

闻香·心香

七夕专题

农历七月初七俗称乞巧节,也有人称之为“七夕节”、“女儿节”。“七夕乞巧”,就是指在农历七月初七这一天,趁牛郎织女鹊桥相会的时候,年轻女子们向心灵手巧的织女乞求一双巧手,求她传授给自己纺纱、织布、缝衣的手艺。七夕是中国唯一一个以女性为主角的传统节日。在“女儿节”里,寻找爱情固然重要,更重要的是爱自己。



女儿节,爱自己也很重要

周末回归健康生活吧

乐活之道

如今网络上流传着一个“不健康生活自测”,其中每一条都是“白骨精”们的生活写照。虽然这个测试并没有量化标准,但只要违反其中任何一条,就说明你的生活有健康隐患,应该及时改善,不要挥霍自己的青春和健康,至少应该趁周末两天回归健康生活。

坚持规律生活

生活一旦规律了,身体自然会变好,但每次不是被加班耽误了晚餐,就是被做不完的工作耽误了睡眠。所以趁着周末闲来无事,一定要坚持定时三餐,定量饮水、定时睡眠、定时排泄。尤其是早餐,绝不能少,即使你坚持在周末享受睡到自然醒,也要吃上一顿像样的营养早餐。

一周运动3次以上

坐着敲电脑、坐着开会、坐着看文

件……白领的生活全被“坐”占据,而久坐不利于血液循环,还会造成颈椎、腰椎的疾病。周末虽然休息在家,还是要适量运动,比如去做次瑜伽、跳个操,或者就在家附近跑上两圈,甚至就在阳台上跳跳绳也好,但记得,每次运动都要超过45分钟,才会有增强心肺功能和减脂的效果。

限制电脑使用时间

工作时,每天使用电脑超过8小时几乎已经是白领们的常态了,回家说不定还要对着电脑加一会儿班。但你要知道,使用电脑时间过长,除了会受到辐射之外,还会造成眼睛、腰椎的疾病,甚至还会出现精神性的疾病。所以,周末,当然还是可以上网跟朋友聊聊,当然还是可以逛逛淘宝,但是一定要注意时间,如果用电脑看片,也可以离电脑稍远一些,减少近距离接触,多读读书,喝

喝茶,即使是看电视也比看电脑好。

一周起码去户外1次

很多白领因为工作而造成精神压力极大,心情也不好,这虽然还不构成疾病,但很容易形成长期慢性的疲惫,所以减压舒心尤其重要,不如在周末安排一天外出,逛街也好、郊游也好,都对舒缓压力非常有好处。

身体有异状,及时去检查

每天忙于工作,很多白领都养成了生病只吃药不就医的习惯,却因此错过了最佳的治疗时机,到疾病加重时反而后悔莫及。所以,如果你觉得自己身体有什么异状,去医院看看病,即使排队人多,也总比好过病情被延误。

限制聚餐项目

聚餐时,难免大块吃肉、大口喝酒,还有很多人习惯把周末两天的时间排满聚会,虽然是联络了感情,心情也很好,但却很容易把自己塞得一肚子油,不利于保持身材不说,更会让肠胃负担一下子加重,这也是为什么很多人在周末结束时反而开始上吐下泻的原因。所以还是要尽量限制聚餐的次数,即使难以推脱,也可以建议朋友们去比较清淡的健康餐厅。

尝试自己做简餐

平时没空自己下厨,周末时间总够了吧,不如就试试自己做东西吃,这样能够把握油、盐的用量,也能够把握食材的选择,如果你实在不会做菜,也可以买些有机蔬菜和全麦面包,配上火腿肉和千岛酱做个健康三明治,是早餐和晚餐的上佳选择。(晓云)

瘦身主张

每当人们面对丰盛的餐桌,品味山珍海味,饱餐大鱼大肉时,对一些瓜果蔬菜却视而不见,其实这些瓜果蔬菜皆有着餐桌上的“降脂药”之美誉。

黄瓜:清脆可口,具有清热、解渴、利尿作用。它所含的纤维素能促进肠道排出食物废渣,从而减少胆固醇的吸收。黄瓜中还含有一种叫“丙醇二酸”的物质,可以抑制体内糖类转变成脂肪,有减肥和调整脂质代谢的功效。

茄子:含有多种维生素,特别是紫

茄中含有较多的维生素P,能增强细胞黏着性,提高微血管弹性。

绿豆:夏季消暑佳品,具有降低血脂、保护心脏、防治冠心病的作用。

香菇:具有消食、去脂、降压等功效。其中所含的纤维素能促进胃肠蠕动,防止便秘,减少肠道对胆固醇的吸收。香菇还含有香菇嘌呤等核酸物质,能促进胆固醇分解。

番薯:营养学研究发现,适量食用番薯能预防心血管系统的脂质沉积,预防动脉粥样硬化,使皮下脂肪减少,

避免出现过度肥胖。要注意的是过多摄入番薯可使进食的总热量增加,反而不利于降低血脂。

山楂:主要含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮、碳水化合物等成分,具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄而降低血脂的作用。山楂乃酸性食物,故不宜空腹食用,亦不宜过多食,最好在饭后食用。

