

今夏你与时尚只差一件衬衫



衬衫素来是时尚圈不变的经典单品，而这两年衬衫仿佛开了挂，变化出多种腔调十足的设计感，不妨来看看当下最时髦的3款衬衫，以及几种最时髦的衬衫显瘦新穿法。

条纹衬衫 条纹衬衫作为继白衬衫后最值得入手的衬衫单品，它的条纹设计，让你笼罩一种法式风情的气质，而经典版型又能让你在干练和时髦中自由游走。最为百搭不

挑人的蓝条纹，是最适合日常穿出气质的颜色。蓝条纹的百搭在于，它可以跟衣橱中难以搭配的印花格纹完美融合。阴雨天的时候，条纹做内搭跟各种外套组合，也毫不含糊。条纹与条纹的叠穿，显瘦无敌。解开胸前的几颗扣子，就能打造慵懒感。挽起袖口凸显干练。像今年比较流行的一字肩衬衫，用蓝条纹设计就会中和过度的甜腻感，反而让你看起来随性大气。蓝条纹衬衫裙，堪称懒人时髦的出街利器。除了蓝条纹，红色条纹更具俏皮感，明媚动人。黑白条纹干练大气，适合轻熟女。

荷叶边衬衫 荷叶边衬衫也是今夏最时髦的衬衫单品，层叠的荷叶让衬衫蒙上了一层少女感十足的光晕。不同位置的荷叶点缀，能让你散发不同的气质，而且还能起到扬长补短的效果。最火的当属肩部荷叶设计，你可以根据自己的肩宽来选择荷叶边的大小。肩部大荷叶让你充满复古的宫廷气质，对于溜肩或者太过瘦弱的女生来说，能够起到很好的修饰效果。像这种中等大小的荷叶最不挑人，可以根据自己的身材选择大面积或者零星点缀都可以。领口的荷叶点缀让你的面部轮廓变得精致而小巧，记得选择小荷叶才够美。还有一款比较火的就是袖口荷叶设计，既能挡住粗手臂，还能让你举手投足都散发着仙气飘飘的轻盈感。

印花衬衫 印花衬衫是今年的新型单品，繁复的印花，让衬衫充满浪漫的意境，尤为适合亚洲的女性。怕自己穿不好印花的，选择黑白作为底色就可以很容易驾驭。或者选择零星点缀的印花，有一种恰到好处的美。搭配牛仔短裤，绝对可以美成一道街景。

流行前沿

夫妻睡觉要常换位

英国曾做过一项有趣的研究，睡在床的哪一侧会给人带来不同的情绪影响：习惯睡在床左侧的人起床时情绪更好，看问题的态度更积极；习惯睡在床右侧的人，起床时情绪较差，也更易悲观。

国内虽没有这方面的研究，但睡眠质量确实会影响情绪。中医认为，睡觉时有“睡眠磁场”，如果长期失眠、中途惊醒、做噩梦，就容易出现情绪不好、焦虑、脾气暴躁等表现。所以，要想保证睡眠质量，不妨从以下方面做些改变。

夫妻睡觉要经常换位 夫妻俩不要总固定睡在床的某一侧，应时常更换位置，以免腰姿因相对固定而带来颈椎问题。一般情况下，男士体重较重，弹簧床一侧长期过重承载容易受力不均，造成局部塌陷。尤其夫妻俩体重差异较大时，更需经常换位位置。

离窗户远一点 人在睡觉时机体免疫力下降，睡前一定要把窗户关上，否则容易伤风感冒，中医称之为“风邪”。睡觉时受到冷空气刺激，还容易造成面瘫。此外，床的摆放位置最好离窗户远一点，因为透过窗户缝吹来的灰尘中可能含有尘螨，易对患哮喘、呼吸系统疾病的人造成伤害。

不要挨墙睡 墙壁的温度和室温大概相差5摄氏度左右，如果中间没有20厘米以上的距离，墙壁的寒气极可能诱发一些寒证，如关节炎、类风湿等，女性还可能出现痛经，严重的甚至可能

诱发心脑血管、消化道疾病。尤其在夏天，人的汗毛孔是张开的，长时间挨墙睡，受风寒的影响更大，使各种疾病发生的概率大大增高。

因此，床的摆放位置最好与墙保持20厘米以上的距离，床两侧应留出活动通道，方便上下床，被褥的潮气也更容易散发。

(田飞)

手机贴膜后更费眼

不少人买了新手机后第一件事就是给它贴膜，以免被刮划后心疼。但你保护了手机，却很可能因贴膜伤害了自己的眼。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科专家说，目前国家还未出台手机膜的质量控制标准，市场上手机膜透光性可达98%甚至100%的宣传多是噱头。这些劣质的手机膜会降低电子屏幕的透光性，还会使屏幕光线发生折射。特别是当屏幕照明不足时，很难看清字体，眼睛睫状肌会一直处于紧张状态，晶状体持续保持较大凸度，眼睛很容易因调节过度而疲惫。久而久之，会形成或加重近视。即使是质量相对较好的手机膜，使用过久也会出现很多划痕，眼睛为了看清文字或图像，会一直处于紧张状态，易使眼睛疲劳。

