美丽计策

牛仔裤 多破才时尚

时尚怪才、前爱马仕创意总监梅森·马丁·马吉拉是“超级破烂牛仔裤”的始作俑者，他在2008年春夏时装秀上让模特穿着“衣不蔽体”的牛仔裤出现在T台上，超级破烂牛仔就不可避免地成为时尚，加之具有时尚风向标功能的明星们的热烈参与，让破牛仔裤风潮从2008年延续至今，甚至越演越烈。欧洲另一个时尚怪才、英国新锐设计师加勒斯·普不久前在其2009年秋冬时装秀上，推出男士超破牛仔裤，热辣得让人咋舌。

从T台走秀开始，超破牛仔裤的趋势完全势不可当，其爱好者的名单上已经有了这些大名鼎鼎的人物：阿格妮丝·迪恩、凯特·摩斯、吉赛尔·邦辰、林希·罗翰、妮可·希尔顿。这个名单将在短期内变得越来越长。如果说上世纪80年代的重金属爱好者撕破牛仔裤，是为了表达一种反叛、自由和愤怒情绪，上世纪90年代的朋克们穿着破烂又邋遢的牛仔裤，是为了展示与众不同的自我，那么，新一季的超破牛仔裤的基本目标就是为了暴露，而且露得越多越好，就像吉赛尔的牛仔热裤，整个功能是为了展示她完美的臀部。现在你大概后悔为什么要扔掉那条又旧又破的牛仔裤了吧？没有关系，买一条全新的牛仔裤，再找一把剪刀，狠狠心，今年最酷的朋克时尚就属于你了。

女人别常穿“空心”装

外国电影里，美女们清晨起床或沐浴之后，随意套件大T恤、睡裙，或是老公的白衬衫，喝着咖啡悠闲地在沙发上看电视。如今，这种除了睡裙，里面什么都不穿的“空心”装在年轻女性中大行其道，性感又舒适。不过，妇科医生对此颇有担心。

专家说，这样的“空心”装对家里的卫生状况要求很高，否则极易引起阴道炎症。家里不像手术室，不可能做到无菌，沙发、椅子甚至床上，都会有很多的细菌。特别是好客的主人，沙发套不可能“每客一换”，这就难免成为细菌的聚集场所。当你洗完澡，清凉着下半身坐在沙发上，细菌就会乘虚而入引起妇科炎症了。如果夫妻二人中，有人有脚癣或其他皮肤病，这种近似裸奔的穿着方式，也会让你容易受到阴道炎的侵扰。

（文文）

你经常能遇见她们。在一些时尚小派对、某次摇滚演出或一个安静又令人浮想联翩的小小书店里。

也许她们不算漂亮，但总有一种舒缓的美与秀气从心里溢出，浮现于脸庞、发梢、裸露的胳膊与白皙忧伤的小腿上。

在她们的日常生活和她们伤感、调侃、狂热、虚幻的文字里面，你经常会看到“表演”的迹象……

她们就是“文艺腔女生”。

像“文艺腔女生”那样嚣张生活

像“快女”曾轶可一样抱着吉他唱歌，是“文艺腔女生”的典型特征之一。

“文艺腔女生”的经典造型。

做作、矫情在口语中被与时俱进地称为“文艺腔”。事实上，根植于自卑自恋交缠的文艺腔，从没有像今天一样恣意蔓延。文艺腔是青春期并发症，性格温和而肆意蔓延。每个人在为赋新词强说愁的年纪，都曾中过它的毒，或多或少为了那些难以名状的忧郁和哀愁，文艺腔过。

文艺腔进化史

文艺腔也有进化史，正应了一句话“江山代有才人出”，每代文艺腔各有自己的腔调和体系。

上世纪80年代琼瑶缠绵悱恻的句式风靡一时，大家爱煞了琼瑶书中男女主角的白衣翩翩、纯真忧伤、为爱痴狂。

上世纪90年代，新生的白领一族对亦舒患了集体癔症，为她笔下那些格调女人：拿着香槟当水喝，白衬衫卡其裤平底鞋（卡其裤一定要从巴黎的无名小店淘来），只爱高、瘦、漂亮的原子物理学家。

网络技术的突飞猛进改变了我们与世界接触的方式，也为文艺腔的发展开辟了桃花源，使其气象一新，流变甚多。

进入新世纪，文艺腔们首先中了黑色海藻般的长发的蛊，安妮宝贝成为非主流中的主流，大家开始讨论流浪、旅行、绝望、漂泊。女生披下散乱的长发，穿棉布长裙配有点脏的白球鞋，听《爱尔兰画眉》和帕格尼尼，捧着咖啡发呆，只和网友倾诉心事。

