



这样穿真的“显矮”5cm

我们买各种款式的衣服,无非是想让自己的身材看起来比实际更高挑一些。然而显高显瘦不一定只和身高、体重有关,比例与线条才是穿衣搭配的头等大事。除了怎么穿显高之外,你还要知道这些“穿衣黑洞”,可是会立刻显矮5cm的哦。

1、把腰线丢了

学会处理服装搭配中的腰线可能是大多数人踏入时尚世界的入门课。不管高个还是矮个,只要把握好这点,大部分衣服都能穿得好看。如果把腰线“丢”了,那可能就不是显矮5cm的问题了。

有人更偏爱慵懒自在的穿衣风格,比如说不把毛衣塞到裙子里,对于想通

过穿搭让自己看起来更高的小个子姑娘来说可能就行不通了。

2、捂得太严实

有的时候你感觉自己的穿搭并没有起到修饰比例的作用,也许只是因为你穿得太严实。适当露肤不仅性感,而且有效显高,整个人看起来也更有精神。

中长裙本身就属于穿着难度较高的款式,密不透风的穿法更容易让你看起来矮上一截,厚底鞋也救不了你。

3、穿错了鞋

我们在追求显高显瘦的“康庄大道”上前行,不能让一双错误的鞋束缚住前进的步伐。有些鞋看起来很美,穿起来有“毒”。

绑带鞋虽美,但你穿起来很可能是这样的,大长腿也被“化整为零”。

4、选错廓形

不管潮流如何变化,廓形永远是设计师付与最大注意和精力的地方。如今服装的廓形慢慢丰富,茧型、Oversize 大行其道并呈现出越越大越时髦的态势,但它不一定适合你。毕竟服装还是为人服务,适合自己的才是最好的。

这两年,各大品牌喜欢在袖子上做手脚,超长袖、喇叭袖都深受达人喜爱,这些袖型也多少有着显瘦显高的效果。

时尚生活

糖尿病患者 无须戒掉水果

水果香甜可口,但因含糖分,让很多糖友望而却步。有人说,“一吃水果血糖就高,所以不敢吃水果。”

凡事没有绝对,粮食糖尿病人都可以吃,水果为什么不能吃呢?粮食的升糖作用比水果要高得多。南方医院内分泌科主治医师王丹指出,只要掌握了食用水果的诀窍,糖尿病病友还是可以满足自己的“口福”,好好地享受鲜美多汁的水果。

不一定要完全戒除水果

糖尿病病友一定要完全戒除水果吗?王丹表示,答案是否定的。她解释,首先,水果中含有大量的维生素、纤维素和矿物质,这些对糖尿病病友是有益的。水果中含有的糖分有葡萄糖、果糖和蔗糖,其中果糖在代谢时不需要胰岛素参加,所以,糖尿病病友在血糖已获控制后并非一概排斥水果。

另外,水果里的果胶、果糖、钾元素、维生素等都对人体肠道健康和整体健康具有重要意义。此外,水果还有利于降低血液粘稠度,还有很多不能尽数的益处。

尽管水果有很多好处,但糖尿病人却更担心它的坏处,甚至有人会觉得吃一口水果就像会中毒、会受害一样。其实吃水果后,血糖不升高,那就不是糖尿病人了。然而,既然已经是糖尿病人就要认可这个事实,而不是掩盖事实。

糖友吃水果要按类选择

“先要了解水果中含有的糖分多寡,不可同等看待。”王丹介绍,每百克含糖量在10g以下的水果有西瓜、甜瓜、橙、柠檬、葡萄、桃、李、杏、枇杷、菠萝、草莓、甘蔗、椰子、樱桃、橄榄等,糖尿病病友可以选用;每百克含糖量在11-20g的水果有香蕉、石榴、柚子、橘子、苹果、梨、荔枝、芒果等,就得小心选用;每百克含糖量超过20g的有枣、山楂,特别是干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等,其含糖量甚高,则禁忌食用。

另外,她指出,不少蔬菜可作为水果食用,如西红柿、黄瓜、菜瓜等,每百克糖含量在5g以下,又富含维他命,可以代替水果,适合糖尿病病友食用。

糖友吃水果也要讲原则

“适量的水果可以满足病友对甜味的需求和减少病友的饥饿感,但应注意多数水果含有较多的果糖和葡萄糖,它们能被机体迅速吸收,引起血糖升高。”因而,王丹强调,吃水果应注意以下原则:

1.少吃,切忌一次大量地吃。

比如,西瓜含糖4%,梨含糖12%,香蕉为20%。西瓜含糖量虽少,但吃上500g,就相当于香蕉100g、梨170g了,所以食量要控制。

2.切忌空腹及餐后吃水果。

可在两餐之间或睡前进食。一般上午9点到9点半,下午3点到4点以及晚上9点左右进食为宜。既预防低血糖,又可保持血糖不发生大的波动。

3.视病情而吃。

弄清自己目前的血糖控制是否理想,做到病情允许才吃。血糖控制不好时少吃,或者不吃。

4.选择低糖水果。

水果含糖量最高的是干枣、桂圆与柿饼,这些都不应作为首选水果。番石榴等含糖量较低,可以相对多吃。如果实在很喜欢吃水果而主食吃得不多,则可以选择一些蔬果类代替,像西红柿、黄瓜等是比较好的选择。

