

梦想还是要有的 万一真的瘦了呢

夏天来了,在一群瘦子所有的季节里,看着周围都是游泳、健身的人群,而自己还没有达到自己心仪的体重,就很容易让人变得焦虑。天气闷热,出门总想靠四只轮子,走路嫌累,更别说跑步运动,总是瘦不下来,到底有没有解决方法?不妨来尝试一下比较冷门的减肥方法。

记录法

实现瘦身的目标,还是得在行动中实现。在减肥瘦身的途中我们需要大量的信心和毅力,一个人的情况下通常比较难坚持完成任务,而多人监督你的目标又通常难以实现,有没有一个人也能监督的方式呢?答案就是记录。记录的方式有很多,这里推荐的就是视频记录法。每天记录一段用视频三百六十度地拍自己的身材,而且选择一个你经常觉得自己身材不够好的场景,比如健身、跳舞,甚至是吃饱、睡觉这些时候也行,然后整体地记录一下自己的身材还有肢体动作,对那些重点的部位有意识地锻炼,最后保留那些令你满意的视频。当你下一次预期控制不住自己的时候,你赶紧调出脑子里储存的,拥有纤瘦、健美、灵动身姿的各种画面。当你储存的令你满意的样子越多,你在生活中进行的选择就越理性,你的身材就会越来越好。

暴露法

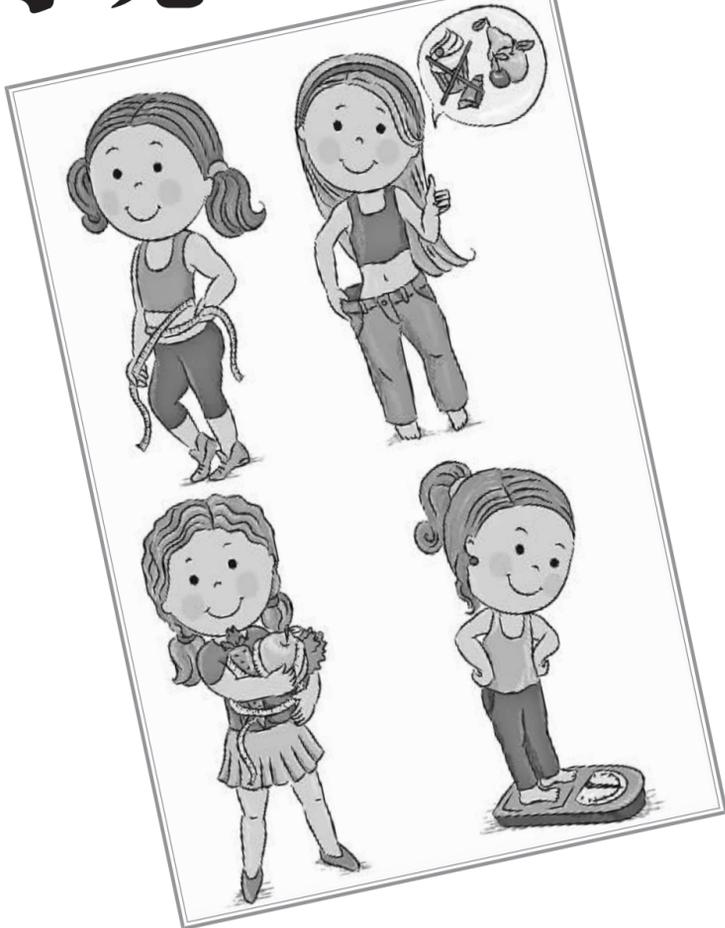
越是不肯减肥,越有人喜欢躲在与自己相似的人群当中,心里想着“比我胖的人多了去了”,结果是瘦成一道闪电的梦想遥遥无期。很多人喜欢躲在自己的心理舒适区里不肯出来,但事实上,只有充分将自己

