

# 初夏衬衫这样穿才够范儿



图 1



图 3



图 4



图 5



图 6

印花是今年春夏的大热,白色短袖衬衣避免了大面积印花,减少了轻浮感,色彩渲染的印花看上去极具生命力,彰显出了青春的活力。(见图1)

把所有纽扣中规中矩地系上之后整体显得工整利落起来,从而也更加有型,凉鞋的出现也让整体轻松了许多。(见图2)

亚麻衬衣有着良好的透气性,所以在夏日有着很好的实用功效,选择一件亚麻质感的衬衣绝对是件靠谱事,随性自然中透露着几分清爽惬意,绝对是值得入手的单品,

不过图中的围巾当然无需模仿。(见图3)

其实夏日选择衬衣无需选择短袖,长袖衬衣挽起来其效果也是一样的,而且在实穿性能上也具有更多选择。(见图4)

印花的热潮再度让民族风炫了起来,衬衣的印花当然也必不可少,给春夏增添了很多活力感,让单调的黑白色也丰富了起来。(见图5)

格纹的经典在男装时尚领域中绝对是常青树,初夏季节当然也绝对少不了格纹衬衣。(见图6)

(陈迪)



图 2

## 教你一招

## 简单食疗方治疗各类牙痛

中医将牙痛分为风热、胃火及肾虚三种,治疗方法各异。风热牙痛者,宜疏风泄热;胃火牙痛者,要清胃泻火;肾虚牙痛者,以滋补肾阴。下面介绍治疗不同类型牙痛的食疗药膳。

### 胃火牙痛型

【临床表现】牙体不断遭受侵蚀出现蛀孔,饮食时食物嵌塞于龋洞,若受冷热酸甜刺激,可引起牙痛。

### 【食疗药膳】

1.香蕉盐:香蕉3个(去皮),抹盐少许吃之。每日2次。

2.鸭蛋牡蛎粥:咸鸭蛋2枚,干牡蛎50克,粳米60克。将咸鸭蛋和粳米煮粥,熟时捞起咸鸭蛋去壳,切碎和干牡蛎一起放入粥

内,再煮片刻,调味食用。

### 风热牙痛型

【临床表现】牙齿作痛,咀嚼或轻叩时痛甚,牙龈红肿或溢脓;口渴,舌质红,苔黄,脉浮数。

### 【食疗药膳】

1.香蕉皮炖冰糖:香蕉皮2个,冰糖30克,隔水炖服,每日3次。

2.丝瓜姜汤:鲜丝瓜300克,鲜姜60克,将鲜丝瓜洗净切段,鲜姜洗净切片。上二味水煎1小时,每日饮汤2次。

### 虚火牙痛型

【临床表现】牙齿隐痛或微痛,咬物时疼痛明显,午后疼痛较重,牙龈微红,牙根浮动,咽干,舌质红,脉细数。

### 【食疗药膳】

1.生地骨碎补猪肾汤:生地30克,骨碎补15克,猪肾1个,加适量盐煎汤,吃猪肾汤,每日2次。

2.生地元参鸭蛋汤:生地30克,元参20克,鸭蛋2枚,冰糖20克。用清水2碗浸泡生地、元参30分钟,将鸭蛋洗净后与生地元参共煮,蛋熟后去壳,再放入生地元参汤内煮片刻,服时加冰糖调味,吃蛋饮汤。

3.两冬粥:麦冬50克,天冬50克,大米100克。将麦冬、天冬洗净切碎,同大米加水适量煮粥,每日1次。

要远离牙痛困扰,日常牙齿保健少不了。专家表示,牙齿保健是慢功细活,其日常护理非常重要,

除了每天要刷牙3次外,半年至一年要洗一次牙。专家指出,牙齿的日常保健包括以下几个方面:

### 1.每天必须有效刷牙

刷牙实行“三三制”:每天刷牙3次,每次刷3分钟或更长的时间。刷牙要注意将刷毛与牙面成45度角,转动刷头,尽最大可能让每一颗牙齿都刷到,让牙刷在上下牙列间来回移动,以清除深处的残垢。注意不要横着刷牙,也不要非常用力。

### 2.选择适合自己的牙刷、牙膏

只有选用符合口腔卫生要求的保健牙刷,才能起到洁牙的效果,并且不损伤牙齿及牙周组织。保健牙刷其特点是:刷头小,在口中转动灵活;刷毛排列合理,便于清洁牙齿,刷牙后牙刷本身也容易清洗,刷毛细而有弹性,刷毛的顶端呈圆形,不易损伤牙齿和牙龈。

为了预防蛀牙,可以选择具有修复功能的防蛀牙膏,配方中含有能够直接作用于牙齿表面的游离氟成分,牙齿发生裂纹的地方特别容易吸收游离氟,因此游

离氟就能起到定向修复的作用,有效修补破损的牙釉质,从而防止细菌的入侵。

### 3.多吃“爱牙食品”

高纤维食品,比如蔬菜粗粮、水果等对牙齿都很有利,还有含钙较高的肉、蛋、牛奶都可以多食用,避免食入过多的甜食。特别是在婴幼儿时期就应注意饮食的选择,家长应给孩子多吃能促进咀嚼的蔬菜,如芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、海带等,有利于促进下颌的发达和牙齿的整齐。

### 4.洗牙不能少

洗牙是预防牙周病的主要手段之一。刷牙和洗牙不能相互代替,因为牙齿在彻底清刷后的数小时内即可有新的菌斑形成,在30天内可达到大量,如果我们不注意口腔卫生或刷牙方法不够正确,牙齿表面就会有大量菌斑积聚,特别是牙刷刷不到的部位,久而久之即成为牙结石。

因此,专家建议,爱护口腔卫生也要定期洗牙,“半年至一年洗一次最好”。(程程)

## 喝绿茶加冰糖舒缓咽喉炎症

工作忙碌,不少上班族容易咽干喉痛。中医认为,咽喉炎的发生主要是由肺肾阴亏、阴虚火旺、虚火上升或外感风热、热毒灼伤咽喉所致。而绿茶加冰糖可以有效舒缓其咽喉炎症。

绿茶性凉,具有生津止渴、清热解毒的作用;冰糖性平偏凉,具有补中益



气、养阴润肺、止咳化痰的功效。二者搭配着喝,能让绿茶清热解

毒的功效充分发挥,减缓咽喉疼

痛,还可以发挥其养阴润肺、生津的作用,以改善咽喉局部的干燥、不适感。

咽喉炎患者除了经常喝点冰糖绿茶外,在日常饮食中还应注意以凉性和平性食物为主,多吃些具有清热、生津作用的新鲜蔬菜水果,如梨、甘蔗、西瓜、萝卜、丝瓜、无花果、荸荠、藕、冬瓜、香蕉、百合等。

要少食或不食大蒜、辣椒、白酒等刺激性食物,少吃羊肉、狗肉

等过于温热的食物。此外,适度增加蛋白质的摄入,可提高人体免疫力。

(李妍)

## 汗脚过夏天 妙招防脚臭



引言:虽然最近的天气总是忽冷忽热却也阻挡不住夏天的脚步,夏天来了,可有汗脚的人越发担忧起来。夏天汗脚怎么办?中医教你,汗脚过夏天,用妙招防脚臭。

### 预防汗脚方法:

专家提醒,汗脚的人最好穿透气好的运动鞋或者质量好的真皮皮鞋,袜子最好穿纯棉的,春夏容易出汗,鞋和袜子最好一天换一次。

1.应该注意鞋袜的透气性,让足部的皮肤得以呼吸;

2.要确保鞋子大小适中和多让双脚得到休息,因为足部过分受压可加剧流汗;

