



责任编辑:黄瑜 组版编辑:余永春 校对:戴小玲

乐活时尚

巧搭配 “包”你美丽动人

选包包考虑身材

背包、挎包、提包、单肩包、手腕包……包包种类繁多,选择也大有讲究。

首先,要与性别、年龄、身材相匹配。一般来说,男性包袋不宜过小,女性包袋不宜过大;各种包袋对男性都是适用的,但色彩宜雅;对中老年女性来说,以中型包袋为宜,款式、色彩力求美观大方;身材高大者,适宜肩挎大提包,而不宜于用太小的挎包;身材矮小者适宜选用精巧的包袋,不宜背硕大的包袋,以免显得笨拙;身材肥胖的女性,不宜选用圆形挎包,宜选用有棱角、小巧的提包;身材瘦弱的女性,宜选用圆形、柔边的包袋,可衬托得形体丰满一些。

其次,还得根据服装选择包袋面料,才能保持视觉平衡。如身着西装、皮革服装时,配一只精巧的中小型皮革包袋,能显出品位和风度。身着高档、艳丽的礼服,相应选用绸缎或兽皮精制的小型提包、挎包或腕包,会显得华丽高贵。

用包包讲究搭配

包包买得再多,不会搭配也是浪费。以下是小编总结的一些基本搭配原则:

同色搭配 即包包和衣服中的某一个颜色同色呼应。比如包包和上衣一个颜色,包包作为上半身的延续;包包和下装同色,视觉上看起来会很和谐;包包和鞋子一个颜色,整体活泼又不杂乱。

近色搭配 深浅不一的两个同色系颜色搭配在一

起,没有同色搭配那么沉闷,但又不至于特别显眼,是一种相对高级的搭配方式。比如藏蓝色包包配浅蓝色衬衫,或用绿色包包搭配蓝色牛仔装,非常养眼。

撞色搭配 两种亮色搭配在一起,效果会很惊艳。蓝白配非常清爽宜人,蓝黑配则更加庄重。荧光黄配橘色,橘色配冰蓝色,两种亮色交织在一起,也很活泼有趣。小面积的撞色比较容易驾驭,可以试试从小包开始。

此外,有人喜欢穿带有图案花纹、色彩艳丽的服装,那么,包袋宜用近似的艳丽色或其对比色,增强艳丽感;如果是素雅的穿着,宜以灰色等浅色包包搭配。

拎包包注意姿势

包包也是个“美丽杀手”,如果背法不妥,可能会引发肩颈酸痛、高低肩等疾病。

广州中医药大学第一附属医院运动损伤及康复专科杨俊兴教授提醒,双肩包永远比单肩包健康,背包应尽量挑选宽肩带的,肩带太细或太短,会影响肩颈部血液循环;手提包尽量要轻,重量不要超越体重的10%,拎包时最好将包挂在距肘关节一指远的地方,此处肌肉健壮,能支撑包的重量,不能挎在手臂关节的地方,会使得前臂神经受压;挎包应该刚好背在手臂与躯干之间,用手夹住,这种方法能够减轻肩部所担负的重量。另外,背包走路时一定要挺直腰背,不能耸肩,耸肩是在用颈部力量牵拉重物,会损伤颈椎。



摘编自新浪网



■身材高大者,适宜肩挎大提包

“不开心,买包包”,不管年龄多大,女性都是喜爱包包的,即使老年人出门也常常要拎一只包,不过,包包怎么搭配可不简单。

科学识谣

“报警手势”刷屏 警方称“不靠谱”

最近,网上流传一个类似“OK”的最新国际通用报警求助手势,据说因手势形状既像我国报警电话110,又像美国报警电话911,所以国际通用。

慎用未认证手势报警

究竟有没有这种手势?记者向多地警方求证,均答复没听说过,并表示如果是国际通用报警求助手势,警方肯定会接到通知,告知市民推广。而且,每个国家的报警电话不一样,比如新加坡的报警电话是999,法国的报警电话是17,显然这个手势并不能代表所有的报警号码。