的缺点暴露出来,才能走出舒适的平台区,登上新的台阶。所以这个方法是:多和瘦子们站在一起,体验瘦子的生活。比如当着瘦子的面突然开始称重,这种事情果然很难为情,但是不要忘记,自己的内心其实是坚不可摧的。多给自己设置几面镜子,和瘦的人一起合照,和苗条的姑娘一起吃饭,买瘦的时候想穿的衣服,和经常运动的人一起去户外运动,忘记自己比他们胖一点的事实,好好正视现实中的自己,日子久了,就能与他们多像一点。

吃也能瘦法

除了少吃多餐、过午不食、多多咀嚼、少吃碳水化合物和糖分多的食物以外,我们也要多多关注一下自己的“坏习惯”部分,不妨学会好好享受。1.遇到高卡路里食物,要缓慢、仔细地品味,甚至把这些高热量食物,当成是特定场合比如和朋友聚会等场景才能食用的食物也不失为一种办法。将喜欢的食物放到喜欢的容器里,摆成好看的样子用相机美美地拍下来晒到网上,然后优雅地食用,可以增加饱腹感。2.不要刻意去选择低卡路里的食物,比如零卡路里饮料、蔬菜果汁、水果酸奶等。因为零卡路里食物可能会加快脂肪的增长,如果单吃这些食物,只能让人变得干瘦,甚至削弱自身免疫力。3.拥抱肉类,吃贵一点的零食。肉给我们提供丰富的蛋白质、矿物质和维生素B,帮助脂肪的消耗、促进新陈代谢,想要瘦得漂亮,肉食不可或缺。便宜的零食含有太多对健康身体不友好的添加剂,和大量反式脂肪酸、糖分,影响消化吸收,对身体十分不利。

吴文 实习生 姚辉



护肤锦囊

轻“妆”上阵 要想清爽度夏 先为肌肤减负

今天依然是艳阳高照、炎热曝晒的日子,温度持续居高不下,汗液、皮脂分泌越来越旺盛,着实令人苦恼。

如果你想在炎热的天气中保持清爽的肌肤状态,不妨关注以下内容。只需记住几点,就能让这个夏天过得倍加舒服。

在炎热黏腻的夏天,基础护肤步骤应该最简化,特别是要根据皮肤状态调整方法,不要认为涂得越多越好,每增加一步护肤反而就有可能导致浮妆等问题,厚重的护肤品也容易引发痘痘滋生,让皮肤倍感沉闷。为此,给护肤“瘦身”势在必行。早晚洗完脸后,用爽肤水整顿肤质,然后薄薄涂抹一层高功能性精华或睡眠面膜进行护理即可。

洁面阶段也是一样,化浓妆时应进行双重洁面,淡妆则没必要洗很多次,这样反而会让皮肤受到刺激,变得更加敏感。不过如果使用了高倍防晒霜,那么需用清洁力强的卸妆产品来洗掉。防水产品很容易有残留,应格外仔细。

防晒霜最好选用无油类型,因为大部分产品都含有大量油分,很容易产生白油现象。所以无油的防晒霜可以起到一定控油的效果。防晒和粉底结合而成的防晒气垫、能随时喷洒的防晒喷雾也是不错的选择。

由于夏天油脂分泌旺盛,很快就能摧毁精致妆容,所以上妆前要做好坚固的基础,稍不注意就会让肤色看起来十分暗沉、斑驳。

建议基础护肤后,涂抹妆前乳遮住毛孔、控油保湿,以提升妆容持久力。底妆阶段用喷雾洒了少许喷雾的海绵涂抹粉底,可以让底妆更加水润贴服。最后拍上控油散粉收尾,让妆容持久保持清爽细腻的状态。

瑞丽网



搭配课堂

阔腿裤这样搭,显瘦又有范



随着复古风的盛行,阔腿裤逐渐成为日常穿搭主流单品。阔腿裤不仅有极强的显瘦效果,同时轻易就能穿出随性优雅的女王范。炎热夏天裙子穿到腻?试试穿阔腿裤上街,没准时髦又有腔调的裤装搭配更好看。