事实上，近年来电子屏幕的材质已足够耐磨，无需贴膜保护，国外也很少有给手机屏幕贴膜的情况。专家表示，一些人出于对手机的爱惜，为了延长手机使用寿命而选择使用贴膜不是不可以，但最好遵循以下建议：

使用钢化玻璃膜 相比一般的塑料贴膜，钢化玻璃材质透光性更佳、防划性更高，抗指纹和油污效果也更好。因其硬度高，即使手机摔落，也能起到一定缓冲作用，防止手机屏幕破碎。

经常更换 如手机膜出现划痕，应立即更换。另外，出现气泡的手机膜会影响清晰度，也要及时更换，以免用眼过度。

调节屏幕亮度 贴了手机膜后，会降低屏幕亮度，最好再进行一次设置，把屏幕亮度调整到自己眼睛感觉舒适的程度。

不在暗环境中看电子屏幕 平时尽量不在光线不好的环境中玩电子产品，尤其是晚上关灯上床后。连续看屏幕超过30分钟，最好能休息5分钟，远眺、做眼保健操都是不错的选择。

(王洁)

健康提醒

微信转错账不用怕 四招帮你挽回损失



如今，手机支付、手机转账越来越普遍，其中微信支付更是很多人喜欢用的。但是，如果看错名字，或者不幸遇到骗子，误转账了怎么办？别着急，还是有几个办法避免损失的。

第1招：自行与对方沟通

与银行转账不同，使用支付宝或微信转账错后，你可以通过电话或者App内的聊天功能，与对方取得联系，熟人自然会退给你；如果是陌生人，先与之沟通讲清楚后，请对方再将钱转回给你。

第2招：让客服与之沟通

如果不幸遇上了坚决不退钱的人，不要一味跟对方死磕，赶紧拨打微信的客服电话，向客服咨询求助。

第3招：拿起法律武器

根据《民法通则》第九十二条规定：没有合法根据，取得不当利益，造成他人损失的，应当将取得的不当利

益返还受损失的人。如果发现微信转账有误，事主应该及时联系对方，说明情况，要求对方退还，对方负有退还的义务。

如果对方拒不退还，事主可以以不当得利向法院起诉对方。切记，一定要注意保存好微信转账记录和银行卡明细，这可以作为证据提交。

第4招：设置延时到账

动动手指更改一下微信设置，变默认的“实时到账”为延时到账。建议您选择“2小时到账”，这样既不会显得太久，也可以在转账账的情况下，给你一颗“后悔药”，及时做出相应对策。

(吴佳)

生活向导

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（二十）

中国公民健康素养——基本知识与技能

39.拒绝毒品。

毒品指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。任何毒品都具有成瘾性。毒品成瘾是一种具有高复发性的慢性脑疾病，其特点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动性、不顾后果的用药行为。

吸毒非常容易成瘾，任何人使用毒品都可导致成瘾，不要有侥幸心理，永远不要尝试毒品。毒品严重危害健康，吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。一旦成瘾，应进行戒毒治疗。

40.劳逸结合，每天保证7—8小时睡眠。

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。睡眠时间存在个体差异，成人一般每天需要7—8小时睡眠，儿童、青少年需要更多睡眠，长期睡眠时间不足有害健康。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

治疗头痛眩晕方

【处方】菊花10g，川芎10g，薄荷7.5g，半夏12g，竹茹20g，茯苓12g，生甘草10g，生姜3片。

【制用】上方药加凉水1000毫升，浸泡30分钟后，大火煎开5分钟，改小火煎取药液100毫升，第二、三次煎药加凉水800毫升，均用小火煎药，各煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次口服。

【功能】清热泻火，降逆止呕。

【主治】着急、上火、生气引起的头晕头痛，动则晕甚，伴有恶心呕吐。

(白城市中医老科协：王文卿)

每周一方

三类东西别放冷冻室



工具，并远离面部，切忌牙咬、手拍或使用桌凳边角硬性开启，否则容易使酒瓶破裂，造成割伤或划伤。

干冰

为保鲜保温，很多生鲜食物、冰淇淋蛋糕包装运送中都配有干冰，不少人拿到后会习惯性地不拆包装就一同放入冰箱。专家说，家用冰箱冷冻室的温度虽低，但相较于干冰而言仍高出不少，因此很容易导致干冰气化，变成比它固态体积大600~800倍的气态二氧化碳，在密闭状态下而引发爆炸。因此，买回来的盒装生鲜食物，尤其是需要低温保存的，最好检查一下有无干冰，或丢掉外包装，直接将食物存放在冰箱即可。

除了安全问题，专家提醒，饮品不要冰镇得太凉，以免让肠胃受伤，小孩、老人和本就肠胃不好的人尤其要注意。如果实在想喝，不妨冰镇和常温的兑着喝，也可在口中停留5秒钟再咽下，以减少对肠胃的刺激。

(左震)