

御寒羽绒服提前备 冬季保暖最重要

冬日天气寒冷,保暖工作一定要做好,轻薄柔软又防风透气的羽绒服是抵御寒冷的最佳首选,它轻柔蓬松的质地深受大家的喜爱。今年冬季的羽绒服在基本款式的基础上力求多变,不管是长款、短款还是颜色上的变化都带给你耳目一新的感觉!

(对岸)



黑色短款亮面羽绒服延续了以往羽绒服款式上的经典,轻薄柔软的质地搭配长款黄黑色格子衬衣,时尚又好看!



墨绿色的羽绒服,独特的下摆设计让人一见就爱,更吸引人眼球的是米色的短款小外套,让你穿得和别人不一样!



黑色长款收腰款羽绒服,贴心的收腰设计让你瞬间摆脱羽绒服给人到来的肥胖感,外加两个大口袋,让你更加凹凸有致!



灰色短款竖条纹羽绒服在图案的选用上就轻松取胜,下摆的别样设计令人耳目一新,冬日穿着美丽又迷人!



土黄色长款羽绒服轻薄柔软又防风,搭配磨白款牛仔小脚裤和同色系短靴,让你瞬间化身时尚达人!

时尚不对称才是美 秋冬耳环新表情

2010 秋冬季节的耳环设计,各种不对称的巧思受到年轻女性的最爱。

(米娜)



▲缤纷夏日主题耳环,太阳镜和冰淇淋的甜美组合。



▲充满运动感觉的旱冰鞋和单车耳环,在搭配运动装扮的时刻,让你更加迷人。

▶以黑胶唱片和耳机为主题设计的不对称耳环,是热爱摇滚女生的最爱。



▲造型可爱的娃娃和鞋子,组成一对俏皮的耳环。



干燥冬日 启动你的换季排毒计划

换季时节,频频听到这样的问题:“额头忽然爆起了两颗大痘,用什么产品能消下去呢?”“嘴巴边上出现好大的疱疹,好痛,心情好差啊!”其实,皮肤就像一面镜子,诚实反映身体的症状,换季引起的体内燥热上火,自然在表面出现水油失衡的面疱。循环不佳,自然整个人抑郁不舒服,光打压冒出的痘症无法从根本上解决问题,倒不如将它当成身体发出的求救信号,启动你的冬日排毒计划。



我们的神经或许已被各种新闻报道锻炼到坚强如磐石,但身体却并不如想象中那么百毒不侵,空气中存在的废气、悬浮的重金属物、烟尘、食物中残留的农药或其他不良添加剂,都在慢慢累积,蚕食健康,与其等到健康出现大问题再补救,不如在生活点滴中时时净化排毒。

速效喝水法: 水分占人体60%,多补充水分,可产生强效的净化效果,加速循环代谢,减少肝脏和肾脏的负担,同时维持体内所需的水分浓度,增强体内有害物质的排除,记住,水分可是决定身体和皮肤年轻程度的关键!最好喝温水,不容易引起水分滞留。起床后的空腹状态最好,其次是每次进餐前的空腹状态,一般每次间隔 1.5~2 小时喝一杯水,有效保证水分摄取。

蔬果排毒法: 蔬果内含的丰富纤维与维生素成分,对于维持健康极有益处,并且,多吃樱桃、葡萄、番茄等排毒效果较好的食物,也可达到让体内垃圾快速排出的效果。

充足睡眠法: 人体处于睡眠状态时,是细胞进行修复并补充所需养分的最佳时期,如果长期睡眠不足,受损细胞就无法得到修复,每天保证 7 小时的睡眠,并尽量在午夜 12 点前进入深度

睡眠状态至关重要。

沐浴熏香法: 增加洗澡的时间吧!配合含精油成分的沐浴产品,并加入按摩动作,能加速汗腺的运作,让废弃物随汗水快速排出体外。

舒缓按摩法: 想不到吧,简单的指压按摩,可增强血液循环和身体代谢,方法是将拇指放在额头中央,沿着眉头轻轻按压至发际线,然后再由眉心顺着鼻子向下至颧骨,顺着眼周轻轻压到太阳穴,最后从下巴向外,往两颊滑动。如果你觉得麻烦,也可将掌心对搓至有温热感,再用掌心按压两颊、额头和下巴,帮助面部循环。

深呼吸放松法: 每时每刻都在进行的呼吸也是身体排除堵塞的方法之一,在小区的绿化带或是阳台上自制的阳光小花园中,双脚呈放松状站立,然后将双手放在小腹位置,深呼吸,直到感觉肚子里充满空气后,再闭气 3~5 秒,然后慢慢吐气,如此循环 5 次,即可。

运动排毒法: 有规律的有氧运动,能维持身体的活动量,延缓器官机能运作的老化发生,在运动过程中,更可刺激汗水分泌,使体内有害物质不再被囤积。

(瑞丽)



深呼吸放松法



速效喝水法