

頭條熱點			國際要聞		中國新聞		台灣新聞		香港新聞		分類廣告			經濟	芝加哥房地產專刊					芝加哥華人社區版				
第1頁	第2頁	第3頁	第4頁	第5頁	第6頁	第7頁	第8頁	第9頁	第10頁	第11頁	第12頁	第13頁	第14頁	第15頁	第16頁	第17頁	第18頁	第19頁	第20頁	第21頁	第22頁	第23頁	第24頁	第25頁

讀報指引

您現在讀到第九十頁 婦女時尚

錯誤方法讓你髮型越來越醜

想保持漂亮的髮型，那就注意以下這些問題

美髮誤區 1：如果讓漂亮的發卷更持久，就必須把濕濕的發卷牢牢地拴在發捲上
糾錯方案：喜歡蓬鬆的發卷？還喜歡早上洗髮以後立刻捲髮？其實這麼一弄，不僅不會讓發卷更持久，反倒會傷害頭髮！因為頭髮濕濕的時候，毛鱗片會處在開放的狀態，很容易受傷！不如等頭髮八九成干的時候再上發卷，捲髮之前先在頭髮上塗一些免洗的護髮素，這樣在拆下發卷時只需要噴上點定型的噴霧就能夠有更持久的發捲了。

美髮誤區 2：吹風機的溫度不能高
糾錯方案：57°C——是護髮+造型的黃金溫度！頭髮的基本組織是蛋白質，如吹風機的溫度超過 60°C，頭髮的毛鱗片就會過於乾燥，從而破裂，弄得頭髮毛毛燥燥的；而如果溫度太低，會影響頭髮漂亮的造型。



尋找冬天發胖的原因



掌握了幾大冬天發胖原因，只要你繞道而行，再加上持之以恆的鍛煉，冬季減肥不是問題。

甜食
 喜歡吃香甜誘人的餅乾和巧克力幾乎是每個女人的愛好，雖然肚子飽了，但為什麼還能面不改色心不跳地大吃起來呢？甜食當中所含的糖分，比米飯或麵包中的複合糖質消化速度更快，在胃中停留的時間很短，吃過不久就會感到餓，如果長期空腹食用將導致惡性循環。再者，糖若在血液中急速地增加，便會大量產生製造脂肪的胰島素，所以人就會變胖。

水果
 水果不僅能夠為人體提供維生素和礦物質，還能美容，難道喜歡吃水果也是錯誤嗎？其實，水果與甜食同為單純糖質，吃得多當然也會導致發胖。一個蘋果的熱量和一碗米飯的熱量大致相同，吃兩個蘋果無所謂，可是如果吃兩碗米飯就會讓愛美的女人驚聲尖叫了，所以蘋果、橙子等水果一天以兩個為限。

吃飯狼吞虎嚥
 狼吞虎嚥地快速吃飯，會在不知不覺中把胃撐大導致肥胖。人腦傳達出「吃飽」的指令，是在用餐開始後 20~30 分鐘，然而在大腦感到沒吃飽之前便狼吞虎嚥的話，就會造成飲食過量。還有，邊看電視邊吃飯也會在不知不覺之間吃得過多。有些人靠一天祇吃一頓飯減輕體重，雖然一個月或許減掉幾公斤之多，但會損害身體的健康。

習慣性減肥
 有許多人不斷在短期內突擊減肥，然後忍受不了減肥的痛苦再放棄，如果總是這樣忽胖忽瘦、週而復始、反反覆覆，乍看之下以為窈窕者，其實身體內的脂肪率正不斷地增加，這便是所謂的「隱形肥胖」。通常，體重減輕時，脂肪會隨著肌肉一起減少，但是再度增加體重時，則祇會增加脂肪而不會增加肌肉了。因此，在不斷重複減肥行為之中，就會不知不覺地讓脂肪大量地屯積儲藏了。