印花款阔腿裤

印花款阔腿裤相比纯色单品显得更加随性,少了很多束缚感,尤其是在日常街头穿搭中尽显自由飘逸的灵动气质。建议搭配纯色上衣,以防搭配有让人眼花缭乱的混淆感。



牛仔阔腿裤

相比印花阔腿裤的飘逸垂感,牛仔阔腿裤休闲了许多,富有强烈的街头感。简约的牛仔阔腿裤可以搭配白色蕾丝上衣,精致的勾花面料让搭配多了不少细节感,简约风阔腿裤在蕾丝上衣的搭配衬托下显得更加风格化。尤其是短款蕾丝上衣单品有着提高腰线的作用,精致中尽显迷人韵味。

阔腿裤套装

套装总是能以最快捷简单的方式搞定搭配需求,本季阔腿裤套装可以选择吊带+阔腿裤的款式,清凉中透出一丝小性感,妩媚又迷人。

扩张型阔腿裤

阔腿裤对腿型有着超高的包容力,无论是腿粗,抑或是X型腿或者O型腿都能在视觉上起到优化作用。如果怕穿出老气感,上身可以选择搭配减龄单品,能够让整体搭配看上去更加清爽迷人。

九分裤型的裁剪在夏天非常受用,它不仅更加通透清凉,而且利用脚裸迷人的裸露感起到显高作用。

搭配提醒:

经典黑白搭配

黑+白单品搭配非常风格化,日常穿搭中彰显帅气中性风。黑白两色的对撞搭配,简约又不失时尚感。选择宽松的上装,和阔腿裤搭配起来违和感更低。

黑色上衣搭配白色裤子,在视觉上起到对上半身的收缩作用。反之将黑色用在裤装,能够显得腿部更加纤细修长。

阔腿裤+背心

夏季清凉穿搭,背心必不可少。背心搭配通透又凉爽的阔腿裤,慵懒气质扑面而来,尽显自由潇洒。

不论是吊带款还是背心款,在阔腿裤的搭配衬托下整体效果自然又气派。

一身白色搭配

利用阔腿裤单品整体的白色系穿搭风格自然又爽朗,不论是套装或是白色单品互相搭配,简约纯美的气质自然流露出来。大面积的白色也非常有吸睛力,穿它逛街一定赚足回头率。

白色阔腿裤+白衬衫

百搭的白衬衫和阔腿裤搭配也是不错的选择,搭配纯色裤型,简约中尽显帅气,黑色阔腿裤搭配白衬衫展现硬朗中性风。

观潮讯

夏日美发

掌握吹、整、梳三大技巧 美发大变身

炎炎夏日梳个清新凉快的发型很重要,掌握3个关键技巧能让发型大变身。

巧用吹整技巧 打造丰盈造型

无论是天生发质细软、头发扁塌,或是后天落发让发量稀少,除了加强保养外,也可以利用吹风整发造型技巧让发型看起来较为蓬松。

洗发后,头发吹蓬松秘诀:头发细软、扁塌的人,晚上洗头后就要吹干。首先,洗发后先用毛巾包住头发,刘海有自然卷又易变形的人,要先吹刘海,顺好发流避免发流歪斜;其余头发皆以逆发流方向吹至八分干,再顺向吹表面避免毛躁。如果头发塌得很严重的人,早上洗头会更蓬松,但早晚洗发,头皮要吹到全干才能睡觉或出门,避免发根内的湿气让头发再度扁塌,也会造成头皮不健康!