3.袜子要保持干爽,最好是棉、羊毛或其他吸湿材料制成,不要穿尼龙质地的袜子,平时应经常更换袜子以保持双足干爽;

4.鞋应以真皮、帆布或其他透气材料制成,不要穿塑料鞋;

## 美腿保健操

## 夏日练出纤纤细腿



常言道:“腿部是第二心脏”,腿部健康与人体的整体健康息息相关。对于女性,腿部的美容和健康也是很重要的一环。腿部老化有下述症状:走路老是脚下打绊;水肿现象、疲劳感久久不消;坐下来或站起来时要手扶膝盖;足尖发冷;膝盖痛;老跑厕所,排尿费时。

若你有上述症状之一或几项,那就要注意了,不妨来看看美容专家介绍腿部保健操。具体做法如下:

1.坐在椅子上,膝盖抬到肚脐高,如此原地踏步,左右脚各踏十下。

2.坐在椅子上深弯腰,一条腿伸直,同椅子呈水平状,保持5秒,然后换另一条腿做;如此反复,每条腿各做十下。

3.站立抓住椅子背,一条腿向前、向正侧、向后伸直,力所能及地抬高,并保持片刻;然后换另一腿做。如此反复,每条腿各做五次。

4.双脚并立,踮起脚后跟,保持五秒,然后缓缓放下。反复做十遍。

以上这套简便腿部保健操有助增强腿力,保持腿部健美,一天做1~2次,坚持1个月左右就能显出效果。

(姚力杰)

## 怎么穿高跟鞋脚不疼



### 避免穿高跟鞋疼痛六步骤

#### Step1:不要穿太“陡峭”的鞋子

前后高度相差大的鞋子,会让脚板刹不住车往前滑,脚趾受到挤压当然会疼痛,更容易造成拇趾外翻。穿高一些是比较有气势,痛到摆一张臭脸就更有气势了!

#### Step2:穿上一层薄袜子

避免摩擦就能避免受伤。在不破坏造型的前提下,穿上一层袜子,能够保护你的皮肤不会因为和鞋面摩擦而起水泡受伤。

#### Step3:购买贴合脚底的鞋款

鞋底能够贴合脚底的高低起伏,就能分散压力到脚掌各处,而不至于集中在某一点造成疲劳红肿。选鞋的时候认真感受一下,脚底有没有哪一处是碰不到鞋底的。

#### Step4:预先估算自己会走多少路

在出门之前,先想一想自己今天有哪些行程,会站多久?要走多少路?假如你想起今天跟人约了要逛街健行,应该就会更加理智地选择鞋子了吧!

#### Step5:只在需要的场合穿高跟鞋

高跟鞋穿久了真的会炼就金刚不坏之腿吗?你真是好像好天真。多穿多伤,少穿少痛,请小姐们谨慎使用筹码,适度休息,饶你的美腿一条生路吧!

#### Step6:步伐正确

穿高跟鞋走路其实和平日的走路方式一样就行,务必让鞋跟先着地,然后才是鞋尖。要是搞错顺序走起来会很像马,不只不美观,脚步不稳更容易造成运动伤害。

### 舒缓穿高跟鞋疼痛四步骤

脚痛吗?亡羊补牢还来得及!请别放弃急救,脱下高跟鞋后请跟随以下四个步骤,舒缓折磨人的疼痛。

#### 步骤一:垫脚尖动作

踮起脚尖维持5秒钟再放下,慢慢地重复做10次。

#### 步骤二:踩网球动作

买一颗网球或棒球,踩在脚底下前后滚动,来回按摩脚弓,活络脚底的血液循环。请选择独处的时候,因为刚脱下高跟鞋做这个动作,会舒服到翻白眼。

#### 步骤三:夹脚趾动作

取出小姐们在擦指甲油时会用到的“泡棉分趾器”。所有脚趾一起用力夹紧,维持6秒钟后放松6秒,然后重复夹紧放松10