随后有老徐天下第一博点击量超千万珠玉在前，文艺腔们开始玩博客，不仅可以在一方天地中抒发自己的小情怀小冲动小感觉，还能赚得关注和艳羡。

文艺腔解剖课

相对文艺的最大不同，文艺腔们的重点在“腔”。文艺青年们关注感觉，他们或许颓废慵懒，但他们会真的读书、看电影、听音乐、感受生活、搞创作，从爱的角度。

文艺青年的创作性使他们务实，一旦务实，他们便在版税排行榜上位居前列，比如琼瑶、安妮宝贝。

文艺腔们看重的是别人对自己的感觉，汲取的是他人思想的碎片，他们渴望能够充沛而个性地抒情，却因为对生活的冷漠只能嫁接他人的生活体验。切身体验对文艺腔并不重要，最重要的是表达，只要谈论的、穿戴的，是很文艺青年的、落寞而忧伤的，就可以了。

但唯有文艺腔们的媚文艺，文艺青年才有成功，这是土壤和种子的关系，成不了文艺青年，那就成为文艺青年的土壤吧，只要文艺腔们心态永存，生生不息，文艺青年就不愁出路。

文艺腔们是包法利夫人的现代版：内心虚荣、自恋而自卑，沉溺在自我的世界中不敢直面真实的人生，渴望摆脱困境，又没有什么实际的行动，追求的幸福不过是由网络、杂志、小说、电视、电影设定的欲望。

文艺腔其实也蛮容易治愈：多吃多睡多运动，多关心自己的爸妈，以结婚为前提谈场温馨的恋爱，上网时间减到以前的1/2，定一个到年底可以实现的加薪计划，实现了以后不要忘记根据经济条件去厦门、马尔代夫或普罗旺斯度年假。

文艺腔经典造型

穿它们，就算不美丽，也不妨碍穿的人自恋。

白衬衫：也可以是白T恤、白背心，太紧身有型的都不可以，一定要松，要垮，要有颓废感。

棉布长裙：松散的长裙，可以是白色的、深蓝的、格子的，冷冽清透，拒绝大花朵的热烈，拒绝小碎花的家常，拒绝红色黄色橙色的喧嚣。

帆布鞋：高跟鞋固然美丽，怎有帆布鞋特别。虽然很多文艺腔女生穿帆布鞋显得脚大腿短体态懒散，但只有帆布鞋才够文艺气质。

银饰：没有铂金的昂贵，没有黄金的庸俗，银饰是文艺腔们最好的朋友，无论一根细细的银链，还是一个大大的手镯，都可以恰到好处地彰显文艺腔的脱俗。

书：手里时常会拿本书，注意，不是杂志不是报纸，是书。书万万不可流露出爱情小说的幼稚、武侠小说的低俗。真拿《小逻辑》和《反杜林论》会让人觉得你是书呆子，最好的选择是当下热卖的外国文学或戏剧作品。

（淘小七）

私房秀

入秋养生也要美容
——白萝卜枸杞排骨汤

推荐人：静女夭夭

在我们老家有句话说：“冬吃萝卜夏吃蒜，有病不用找医生看。”可见萝卜的功效非同一般。入秋萝卜胜似良药，萝卜营养丰富而且有很高的食疗价值，含有大量的维生素C、胡萝卜素和粗纤维，用来煲汤可以起到降血脂、稳定血压、防治胆结石的作用。入秋养生可以多吃一些白萝卜等润燥去火、润肺生津、清热解毒的白色食物。白萝卜中的维生素C可抑制黑色素的形成，还有改善肤色的作用呢！枸杞的美容作用更不必说了。

周末，煲一锅白萝卜枸杞排骨汤，既能享受美味，又能养生和美容。汤汤水水里，原来也萦绕着生活的小小幸福和满足。

做法：

1. 白萝卜洗干净，带皮切块备用。
2. 排骨加入姜片，一起放入冷水煮到沸，然后捞出排骨备用（这个过程可以有效去除排骨的血腥味）。
3. 排骨重新加足清水，加入切好的白萝卜块，旺火煮到滚；转文火继续煲；
4. 排骨软烂时，加入枸杞旺火煮一会儿，最后加盐等调味就可以喝了。

友情提醒：

1. 挑选萝卜时，要挑萝卜皮细嫩光滑的鲜萝卜，做汤的口感更好。
2. 枸杞要在快出锅时再放，放早了好像影响色泽哦，瞧俺做的，都看不出枸杞的模样了。