



女人根据脸型戴围巾

很多女人不知道如何根据自身的脸型选择合适的围巾造型,一起来学学吧。

圆脸——又宽又短的圆脸型,如围巾太短脸部会被横向扩大,看上去肥肥的,所以围巾需要有一定的长度,向下延展的围巾造型对脸部有向下拉伸长度的效果。建议这类脸型的人把围巾松松地围着,可以恰当露出脖子和锁骨的部分肌肤,拉出V型的线条,能很好地拉长脸型。

方脸——与圆脸型不同,方脸型的女子更适合柔嫩带有蓬松感的围巾,不适合太厚重结实的围巾。除了围巾系法,发型也要留意,散开秀发更能衬托出精细柔和的脸型。

长脸——与圆脸和方脸的姑娘不同,长而窄的脸型戴围巾不适合太长,不然脸部会显得过于拉伸,产生下垂感。长脸女子戴围巾,建议可以用围脖的绑法,或是将围巾的尾端往后摆,避免拉长的视觉效果。

瓜子脸——下巴较尖的瓜子脸,上宽下窄,如果颈部围巾系得窄小,脸部会相对显得比较大,而在颈部系得蓬松的围巾与脸部面积会形成和谐比例,能够将瓜子脸映衬得加倍秀丽。可以试着把围巾的下摆摊开,披放在肩上,尾端往前放或是往后放效果都不错。(田 辛)

教你一招



大冬天,很多人会失眠,除了无法适应寒冷天气这一原因外,肝功能下降也易引起失眠。

白天太累 劳累可能会使生物钟变得不规律,甚至会出现昼夜颠倒的情况,这个时候,肝病患者会出现肝功能恶化。

失眠可能是肝太累

经常熬夜 晚上11时至次日凌晨3时是血液归肝的时间,也是肝脏最好的休息时间,但现在有很多人玩微信,阅读时间大大延长,一两年下来,眼睛就看坏了。“肝开窍于目”,总是晚上11点以后熬夜看微信,肝功能会出现异常,表现就是睡眠不好。

喝酒过多 喝酒会加重损害肝细胞,甚至导致肝细胞坏死。肝不好,肯定睡不好。

吃得太多 如果晚上吃太多,食

物常常扰乱肝脏的宁静,导致代谢紊乱,为肝病发生提供条件。

吃得太少 如今节食成风,饿着肚子上床,肝血亏虚,心神处于气血不足状态,睡不好。

吃得太多 冬季气温过低,人体为了保持一定热量,就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质分解,以产生更多能量,但过多的脂肪妨碍肝原合成,造成肝功能减退。

老是郁闷 天气变冷最怕肝气抑郁,轻者使人神经衰弱、内分泌紊乱,重者导致精神失常、高血压、心血管疾病,并大大降低人体免疫能力,伤及肝气,导致肝病。(赵 梁)

冬季怎样熬煮美味营养高汤

在我国的很多地区有喝汤养生的习惯,尤其是营养丰富的高汤,更加受到人们的喜爱。那么,怎样熬煮高汤才能更加美味营养呢?

所有肉料一定要用冷水下锅。如果一开始就往锅里倒热水,肉的表面突然受到高温,肉的外层蛋白质就会马上凝固,使得外层蛋白质不能充分地溶解到汤里。经过缓慢的加热,肉质中的脂肪、氨基酸和鲜味物质才能充分渗入汤中,使高汤更加鲜美纯香。

熬汤不要过早放盐。盐会使肉里含的水分很快跑出来,也会加快

蛋白质的凝固,酱油也不宜早加,葱、姜和酒等作料不要放得太多,这些都会影响汤汁本身的鲜味。

最好在煲煮前一次将水加足。如果计算出现失误,水量严重不足,必须再次加水时,一定要加沸水,以保证加入的水与锅中的汤水温一致,才不会对最后熬好的高汤质量造成太大影响。

熬煮后剩下的肉料不要丢弃。因为高汤的最后浓度接近饱和,肉料中的营养物质和鲜味物质并没有得到完全的释放,只要重新加入适量清水继续熬煮,还可制成一锅上



好的“二汤”。

熬煮高汤时不能加一些“重口味”调料。例如:蒜、八角等,这些调味料气味太过强烈,去除腥膻的同时,也会将高汤的鲜味冲抵殆尽。

用微火烧。大滚大开会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒,汤汁自然就浑浊不清了。(高明)

风寒咳嗽方

【处方】麻黄(蜜炙)3g,川贝母10g,炒杏仁10g,桔梗10g,白前10g,紫苑(蜜炙)10g,百部(蜜炙)10g,甘草7g。

【制用】每日1剂。煎法如下:首煎加凉水1500毫升,浸泡30分钟,加热煎取药液150毫升,第二次煎药加凉水800毫升,煎取药液150毫升,将两次煎取的药液合在一起,分3次温服。

【功能】散寒解表,宣肺止咳。

【主治】用于风寒感冒引起的咳嗽咽痒,白色痰,或伴有微恶寒发热。本方亦可用于上呼吸道感染、急性慢性气管炎、急性慢性咽炎等病后引起的咳嗽。

(白城市中医药老科协:彭文周)

每周一方

娃爱看电视 家长定规矩



一要固定几个相知的聊天老友。人以群分,志同道合、志趣相投,找到与自己地位、性格、见解相近者,才易有共同语言,聊得开心。

二要选择新颖的聊天话题。人们最爱听、最爱议的热门话题是最近最新之事。

三要选择一些快乐事。例如谁有健身养生的好经验好体会,外出旅游见闻等。

四要多传播正能量。聊天是个快乐的休闲方式,不要钻牛角尖,别自寻烦恼。要做明智的老人,心情开朗,让愉悦的情绪伴随每一天,身体必然健康。

一不要分尊卑。不论曾是高官大款,还是做工为农,来聊天的都是普通一员,无贵贱之分。这是使聊天得以顺畅进行的基础。

二不要一言堂。不能老是一个人在讲,大家听。即使说者话语风趣,富有哲理,大家爱听,也应该给他人留些发言的机会,营造生动活泼的聊天气氛。

三不要耳旁风。别人说话时要仔细听,做到耐心倾听是对他人的尊重。当别人说到精彩处,应及时插上一两句肯定或赞同、赞许的话,不可心不在焉,东张西望,也不能跟人抢话。

四不要太较真。聊天时,大家畅所欲言,各抒己见,是正常的。进行真诚而热烈的争论,倒是能增长见识,交流思想,相得益彰。但是,争论不是吵架,应该掌握争辩方法。在有些鸡毛蒜皮的问题上太较真,会伤和气。(吴 敏)

老人聊天『四要』和『四不要』