苹果:国外有项研究表明,一天吃一个苹果,可使冠心病死亡的危险性

下降一半,这归功于苹果中所含的类黄酮。类黄酮是一种天然抗氧化剂,通过抑制低密度脂蛋白氧化而发挥抗动脉粥样硬化的作用。此外,苹果中的果胶也可以降低胆固醇水平,因此有利于预防动脉粥样硬化。

冬瓜:冬瓜含有糖、蛋白质、多种维生素和矿物质,营养丰富,既可以用来煮汤、做冬瓜盅,也可以腌制成糖冬瓜等,更可以入药治病。中医认为冬瓜味甘,性微寒,无毒,有利尿消肿、清热、止渴、解毒、减肥等作用。(小美)

扮嫩有理

洛丽塔恐怕会是时装界永远的潮流,集中了甜美、随性、浪漫和性感于一体的洛丽塔造型,尤其适合夏季,少女纯真的造型通过颜色、面料、裙长来实现,当然还有最重要的饰物。

西方人最初说的“洛丽塔”女孩是那些穿着超短裙,化着成熟妆容但又留着少女刘海的女生,简单来说就是“少女强穿女郎装”的情况。但是当“洛丽塔”流传到了日本,日本人却将其当成天真可爱少女的代名词,统一将14岁以下的女孩称为“洛丽塔代”,而且态度变成“女郎强穿少女装”,即成熟女人对青涩女孩的向往。

爱花色

和其他印花不同,洛丽塔女孩穿

的印花图形特征十分明显。

时尚解析:动物形状的图案是本季最为热门,好看的印花,这些动物元素不仅易穿,而且十分具有标志效果。民族印花和小碎花虽然不及动物形图案俏皮,但也可以穿出少女效果。

俏皮饰物

女孩装扮时,最多的选择就是俏皮的饰物,奇特鲜艳的发箍、形状古怪的墨镜、造型圆润的粗跟鞋甚至有特殊形状的手袋都十分典型。

时尚解析:一条普通的连身裙或者两件套装因为一枚硕大的糖果色蝴蝶结而变成伸展台造型,现实生活中的打扮可以适度缩小蝴蝶结的尺寸。

健康的性感

如果你觉得女孩与性感绝缘那就大错特错了,洛丽塔女孩们当然是性感的。镂空、透视都是含蓄的性感元素,现实中的2010春夏透视效果铺天盖地,但能运用于女孩造型的并不多。

时尚解析:记得吗?那些古典油画中的女孩们大多“被”画家们穿上轻盈的薄纱,朦胧间露出美好的手臂和长腿。

纯净或热烈的色彩

水粉画般的颜色本季一再被强调,梦幻般的色彩加上轻柔面料,以打造洛丽塔风格。

时尚解析:被视为本季代表颜色的薄荷绿、灰白色大量被使用,与此同时,大量褶皱、悬垂设计也因为纯净如少女般的色彩而大受欢迎。

中长裙

一般来说,姑娘们对过膝的中长裙总有几分抗拒——不够性感、不够利落,但事实上,作为让女孩们又爱又恨的裙子,中长裙制造的浪漫氛围是迷你裙和直筒短裤无法企及的。

时尚解析:过膝长度的半裙会让你感觉像个田园姑娘,草帽女孩造型用印花T恤搭配糖果色半裙,关键在于半身裙,鲜艳的色彩使得它不那么老气横秋。(林子)

七夕之吻——便当的华丽转身

●推荐人:彦璋

就请跟我来学学如何制作这款便当吧。

主料:大米适量、小米适量、虾六只、鸡翅根两个、生菜叶三片、萝卜苗少许、胡萝卜四片

辅料:姜丝少许、料酒两勺、盐适量、酱油适量、油两勺、陈醋少许、香油少许

做法:

1.用小刀分别将洗净的胡萝卜片刻

成心形(三片)与唇形(一片);

2.大米和小米洗净后一起装入便当盒,加适量清水(以刚刚没过手背为宜),隔水蒸制30-40分钟。中途用筷子翻腾几下让米粒充分熟透,同时将胡萝卜片放入其中一起蒸熟备用;

3.鸡翅根洗净后用盐、酱油、料酒和姜丝腌制15分钟,将所有腌制材料与两碗水混合均匀后入锅,大火煮至水干;

4.虾洗净用盐、料酒和姜丝腌制10分钟,入油锅爆炒至发红;

5.萝卜苗洗净后用陈醋、盐、香油搅拌均匀;

6.取洗净的三片生菜叶子依次沿便当盒边沿摆开,将虾、鸡翅根、萝卜苗及胡萝卜片摆放于适当的位置,一道色彩鲜艳、让人垂涎欲滴的便当就大功告成了。

私房美食

七夕,一个古老的节日,牛郎与织女不老的传说一年一度地被重复着。如果你错过了2月14日西方的情人节,请不要觉得遗憾,因为我们的七月七才更能表达爱情的忠贞不渝、地老天荒。特殊的日子请你给心爱的他(她)准备一份贴心的便当,名为“七夕之吻”,相信他(她)看到炙热的“红唇”时一定感动不已。那么