其实,“手掌心画黑点表示请帮我报警”的所谓“国际通用求救信号”也曾在网上广泛流传。有网友搜索发现,这一“黑点运动”在国外由个人在社交网络发起,影响力有限。

警方提醒,紧急情况下,使用不为大众所知的特殊报警方式不仅无法起效,还有可能错失求救机会。

视不同情况进行呼救

目前我国个人群众遇到危险,官方报警系统只有3种:电话(110)、短信(12110)或者按下附近的紧急

报警系统按钮。

那么在人身自由被限制或挟持情况下,如何向他人求救?警方介绍,这时候可以选择肢体语言求助第三方报警,比如一只手伸出两个指头(比划11),另一只手做成一个圈(比划0),示意旁人拨打“110”,或者可以在身边画出“SOS”的符号,这才是国际通用的求救符号。

而以抢劫案件为例,要视不同情况进行呼救:如果案件发生在人员较多或者地理位置不是太偏僻的地方,可选择大声呼救向路人求助。如果身在偏僻的地方,周边没有人,对方手里又拿着刀,最好按照对方的要求将钱和手机都交给对方,等对方离去后再选择报警。否则,大声呼救只能给自己带来更多的伤害。



■网传的报警手势不靠谱

紧急情况如此报警

▶ 摘编自新华网

声音信号:用喊叫、吹哨子等方式发出响声求救。

光线信号:用镜子、玻璃等能发光、反光的物品求救。

抛物信号:在高楼遇险时,可向窗外抛掷软物求救。

旗语信号:将旗子或鲜艳布料绑在木棍上挥舞求救。

标志信号:用树枝、石块、衣物等,摆放成某种标志求救。

SOS求救信号:重复了三次的相同信号或三长三短的信号都表示求救。



摘编自中工网

乐活吃货

只知道韩国泡菜? | 盘点舌尖上的中国泡菜

提起泡菜,很多人自然想起从韩剧中风靡起来的这款美食,据了解,韩国妇女几乎都有一手做泡菜的绝活。其实,在我国泡菜制作的历史和种类也非常多,现在就让小编带着大家来认识下属于中国的泡菜。

四川泡菜

四川泡菜又叫泡酸菜,分为调料菜和下饭菜两类。调料菜用辣椒、姜、蒜等配菜制作,下饭菜多采用萝卜、青菜、白菜等可以即食的食材。四川泡菜的食材不限于蔬菜,鸡爪、猪耳等荤菜也可以做成泡菜。四川泡菜最重要的材料就是泡菜水,泡菜味道咸酸,口感脆生,开胃提神,醒酒去腻,一年四季都可以制作。2010年,四川泡菜成功申报为国家地理标志保护产品。

重庆涪陵榨菜

涪陵榨菜创始于1898年,1970年,在法国举行的世界酱香菜评比会上,中国涪陵榨菜与德国甜酸甘蓝、欧洲酸黄瓜并称世界三大名腌菜。涪陵榨菜原料采用长江沿岸固定地区的青菜头,晾干后用盐、辣椒和辅助香料经过10道繁杂工序加工而成,口感脆爽,鲜美可口。

东北酸菜

酸菜是东北的特色食物,东北人家有两样东西不可缺少,一是酸菜缸,二是腌酸菜用的大石头。农村地区甚至还有存放制作酸菜的地窖。东北酸菜通常在冬季制作,用当

地大白菜填满酸菜缸,中间加入食盐,浇上热水隔绝空气,自然发酵一个月后而成。口感脆嫩,色泽鲜亮,含有丰富的乳酸,能增进食欲,促进消化。

广西腌酸

广西人爱吃酸,螺丝粉、桂林米粉等传统美食中总能找到腌酸的身影。广西腌酸的原料多种多样,黄瓜、萝卜、豆角、姜等凡是纤维含量较高的蔬菜都可以制作。腌酸的制作多用陶制的坛子,放入盐、糖、酒、水等作为酸水,再加入萝卜、竹笋等主料,放至半天即可食用,如果酸水不够酸,还可以继续加入黄糖、酒、盐等调味料。