据新华网

健康指南

使用不当或致冰箱未老先衰

在家用电器中,冰箱的使用率相对较为频繁,但作为耐用家电其使用寿命一般为10-12年。日常生活中,如果使用不当也可能导致冰箱“未老先衰”,从而提前结束自身的使用寿命。

当然在实际操作过程中,只要我们注意一些使用细节也能起到相应的保养作用。比如频繁地开关冰箱门看似一件小事,但却会不同程度增大冰箱箱体内部的冷量损耗,影响制冷效果,也会白白地增加能耗。而大力拉拽冰箱抽屉,也可能对冰

箱造成相应伤害,从而或多或少影响其使用寿命。

如果不是事出有因也最好不要停用冰箱。如果因长时间外出等特殊因素,最好断掉电源,用干净抹布擦拭冰箱室内,待其充分干燥后将箱门留一条较小的缝隙,以便箱内外空气流通,避免箱内食物残渣引起霉变。

在冰箱清洗保养方面,最好不要用洗衣粉、去污粉、滑石粉和碱性洗涤剂,也不要用力刷等方式,以免损害箱

外涂层和箱内塑料零件,或是损伤冰箱内胆和管路。宜在断电状态下,用软布蘸上清水轻轻擦洗,然后再用清水彻底拭去残留的洗洁精。清洁完毕后,等上3分钟左右再通电,并检查温度是否设定正确。

摆放位置,一般宜放在干燥通风处,距墙壁至少20厘米左右,同时尽量不要靠近热源,并避免阳光照射。

生活小窍门

西洋烩鸡



【菜名】西洋烩鸡

【特点】汁红不腻,酸甜适口。

【原料】

材料鸡、洋葱、蘑菇、番茄汁、青椒丝、火腿

【制作过程】

1.将鸡洗净切成块,撒盐、胡椒粉、味精、面粉,煎盘上炉,加入色拉油烧至160℃左右,将鸡放入,煎至两面金黄熟透,加酒稍烧后入盘。

2.将煎盘加油至热,洋葱切丝放入煎盘内炒香,青椒丝加入炒熟;火腿切丝,蘑菇切片稍炒,最后加入番茄汁烧至出油为止,再加入鸡汤汁、盐、胡椒粉、味精、白糖等调口味,浇在鸡上即可。

我爱厨房

记性不好? 改善记忆力试试这6招

看到熟人想不起名字、不记得东西放在哪里了……想必这些现象大家都不会陌生。美国加州大学洛杉矶分校长寿中心塞梅尔研究所的主任加里·斯莫尔在对全美范围内的1.8多万人进行的一项调查中发现,虽然几乎所有人都有健忘的小毛病,但通过一些小训练,可以减少健忘的出现次数。近日,英国“生活黑客”网介绍了一些改善记忆力的妙招,能在一周内起效,坚持练习,增强大脑的认知功能。

1.定位寻找家中的常用物品。每天花10分钟的时间来搜寻家中经常出现的物品,比如钥匙、钱包、手机、公文包、眼镜和鞋子等。找到后固定它们的位置并牢记,一想到某种物品就会联想到某个特定的位置,卸载大脑的过重负荷。

2.花1分钟记住新的人名。每天都尝试让自己结交一位新的朋友,并在心中反复默念名字持续1分钟。这样就能让大脑中的海马体与额叶通力合作,将信息转移到长期记忆力的储存空间之中。

3.联想法。如果你总是出现要做什么事,却又想不起来具体做什么的情况,请尝试使用联想法。比如,你需要购买鸡蛋和邮票,还要去洗衣店拿洗好的衣服,就可以在脑海中想象自己抱着个贴了张邮票的大鸡蛋,突然间鸡蛋破裂了,蛋液撒了衣服一身,就不得不去洗衣店了。想象越有创意,记忆信息就越为牢固。

4.玩益智游戏。研究表明,玩一些利用物理知识的手机游戏,比如“割绳子魔法”,就能提高注意力,避免在记东西时走神。而且,在任务切换的过程中,可以锻炼自己的适应能力。还有一些涉及规划和调整策略的脑力游戏,比如“星际争霸”,也能提高记忆力。

5.锻炼回忆功能。瞄准配偶、孩子或同事所穿的一件新服饰,比如衬衫、领带、夹克衫、珠宝或鞋子等,注意这些服饰的颜色、样式、质地和纹理,用笔记下至少四个细节。在晚上睡觉前,尝试去回忆这些细节,并翻开笔记对比。

6.给自己出点难题。比如,上班选择不同的路线、用非惯用手刷牙、倒着戴手表,这些给自己找点小麻烦的活动,能增强认知功能,有助提高记忆力。