

乐活人生

美丽计策

下班关手机 点菜要维C

你知道“绿客”生活吗

明星瘦脸 秘诀大PK

并不是每个明星都是小瘦脸,来看看那些有 baby fat 脸的女星是如何由胖脸变瘦脸的——

林依晨——地瓜营养早餐+运动

长着一张嘟嘟脸又有着易胖体质的林依晨,不得不和大多数女生一样,将减肥列为终身事业并为之不断奋斗。所以说起减肥的方法,她可是比谁都有心得。

林依晨每次来内地,都必定会吃一种早餐——蒸地瓜。几乎每天早晨她都请助理帮她做豆浆,然后配上蒸地瓜一起吃。在养生和减肥方面都相当精通的依晨说:地瓜可以排毒,又有饱足感,是很好的养生减肥食品呢!

林依晨曾经每天早早起床去瑜伽馆做瑜伽,有时还会到健身房运动。两个月下来,足足瘦了3公斤,不仅人瘦了好大一圈,连肤色都跟着变得红润许多。

刘亦菲——多吃水果多喝汤

身高1.67米的刘亦菲体态优雅袅娜,虽然脸稍有些圆润,但是身材还是很好的。说到瘦脸的经验,她格外强调要多吃水果,也要多喝汤,女人是水做的,所以补水永远是女人的必修课。此外,只要有空刘亦菲就会跟妈妈一起去游泳馆游泳,在日本训练的那段时间,几乎每天都会游泳。“因为唱歌是需要肺活量的,游泳对这个很有好处。”而游泳对于身材线条的塑造功能同样不容忽视。

安以轩——冷水洗脸

安以轩每天起床后会做些简单的工作,比如用冷水冲洗脸部20-30秒,加强血液循环。她还会用一些含咖啡因、茶碱、葡萄籽成分的保养品来加速脸部脂肪的代谢,排除脸部多余水分,并紧实肌肤,防止肌肤松弛下垂。特别要注意的是,晚上8点以后不要进食,喝水,不要熬夜,保持良好的生活作息,避免造成肾脏的负担。相对而言,早晨起床后应该尽量多喝水,用水来冲淡身体多余的盐分,才能促使身体迅速排水。

张柏芝——戒肉食菜+跑步跳舞

刚出道的时候张柏芝的脸是很圆的。后来经过刻苦努力,终于减成了现在的骨感脸。尽管有些人觉得她瘦脸后不如从前清纯漂亮,但是无论如何,她的瘦脸方法还是成功的。

谈到减肥,张柏芝曾这样说:“这半年以来,水煮青菜和汤水可以讲是我的主粮,我已经完全戒肉食,以前试过很多瘦身方法都不成功,都是因为我贪吃,不肯戒口。减肥要成功,其实关键就是要忍,如果做不到就永远只能背着一身肥肉,当你减到满意的磅数后,便可以奖励自己适量地吃些喜欢的食物。只要忍得住,不吃肉,只吃水煮青菜和汤水,一定可以瘦下来。”

“减肥一定要配合运动,每天我都会用跑步机跑步一小时,如果是在外地工作,就用游泳替代。同时我还跟排舞老师学跳舞,每次都跳一个小时,最初觉得好辛苦,后来发觉跳舞对保持身体线条很有帮助,大家都可以考虑这种减肥方法。”此外,张柏芝反对吃减肥药,也坚持做一些刺激淋巴的瘦脸按摩。

赵薇——推脂+运动

赵薇说,拍《姐妹花闯北京》时正值青春期,那时候,她最恨别人称赞她可爱,听到心里就想哭,因为那意味着她很胖,令初涉影视的她极度自卑。不富裕的她从来不敢尝试减肥药,总是以少吃饭为代价,但效果甚微。

走红后,赵薇一度非常喜爱推脂的方法,虽然现在已经不用,但赵薇认为推脂还是很有用的减肥方式。由外向内的按摩,使全身的肌肉运动,燃烧脂肪,尤其对小腹减肥最有效。此外赵薇还坚持游泳,做仰卧起坐,练习瑜伽调节身心。(林子)

度。“别看我年龄不小,可我心不老。”平日里,张晖就喜欢四处结交朋友,遇到什么新鲜事也总会上前看个稀奇。

近一年来,张晖更喜欢环保骑行。“我们的理念是不带走一片绿叶,不留下一点垃圾。”每次出行,张晖总会参考网上“绿客”的做法,在自己的行囊里装上垃圾袋。“很多地方都没有垃圾桶,我们都是把垃圾装袋带走,然后骑行到有垃圾桶的地方再进行处理。”

