的深色窗簾換為淡色的碎花純棉窗簾，配以同樣圖案的靠墊或抱

枕，轉瞬間即可將你的家詮釋出純淨而甜美的濃濃春意。

色彩選擇：淡淡的粉紅、鵝黃、淺杏色通過色彩的融入，配合春日裡較好的居室光線，將原本蒼白的空間變得更加豐富。又或者點綴一些鮮艷的花朵飾品，也可以為清新甜美的居室增添一絲春日的活力。

自然搭配：以田園風格為主基調，或以白色為主色調的居室，都可以將碎花的氣質發揮到極致。且不必拘泥於花朵的花色與花型，多種碎花的組合搭配，以及同其他裝飾圖案的拼接搭配都會呈現出甜美的效果。

粉色格子靠包與小花朵植物在色彩上相互映襯，穿過陽光，暖意透著芬芳緩緩而來。

不同圖案的花朵靠包搭配在一起，或與其他裝飾圖案拼接搭配，都是本季流行的重點。

甜美清新的碎花窗簾搭配同花色的床飾，仿若記憶中那個開滿薔薇的花園。

IDEA 3 優雅明媚

紫色氣質：把迷人的紫色與質樸的大地色作為主色調，會營造出另一種氛圍的春天。需要注意的是，紫色是散發著高貴、神秘氣質的色彩，過於華麗的面料會產生距離感。而那些拼接、貼花或印有自然紋理的棉絨布藝，可以大大提昇紫色的親切感。

點綴即可：對於春天的居室，選擇面積的紫色會使空間整體色調變深，從而產生壓抑感。建議不要用地面積的紫色充滿整個居室。祇在床品、靠包或裝飾上適當點綴，既可以營造出春日的優雅氣息，又可以增添居室的層次感。

運用搭配：通過花朵圖案的柔美氛圍，來中和紫色的濃郁，又或者用明亮的顏色於紫色搭配，都可以為紫色提亮。

適當而大膽的紫色點綴，不會令空間產生壓迫感，反而為居室內增添一份明媚的層次感。

輕快的條紋壁紙與淡紫色的繡球花呼應，春天的居室美麗又時尚。

原本看上去有些沉重的墨綠色沙發與窗簾，在淡紫色拼花靠墊的點綴下，頓時散發出濃濃的春意與柔軟。

## 廚房裝修用對顏色 給健康生活加分

你知道嗎，顏色不但對人們的視覺有影響，也會影響你的食慾哦！平時我們在佈置家居時都將關注重點放在了客廳和臥室，往往忽略了廚房重地。用對廚房的顏色也會給我們的健康加分的，不信就隨生活家來看看把。

活潑的黃色系  
黃色是明度極高的顏色，能刺激大腦中與焦慮有關的區域，具有警告的效果，所以雨具、雨衣多半是黃色。艷黃色象徵信心、聰明、希望;淡黃色顯得天真、浪漫、嬌嫩。提醒你，艷黃色有不穩定、招搖，甚至挑釁的味道，黃色系的佈置不適合用在任何可能引起衝突的場合如談判場所。而是應當用在任何快樂的場合，譬如兒童房，客廳，餐廳這樣與家人和朋友互動交流的地方，會讓人興奮，產生交流的慾望。

黃色是所有純色中明度最高的顏色，給人以光明、輕快、活潑的感覺，它的識別性強，被關注度高，是最最醒目，最明亮的顏色，所以多被運用到告示牌、馬路斑線等地方。中國的文化中，黃色是權貴的顏色，象徵著權利，帝王，可以體現出奢華的效果，在點綴色上，也可以採用這種亮度高的顏色。在日常生活中是輕快的顏色，使用的非常多，適合兒童，容易讓人產生活潑，輕鬆的心情。也常常作為點綴色，和很多顏色組合都是不錯的選擇。能起到調節空間光亮度的效果，明快的色彩好似陽光和空氣，給居室帶來空間感。



睿智的藍色系

藍色是靈性知性兼具的色彩，在色彩心理學的測試中發現幾乎沒有人對藍色反感。明亮的天空藍，象徵希望、理想、獨立;暗沉的藍，意味著誠實、信賴與權威。正藍、寶藍在熱情中帶著堅定與智能;淡藍、粉藍可以讓自己、也讓對方完全放鬆。當你想要使心情平靜時、需要思考時、與人談判或協商時、想要對方聽你講話時，藍色的家居佈置都是你最好的色彩選擇。

藍色的使用是非常廣泛的，幾乎可以滲透到各行各業，它是一種非常重要的顏色。它的注目性和識別性都不是很高，但是自然界中藍色的面積比例很大，自然界的藍天、海洋均為藍色。給人一種冷靜，智慧、深遠的感覺。多數人喜歡的是藍色的抽象概念，如商務感，公正感和科技感。很多年輕人喜歡這個色彩多數是因為喜歡它的具象色彩，如大海，天空的藍色，給人開闊感，孤獨感和清涼感。

這間的佈置採用的是以前藍色為主色調，雖然並沒有通過大片的色彩達到讓整個空間色彩統一的方法，卻依然讓人感覺身處屋子裡的時候被淡淡的藍色所包裹。設計者沒有為色彩而色彩的去佈置，用藍色的牆漆把房間「填」滿，而是通過懸掛的窗簾、餐椅的椅套甚至餐桌上的陶瓷罐子甚至藍色的花束，讓整個空間在不知不覺之中就形成了自己的特色。