1. 前发不分线都先往前拨,吹风机口向下吹,另一手边顺发尾避免毛躁。

2. 接着整头倒过来吹干,针对头皮和发根,吹到八分干后,再将头回正吹到全干。

3. 将手伸进去发根拨一拨,让热气散掉,避免水气又会让头发扁塌。

4. 刘海先朝分线的反方向吹干,让发根较蓬松。

5. 刘海吹干后再拨回原方向。

正确使用丰盈产品

若是早起时,发现头发还是睡塌了,就要借助造型产品的帮助,恢复头发支撑力。要先把头发倒过来将发根微微均匀喷湿,在需要蓬松的位置,把丰盈喷雾分层喷进发根,至少需要细分6~7层,才会均匀沾附。后脑扁塌则要加强后部后方,头型修长而两侧扁塌就要加强两侧,至于头顶两侧较宽的人,就要加强眉下、耳上等脸颊两侧,才能达到平衡。

1. 后脑勺头发擦起来,细分多层把丰盈产品喷在发根。

2. 将侧边头发擦起来,同样多层把产品喷在发根。

3. 将头倒着,手指集中加强在扁塌处的发根拨动,直到吹干为止。

4. 把头发往侧边倒,同样以手指拨动发根边吹干头发。

5. 最后将头回正,吹风机口朝下把表面头发吹顺。

完美头型梳发秘诀

不仅在头发放下时才要注意蓬松度,梳头发时更容易显现头型缺陷和头发扁塌问题,要做出蓬松弧度的完美头型,就要在头发内层动手脚,针对内层头发可用扁梳逆向刮蓬,重点在于易扁塌的后脑勺,若是侧边头发较扁塌、太贴,或是太阳穴附近头型较凹陷的人,也要把两侧头发夹蓬,如果你的头发真的很细软,可先用梳子逆向刮蓬以延长持力。

完美发型贴士:

芭比马尾

同样是马尾,邈邈或俏俏仅有一线之隔,重点在加强后脑勺的立体度,侧面看起来就会像芭比娃娃般有着完美头型。

1. 先把头顶部分的U型区头发夹起来,让外层头发放下还是光滑柔顺。

2. 后脑勺头发可用分层夹或逆向刮蓬,约分6~7层。

3. 用手或梳子轻轻把发束集中成马尾,以橡皮圈固定。梳子只要梳表面,不要把刮蓬处压塌。

名媛公主头

公主头除了注重后脑勺蓬松度外,左右两侧也要有略蓬的弧度,瞬间让平凡造型提升质感。

1. 与马尾步骤一样,先把后脑勺夹蓬,再把左右两侧头发夹蓬,范围约是整体发长的1/3。

2. 将上半头发束轻轻收拢后再略往上推,让头顶和两侧都更蓬松,接着可直接用U型夹反钩,或用小鲨鱼夹固定。

爱丽



巴西五旬大妈玩转Cosplay

新华社微特稿 别认为角色扮演(Cosplay)只是年轻人的爱好。巴西50岁大妈索朗热·阿莫林的故事告诉大家,只要有一颗年轻的心,谁都可以玩转Cosplay。

阿莫林住在马瑙斯,更为人们熟知的是网名“蒂亚·索尔”,因为在社交网络上,她可是Cos界的“大腕儿”。由于身材微胖,阿莫林最喜欢扮成热门动漫作品里那些强悍

的老太婆,比如《千与千寻》里外表凶狠的汤婆婆、《幽游白书》里德高望重的格斗家幻海、《超能战士》里的丽达女王、《哈尔的移动城堡》里的老年版苏菲等等。

据美国奇趣新闻网站oddiy central25日报道,阿莫林最初接触Cosplay是她陪着女儿杰茜卡参加当地的Cosplay活动。自那之后,她感觉自己的世界打开了新的大门,

很快就爱上了角色扮演。不过直到几年前,在朋友的激将法之下,阿莫林才真正走进Cos圈。她上网“淘”服装、配饰,经过一番改造、化妆,就诞生了足以乱真的Cos装扮。

在角色选择上阿莫林也“另辟蹊径”,挑选那些通常不被年轻玩家关注的动漫角色。她说:“我没觉得自己老,对这个成熟的世界而言,我觉得自己是个孩子。”她时常把自己的Cos装扮照片发到网上,没想到吸引了一批年轻“粉丝”。在阿莫林看来,现在是在她“享受生活”,因为她“做了想做的事”。