可怕的生理週期
 對於無法抗拒的女性生理期，目前還沒有很有效的控制方法。女性在來月經之前都會有不同程度的煩躁不安、

嗜吃嗜睡等現象，這種現象就是「經前綜合症」。在這段時間內，由於有無法抗拒的飢餓感而大吃大喝，因為疲倦無力而缺少運動，同時睡眠也會相應增加，這就不知不覺增長了脂肪。

煩惱
 因情感挫折或是工作上的壓力無處排解，往往很容易從食物下手，尤其是吃油膩香甜的食物，這些食物能夠給人很強烈的安慰和滿足感，為了消除緊張壓力導致飲食過量的人真不少。可是是否也有人會將煩惱作為暴飲暴食的借口呢？

宵夜
 馬無夜草不肥，其實人也是一樣的，飯後立刻睡覺會導致肥胖。因為夜間腸胃運動量高，吸收營養於體內屯積。有人養成了吃宵夜的習慣，不但晚餐充足，而且飯後一口接一口地吃零食，於是乎第二天起床時便沒有胃口，早餐不吃，中餐也馬馬虎虎應付，到了晚上便集中一次吃個飽，天長日久變成了「脂肪球」。

運動不足
 冬天因為寒冷懶得動，交感神經將變得遲鈍，且對能量的消耗也會衰退，身體內多餘的能量轉變為脂肪屯積起來，因而容易肥胖。

零食
 不能抗拒零食的誘惑，但是零食是導致長脂肪的罪魁禍首，好吃但不一定有營養。零食與甜食同樣熱量非常高，一袋薯條的熱量幾乎相當於一頓正餐的熱量！

季節
 難道真的單純因為冬天而容易發胖嗎？其實是由於屋外寒冷一步也不跨出家門，或者抱著零食寸步不離電視所造成的。此外，冬天寬鬆、厚實的服裝也是原因之一，讓人放鬆了對脂肪的緊張感和警惕性，所以一天天胖起來了。



7類日韓外套 贏得好印象

女孩兒們都希望在他面前將自己打扮得漂亮可愛。那麼，你就有必要學習一下外套的選擇方法了，因為在初春的時候，外套依舊是保暖造型都不可或缺的單品，祇要穿對了外套，你給他的印象就會很好哦！

A型裙擺長外套
 選擇理由：像裙裝一樣的外套讓你室內室外都能展現嫵媚溫柔的女人味兒，粉嫩的淡藍色更是烘托出親切的味道。搭配一款同樣粉嫩的包包和鞋子，全身散發出魅力相信沒有誰能夠抵擋。

短款牛仔衣
 選擇理由：休閒的牛仔衣給人隨和年輕的感覺，如果你的男友屬於街頭嘻哈范兒的，你就可以選一款這樣的外套跟他搭配。注意牛仔衣不要選那種鬆鬆垮垮的，要短而合體，這樣才能展現你優美的線條啊。

優雅西裝外套
 選擇理由：辦公室裝扮代表之一的西裝外套其實也可以成為約會時的伴侶哦！但是在款式和色調上要注意選擇，顏色不要太深，會給人壓抑的感覺。

覺，款式最好多些細節的裝飾，類似胸針、蝴蝶結、荷葉邊、皺褶等，都可以改變西裝嚴肅的感覺。

絨線針織外套
 選擇理由：好像春天樹梢的嫩芽，淡綠色的絨線針織外套給人生機盎然的感覺，非常舒服。搭配粉嫩的蝴蝶結裝飾襯衫和黑色雪紡裙，濃厚的淑女氣息讓人著迷。

男裝造型長西裝
 選擇理由：借鑒男西裝造型的長款外套搭配粉嫩的針織衫和千鳥紋短裙嫵媚中又帶有幹練的一面，在情人節時穿一件「他的衣服」會有更強的誘惑力哦。

粉紅風衣款外套
 選擇理由：粉紅色絕對是情人節最適合的顏色，採用可愛的雙排扣設計結合裙裝的感覺更增添了幾分嬌柔。

長款針織外套
 選擇理由：長款針織外套常給人居家女人的嫵惑感覺，視覺上讓人感覺放鬆，如果你不是那種驚艷型的女生，不妨讓自己更加耐看。

春暖花開T恤+外套最IN!

