

## 冬季最流行的元素

# 岁末当红不让

面对新的一年，内心仍然有期盼，期盼美好，期盼好运。红色在这个冬天不仅是一种美好的祝福，也是最流行的元素之一，各大品牌流行色的发布都让红色大有众人拾柴火焰高之势。

### 温婉如水

当红人群：如果你认为自己是个温柔的女子，便可以尽情地享受温婉的粉红色、柔和的橘红色。在红色中添加灰色，使红色显得细腻不沉，可尽显女人的轻盈优雅。

灵动要点：偏暗粉的红色是红色系里最柔和的颜色，整体感觉淡雅而不耀眼；面料要选择柔软、纱质的，或今年流行的小裘皮之类的外衣稍稍带些质感的。

### 艳丽如蝶

当红人群：其实，这种类型适用范围是很广的，因为红色的视觉冲击力最大，只要你在细节如配饰或包上加一些红色元素，无论是什么类型的女人都会散发出光彩。

灵动要点：可以在今冬流行的黑色着装中运用占整体色彩比例10%的红色作为点缀，如果你喜欢黑色蕾丝的性感和神秘，不妨用强调唇形的红色唇膏。

### 灵动如云

当红人群：红色绝对可以使身材娇小的女孩更加活泼。

灵动要点：在纯红色中添加白色元素，活泼少女型的女人可以尽可能扮“嫩”，一套浅色系的装扮配上一顶卡通的红色帽子和一条红色围巾，或在下面配一条迷你红格短裙，那你就是冬日的精灵了；衣服上可以使用动感的图案，但忌讳整体穿红色，而且面料不能显得很厚重。

### 热情似火

当红人群：热情的红色当属视觉冲击力最大的鲜红色，其特点是纯度高、明亮而耀眼。

灵动要点：选择红色要考虑自己的脸部线条，如果脸是柔和的曲线，就以鲜红色展现自己；选择了鲜红色就千万不要在自己身上再添加其他鲜艳的颜色了，如黄、绿、蓝等，可重点考虑灰、白、黑等暗色，但红色的面积要大。

### 神秘如影

当红人群：这种红色纯度偏高，明度降低，如紫红色、深红色，绝对



适合时尚的成熟女性。

灵动要点：穿紫红色的衣服，可搭配咖啡色或黑色，如果想搭配其他颜色如绿色等，颜色不能太亮，要稍暗、稍旧一些。  
小虹

## 美容课堂

### 四个好习惯 彻底消灭痘痘

1. 勿使用清洁力过强或含碱的产品，它们会破坏皮脂膜弱酸性的本质。皮脂膜的酸碱值一旦被破坏，细菌极易滋生，易产生痘痘。



2. 最好用化学性的角质溶解剂，如果酸、A酸，因为颗粒状的去角质产品会刺激发炎的痘痘。

3. 避免以浓妆遮盖痘痘，以免毛孔被阻塞。在化妆时，要先检查化妆工具是否洁净，以免细菌感染患部。

4. 美丽需要努力和毅力，为了拥有光滑的肌肤，请一定自我控制，尽量避免吃高脂肪、高热量、刺激性、高糖分、坚果类食物及并要多喝水、少喝饮料。  
萧萧

### 冬天勿用 夏季防晒霜

你是否已经在行囊里放上了一瓶防晒面霜，准备趁着春节长假去滑雪？长期以来，很多专家提醒酷爱冬季运动的人们，海拔每升高1千米，紫外线的强度就会上升15%到20%，而冰和雪还会反射90%的太阳光线。因此，冬季皮肤也需要防晒霜的保护。然而，人们在使用过程中存在很多误区：

1. 不要用有防晒功能的日霜代替防晒霜。有关专家指出，标有防晒功能的普通日霜与专业防晒霜相比，防晒效果并不好，有的甚至连所标SPF(防晒指数)值的一半都达不到。此类日霜更多的功效是防止冬季皮肤皴裂，给皮肤提供营养。

2. 不要在冬季外出时使用夏季用剩的防晒霜。有关数据表明，从气温8℃开始，皮肤表面用来锁住水分的油脂层开始流失，当气温降至0℃时，皮脂腺彻底停止工作。而夏季的防晒霜一般是水分多、油分少，对油脂分泌已经减少的皮肤很难起到保护作用。

3. 夏季购买防晒霜，人们会注重其防水功效，但是到了冬季，却会忽视防晒霜的防冻功效。有关数据表明，当气温降到5℃时，皮肤可能会出现冻伤。因此，购买冬季防晒霜时，一定要买具有防冻功效的。  
晓冬

### 夜间护理 关键词

夜间护肤尤为重要，因此护肤专家提出了许多有关夜间护理的新名词。让我们看看这些新名词的真正含义吧。

“黄金修护期”——睡觉时，人体所释放的生长激素可以刺激胶原蛋白生成，让细胞生长速度加快；晚上10时到次日2时是肌肤的黄金修护期，保养品更容易渗入肌肤底层。

“夜间排毒”——夜间是对皮肤细胞的再生起至关重要作用的时间，身体血液循环顺畅，细胞分裂活动旺盛，可以祛除白天皮肤内的杂质和毒素。

“夜间12小时调节”——科学界现已发现，肌肤的调节因子失调是造成肌肤老化的原因之一。身体在休息时，晚霜中修护肌肤调节因子的成分能够让肌肤达到平衡状态。

“夜间释放压力”——都市生活中无法避免的压力和疲劳，同样会影响夜间肌肤的修护。因为，肌肤在压力状态下，对护肤品是抗拒吸收的。因此，放松心情以及释放压力也变成了夜间肌肤修护的关键环节。  
叶叶

