

# 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來一大堆莫名其妙的「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鍊作用，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。



## 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

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。

### Yigal Azrouel秀場

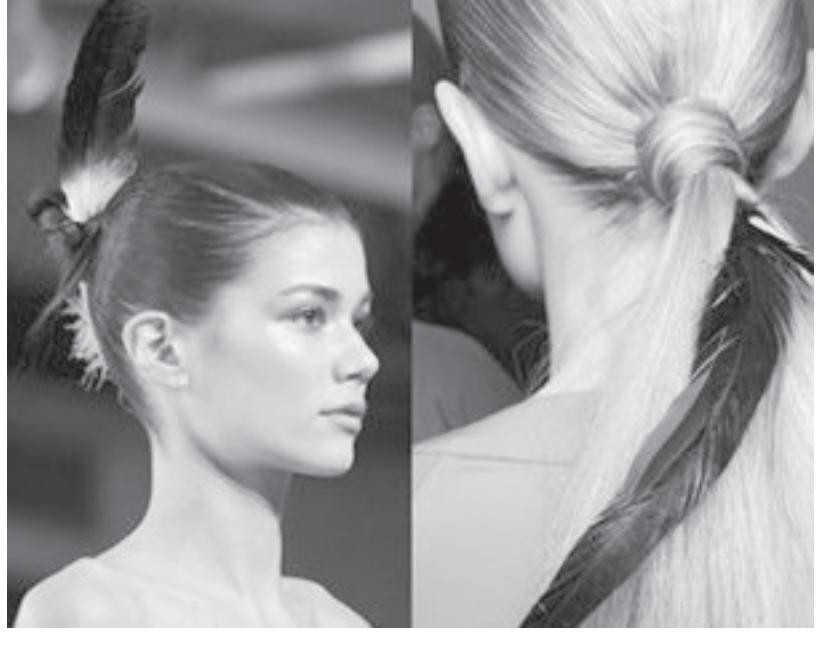
造型師 Laurent Philippon 用黑色羽毛偽裝成髮箍式樣來給髮髻增趣。

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 Danièle 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。



## 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春日家園。

### IDEA 2 甜美的碎花

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。

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。

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