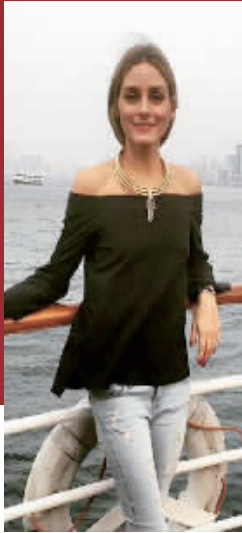




时尚生活

露肩上衣怎么穿都好看的款!



在炎热的夏季，你除了可以用空调、风扇来减少炎热，也可以通过衣装哦！露肩装不仅时髦感十足而且很清凉！集性感、时尚、百搭于一身的露肩上衣你怎能不爱呢？

据新华网

婚姻 10 年后怎么来经营？

男人与女人结婚初期或许还会有一些新鲜感和甜蜜度，可是结婚十年了，那感觉就是左手摸右手了，所以如何让婚姻 10 年还能如初婚一样呢？

一、学会互动

女人们都觉得男人就是喜欢贤妻良母，所以女人只要做好家务，带好孩子就能得到老公的认可，这个想法是非常错误的，因为你与老公都结婚 10 年了，这个时候的你还不打扮自己就真的会变成黄脸婆，家务活你肯定做的得心应手了，这个时候得把精力放在自己身上，把自身的魅力发挥出来。

二、保持活力

婚后的女人就只有家务与孩子吗？其实不是的，看看现在好多 50 多岁的女人身材跟小姑娘似的，所以清闲的时候可以学学瑜伽，跳跳舞保持活力。

三、灵活管理经济大权

女人都想把男人的钱抓住，这样

男人就不会有外心了。可是你问男人的钱不要硬来，你得灵活一些，你得让男人心甘情愿的把钱交上来，不要让男人觉得每月像是在交房贷一样。

四、注重穿着打扮

女人可以不漂亮，可是女人必须得打扮好自己，当然不一定要穿名牌，你只要穿着自己的风格，让男人觉得你每天都不同的感觉，这个打扮就是非常成功了。

五、保持矜持

女人在 20 岁左右的时候还会有一些害羞，30 岁特别是结了婚的女人就完全不同了，什么话题都可以聊，感觉尺度一下子打开了，这样会让男人觉得自己喜欢的女人竟是这样的，所以女人不管任何时候都还是得有一些矜持。

据新华网

男女之间

夏季雨水多，女性淋雨后应护好身体 3 部位

脚部 蹚水后热盐水泡脚

雨天里，脚接触雨水，湿寒之气会趁机侵入，所以脚是第一道关卡。脚底是人体所有身体器官的反射区，天热身体的毛孔处于开放状态，雨水会加重体内的湿气。同时雨水中的真菌等微生物较多，皮肤还会因此感染，出现脚气、湿疹等。所以蹚水后，洗完澡最好用热盐泡泡脚，驱寒杀菌，之后用手搓搓脚底，直到皮肤微热，感觉寒气散出来就可以了。

腰部 艾灸保暖祛雨寒

下雨天，衣服湿漉漉地贴在身上，时间长了会造成女性宫寒，导致月经不调、手脚冰凉、痛经等，男性腰部受寒肾气受损，会感觉疲惫乏力。因此，雨季最好在办公室备一件衣服，或几条干毛巾。回家后，不妨做做艾灸，能行气活血、祛湿驱寒，有腰部艾灸盒，能将艾草条点燃后放入艾灸盒内固定在腰部，很方便。

颈部 湿气入侵重灾区

颈部本来就是受凉重灾区，吹空调、冲冷水澡诱发颈椎病、睡不踏实翻来覆去导致落枕，再加上雨天湿气入侵，无疑是雪上加霜了。颈部包括了颈椎、动脉、呼吸道、食道等，哪个受凉都会让人出现不适，因此别忘了淋湿后给自己围条小纱巾，也可以用电吹风风吹脖子后的风府穴（位于后颈部颈项窝处），此穴是治疗头颈部疾病的常用穴道。

淋雨后如何保健？

1、被雨淋后快洗澡

雨水中有有很多的细菌，如果过长时间淋雨，雨水中的细菌就会侵蚀到皮肤，可能引起红斑、丘疹，严重的可能出现水泡，甚至肿胀。因此，回家后要及时淋浴，而且沐浴时一定要带有杀菌作用的沐浴液。另外，若双脚长时间浸泡雨水，可用盐水浸泡双脚半小时，然后再洗澡。

2、淋雨后私密部位要注意在大雨中淋的时间过

久，就会造成全身都湿透。被雨水浸湿的内裤又贴着私密部位，时间一长就很容易将细菌带入阴道，引发妇科疾病。这时，要用专门的护理液清洗下体，并冲洗干净。

3、衣服消毒分开洗

淋过雨后的衣服也要做好及时消毒，因为雨中含有大气层中的各种污染物。有时雨太大很多人都是趟水回家，身上沾满了街道上各种污物混杂在一起的雨水。回家后需及时脱掉衣服，然后与其他衣服分开洗。另外，清洗时要用消毒液浸泡之后才能彻底杀菌。

4、经期女性千万别趟水

除了脚上有伤的人，处于经期的女性也不要趟浑水的雨水。因为经期趟水特别容易引发急性附件炎，下腹疼痛肿胀、月经失调、淋漓不断，严重的还会导致崩漏。

据新华网

健康生活

苦瓜炒五花肉——夏日清热解毒菜



食材：五花肉、苦瓜、蒜瓣、生姜、老干妈豆豉酱、红尖椒。

步骤：

1、五花肉洗净，放冰箱冷冻室冻至半硬半软，拿出切成薄片；2、苦瓜对半切开，去瓤，切薄片，用少量盐腌制半小时以上，将析出的苦水倒掉，用清水漂洗，沥干水分备用；3、蒜瓣、生姜切碎末；红尖椒去蒂洗净，切细圈；老干妈豆豉酱两三勺备用；4、坐锅，锅内加少量油，油热后，下入五花肉片，小火翻炒，中途加少量蒜末、姜末、盐，煸至出油，微焦微黄，盛出五花肉片备用；5、锅内留底油，再加少量油，油热后，爆香蒜末、姜末、红尖椒、两三勺老干妈豆豉酱，下入苦瓜，炒至七八成熟，倒入五花肉片，加少量盐、生抽、老抽，翻炒至苦瓜断生，加一点糖提鲜，即可起锅装盘。

(晓新)

我爱厨房