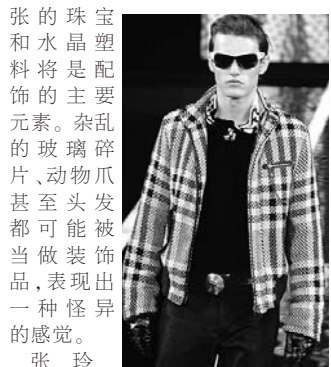
## 时尚风向标

### 2007年春装潮流走向

曲线立体效果  
设计师们从20世纪中期欧洲服装中获得灵感，将完全改变女性的线条，释放出曲线的力度、突出结构的变化。质地坚韧的毛料能剪裁出圆形或椭圆形的服装，给人一种简洁、时尚的感觉。

金属亮片推动闪亮风潮  
无论是日常穿着还是出席重要场合，装饰厚重的金属花边，展现清晰纹理的提花织物及巧妙处理的抛光效果将成为今年的时尚法宝，而仿古皮革及丝滑般质感的织物面料也将成为今年潮流焦点。

先锋派浪漫主义  
强调精练、清晰的线条，服饰上大量运用银色或适合男士的黑色，表达极度的奢华感。镶满金属片的运动鞋、灰色运动衫被扭成奇形怪状，印花照片歪曲得杂乱无章却独特新颖。而服饰的极度简化需要突出配件以达到整体的统一，夸张的珠宝和水晶塑料将是配饰的主要元素。杂乱的玻璃碎片、动物爪甚至头发都可能被当做装饰品，表现出一种怪异的感觉。



张玲

方法：在清晨喝500毫升温开水，然后按顺序做以下几个动作。完成一组动作后，再喝500毫升的温开水，然后重复练习。

#### 摩天式

直立，两脚与肩同宽。吸气时，双臂慢慢举过头部伸直，双手交叉，转动手腕，掌心向上。呼气时，双臂带动上身慢慢弯下，直到身体与地面平行。再次吸气时，双手慢慢举起；呼气时，双手分开在身体两侧落下。

#### 风吹树式

直立，双脚并拢，两



1.

#### 腰部旋转式

直立，双脚分开，略小于肩宽。吸气时，两臂高举过头，双手交叉，转动手腕，掌心向上。呼气时，双臂带着上身慢慢弯下，直到身体与地面平行，两眼注视两手。吸气时，双手带动身体尽量向右转；呼气时，身体尽量向左转。

#### 扭转式

俯卧地上，手掌着地，



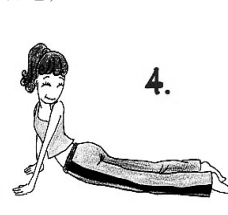
3.

平放在胸膛两侧的地板上。吸气时，双手撑地抬起身体，直至两臂完全伸直。呼气时，保持原姿势不变。吸气时，头带动身体转向右侧；呼气时，眼睛看着左脚，保持几秒钟。吸气时，头带动身体转向左侧；呼气时，眼睛看着右脚。

#### 腹部按摩式

蹲下，两手放在两膝上，弯曲左膝，将膝盖置于地上。吸气时，将身体转向右方；呼气时，把下巴放在肩上，双眼注视身后。

#### 小洁



4.



5.

## 格莱美冬日瘦身选秀活动开幕

本报记者 杨丽娜

冬深春即来，你是否想消除因冬日“发福”而平添的烦恼？你是否愿意分享因瘦身成功而拥有的喜悦？俏丽山争俏丽，来吧，让我们走进格莱美美容美体会所，加入到冬日瘦身选秀活动中，也许你的惊喜会在这里悄悄降临，也许你的美丽时尚的人生会从这里开始。

即日起，本报和格莱美联手推出冬日瘦身选秀活动，欢迎你的参与，千万别错过冬季减肥的好时机。到了3月中旬，气温回升的时

候，春装一上市，你就可以把整个冬天藏着的减肥成果美美地秀一把了。

如果你有机会成为幸运者，不仅可以完全免费享受格莱美瘦身疗程，达到理想体重，还能免费获得格莱美的专业辅助治疗及营养指导。

征选要求：1.热爱生活，对减轻体重有坚定不移的信心。2.身体健康，心理阳光。3.BMI值大于24。BMI=体重(kg)÷身高(m)。4.配

合格莱美美容师的营养指导。5.同意格莱美美容机构在此次活动中使用自身的影像资料。

征选对象：A.产后肥胖者  
B.遗传性肥胖症患者  
C.青少年肥胖症患者  
D.经过多次减肥无效者  
选秀热线：13939178811  
2903366 8878588

报名地址：解放路与新华街十字路口东南角格莱美美容美体会所(真维斯东邻)