凭着一颗童心与环保骑行的努力,张晖成为合格的“绿客”。

“绿客”生活很健康

不是只有喜欢户外运动的朋友才是“绿客”一族。在网上流传的“绿客”手册上,生活很健康也是必备条件之一。

“下班关手机,点菜要维C,周末必出游,随手带垃圾。”这是网上形容“绿客”生活的顺口溜。可见要成为一个“绿客”首先得成为一个热爱生活的人。

已经退休的李惠芳除了锻炼身体,还有一个爱好,就是看书。在她家书房的书架上摆放了许多关于营养与健康的书籍,《如何合理膳食》、《老年人健康长寿一百招》等都是李惠芳翻了不下十遍的书籍。“这些书很实用,想健康长寿除了心态要调整好,饮食和运动上也要注意。”

虽然退休多年,李惠芳却感受到生活比以前更充实了,每天都有事情做,每天都有好

心情。“绿客是什么,绿客就是爱生活、懂生活、会生活的人。”在李惠芳的心目中,她为“绿客”给出了这样的定义。

“绿客”生活很低碳

其实,爱生活的人多了去了,难道人人都是“绿客”吗?当然不是,它还有一个重要的考量标准,就是“绿客”必须具备低碳情结,有节能环保的意识。

虽然做不到下班就关掉手机,在事业单位任职的于小姐自认也是一名“绿客”。

半年前,于小姐加了一个自行车爱好者队的QQ群。在群里,不少人谈到了户外运动的低碳环保,这让于小姐产生了兴趣。和汽车相比,骑自行车旅游更低碳,也更省钱。在朋友的带动下,她毅然放弃了半年一次的自驾出游,转而选择了一周一次的自行车骑行。“骑自行车很环保嘛,其实户外运动最重要的是告别大城市的喧嚣,回归大自然的宁静,我觉得自行车骑行更能领略沿路的美好风景。”现在几乎每个周末,于小姐都会跟着队里的同伴骑着自行车穿行在各条乡间小路上。她和张晖一样,也在每次出行时准备了塑料袋。

有了环保骑行的概念后,生活中于小姐也开始注重节约低碳。“以前节约是为了省钱,现在节约就为了环保,为了人类共同的生存环境出份力。”从电视上学来的低碳经验,于小姐总能灵活



地运用在自己的生活中。

于小姐对自己现在的生活很满意。她说,“绿客”在染绿生活的同时,也让自己心变得更绿了,每天都有生机勃勃的好心情。

(晓云)

“绿客”是一些热爱生活、崇尚健康时尚、酷爱户外运动并且支持公益事业的人的自称。“下班关手机,点菜要维C,周末必出游,随手带垃圾。”这个顺口溜正是“绿客”对于自己时尚生活的真实写照。

最近,张晖与队友们骑行到了无锡。历时一个多月,路经十座城市。像这样远距离的骑行对于张晖来说并不是第一次。“我们骑行队出门的时候多了,这些年去过西藏、青海、重庆,去年我们还组织了一队人骑行到了震后的汶川,感触颇深啊。”就是这股热爱骑行的劲头,让张晖走遍了祖国的山山水水,从中不仅丰富了见识,也让他更懂得珍惜生活。

在张晖眼中,“绿客”其实就是一种乐观积极的生活态

潮流情报

印花当道 轻松变身纯情女人

2010年的春夏绝对是纯情浪漫主义,立体剪裁中加入花朵的映衬,流露出女性的淑女气质。不论是花朵图案的衣服、鞋子还是配饰,都能随时让你散发出浪漫的味道。尤其是民族风浓郁而具有艺术感的色彩,可以将女人衬托得格外立体与妩媚。神秘的图腾、艳丽的色彩融合在轻薄材质上,在这个春天将我们带进一个浪漫世界。

在具体图案上,你可以选择碎花的连衣裙,采用质地非常柔软的棉质面料,同时加上大面积的印花图案,增加整件衣服的俏皮感;也可以选择有大面积花朵点缀的色彩浓郁的印花裙装,既有高贵典雅的感觉,又带来一种久违的激情;此外,迎春花般的碎花雪纺衫配上驼色流苏马甲,带来异域风情,选择民族感的陶制项链或银饰,是提升浪漫感觉的秘诀。

扮靓春日 明星最爱糖果色裤袜

但凡女人有双美腿,在裤袜这件事上就没少花过钱。爱美爱时尚的人,内心永远年轻,绚烂的色彩,自然就成了时尚爱好者们的最爱。虎年春晚王菲出场时穿着一双玫红色裤袜,着实让人惊艳了一把,而本季明星们出门也不约而同地爱上了彩色裤袜,红、绿、黄,什么颜色最嫩就穿什么,让裤袜这个配角一下子

跃升为全身的亮点。当然,要把桃红、青莲、橄榄绿、橙黄、紫、水蓝、银色等耀眼的彩色长袜穿好看,可不是件容易的事。最保险的办法,就是衣服的颜色选择单色或素淡颜色的,以突出袜子的绚烂颜色。或者像王菲一样,根据上衣中的某一种颜色来决定裤袜的颜色,只有这样,彩袜才能“点睛”全身服饰。假如你一身桃红柳绿,再配上彩色裤袜,那出糗的概率可就太大了。