正好也是流行點之一麼！

高領衫打底
 除了較貼身的款式，也可以選擇比較寬大的，就當作套頭衫那樣，裡面再穿件貼身的高領針織衫，可是會暖和很多哦！顏色上，基礎色的tee，內搭的顏色可以亮一點，同時也要和T恤上圖案和外套的顏色相呼應！

花邊打底裙
 冬天一般以長款T恤居多，裡面再穿一件打底的連衣裙，外穿比裙邊略短的大衣，露出的雪紡荷葉邊或者蕾絲花邊，脫去外套，這身裝扮也很是時尚，真是一舉兩得！

卡通T恤與成熟外套的結合
 可愛的卡通圖案，就不再適宜卡哇伊的外套，那樣會有些「幼稚」！深色系的傳統大衣敞開，露出裡面的T恤，舒適大氣中又透露出未泯童心，毛線帽子和圍巾增加溫暖度。寬鬆上衣，下裝的窄腿褲和平底鞋，鬆緊有致，一點也不臃腫！

人像T恤將職業外套穿出嬉皮風
 西服外套本來顯得有些過分成熟，假如一件嬉皮風格的T恤，馬上就變得很有味道。

Tips：要想表現的酷一點，黑白的塗鴉T恤和寬大的中性化服裝是慣用的技巧！

長T與短外套的混搭
 可蓋住臀部的長Tee和短外套的混搭風格本季熱潮依舊，去年用來搭配的單色綁腿襪已經無法滿足時尚人士的多變品味，個性的緊腿褲和鞋子才是焦點，不過，不是所有的MM都能接受，不如換條黑色的瘦腿牛仔褲一樣也很搭！

T恤以細節取勝
 在這個層疊混搭成為潮流的時刻，無論外面穿什麼，裡面一定要露出打底T恤的身影哦！MINI夾克迎接新季節，短款的小外套可愛精緻。適合身材嬌小的你，層次感的搭配讓你腰間的贅肉都藏起來，露出的T恤圖案和毛衣的顏色一致，雖然顏色層次都很多，卻一點也不覺得混亂！

Tips：衣著的品味是很容易就會在某個小細節上體現出來，小細節、小配飾運用得當的話，就能塑造出屬於你自己的獨特個人風格。



漂亮的外套離不開好看的内搭，春日裡大顯身手的恩寵T恤衫，可以搭配的非常時尚，哪個MM不喜歡呢！

春暖花開T恤+外套正合適
 卡通印花
 根據自己的風格而選擇適合的印花是最簡單的原則，如果是華麗派的就不用怕圖案不夠炫麗，如果想要低調一些那麼顏色簡單的就比較好了。底色選擇白色、黑色、灰色，這三種主流基調總是不會出錯的了。而近幾年流行的卡通圖案可謂受到了不同年齡階段MM的喜愛，表現出了童真的一面，祇要不要花哨就好了，以免有裝嫩的嫌疑。

字母T恤
 字母是T恤圖案一個不可或缺的主要元素，不僅僅是字母具有的變化性，而且字母組合之後組成的詞語和句子又是體現了「表達」這個含義最好的方式。現在要買件新T恤的話，記得選擇字母越大的越好哦！

Tips：當然，穿之前，最好再確定下T恤上這些詞語和句子的意思，以免出現尷尬的局面。

人像T恤
 近日奧巴馬先生的大頭照無疑是人像T恤最重要的元素了。想要夠閃，就像模特兒一樣來個臉部分特寫，至於你喜歡搞笑一點的、正統一點的還是藝術一點的，都由你自己決定了！黑白灰的圖案依然是比較保險的！

長短袖疊穿
 盡量選擇質地比較厚的長袖T恤是第一選擇，如果你實在想好好利用夏天的Tee，就在裡面加一件打底衫吧，對比撞色、疊穿混搭不