

长款毛呢外套 瞬间遮住丰满臀

这绝对是一款不可多得的秋冬款修身外套，保有英伦学院范儿的肩线，中长款的设计极富有复古气质。小翻领的独特设计是此款设计的看点，十分有型，不失为集实用保暖和大气时尚为一身的完美结合。

在潮流之中，军装不仅是一款衣服，更是一个时尚元素，军装的细节混搭在时装之中，增添硬朗的风格。这款军旅风毛呢外套的灵感来自传统军旅元素和空军制服，结合当下流行元素重组搭配后的时尚新品。

这款外套设计简洁大方，搭配简单的T恤、小脚裤都可以很出彩。拉绒触感的毛呢材质的面料舒适而且非常保暖，纯色设计，气场十足，让你轻松成为时尚达人。

(吉梦茹)

巧别胸针 西装搭配 细节不可少

在单薄的衬衫上别胸针的时候，由于胸针本身的重量，往往会在衣服上留下比较明显的痕迹。只要在衣服里面粘上一块略大于胸针长度的医用白胶布，之后再别胸针，就不会伤害衣服了。当我们用胸针来别丝巾的时候，也可以用这个方法。

一些细节搭配，如领带、领结、手巾、皮鞋、纽扣等，同样是正装穿着的重要组成部分，不容忽视。

男士正装最出彩的地方就是上身的“V”字部分，领带的扎系就是被关注的焦点。

正式场合领带的颜色不能花哨，而是以单色或印有斜纹的色彩为主，其中黑白、黑蓝组成的灰色领带最为正宗；通常以温莎结、单结为主要扎系方式；穿燕尾礼服时，应戴领结。

衬衫的选择根据西装样式，衬衫颜色以白衬衫为上（注意：穿西装时，最好不要内穿除衬衫外的其他衣物。万一非穿不可时，只允许穿一件单色薄型的“V”领羊毛衣）。

西装的口袋不可以乱放东西，上衣口袋应插手巾或花束，手巾的叠放也有讲究，外露部分通常呈现三角形，手巾以丝质、麻质为上乘。

穿着西装的男士应该自备手帕一条。手帕应干净、整洁，以便随身携带。

穿西装时不应该背包，只能用手包。

在一般情况下，坐着的时候，可将西装上衣的衣扣解开；站起来之后，尤其是需要面对他人之时，应当将西装上衣的衣扣系上。

(刘梦琪)

如何挑选一张合适的地毯

地毯是近年来家居装饰中必不可少的一件装饰品，它不但为家居空间增添个性、气氛，更是表现主人性格及喜好的家居要点。当前市面上的地毯那么多，地毯大小不同，颜色千变万化，图形更是让人眼花缭乱。一张优质的地毯价格不菲，扣除装修费、添购家具及电器产品的预算后，剩下来买一张地毯的资源很有限。如何挑选一张合适的地毯？

地毯的选购应根据家居的大小

一般来说，不大于2.7米的沙发，建议使用1.7米×2.4米的地毯；假如是更大的家具，一张2米×3米的地毯已经绰绰有余。

茶几大小也应该纳入考量范围，确保地毯、沙发和茶几间保持标准的比例。

饭厅的地毯应该多大？进行简单的测试就知道，将饭桌的椅子拉开到客人使用时的距离，地毯应该容纳所有拉开的椅子。

你也可以在一些比较小的空间摆地毯，例如睡床的前头或旁边，可使用比较小型的地毯。

大胆尝试，不平常的地毯颜色有助于制造不一样的气氛。

地毯的选购应根据家具的颜色

让地毯和家具的颜色对比，是突出家具的方式之一。许多人购买地毯时会选择比较安全的褐色、肉色、白色和黑色，这些颜色和大多数家具“吵架”的机会不大，地毯和家具之间“相安无事”，便能营造整体的和谐感觉。

不过假如你够大胆，在客厅摆一张红色、宝石绿色或金绿色的地毯，是不错的尝试。一个不平常的地毯颜色有助于帮助制造不一样的气氛，说不定，它也是制造话题的一个因素。

(小萱)

实木地板保养技巧



防损 即使是最细小的灰砾，天长日久也容易磨损实木地板的表面，留下痕迹。如果已经有了灰砾，要及时用半湿的细软抹布揩擦。最好是换上拖鞋再进入室内，不把灰砾带入。不要穿鞋底带钉、带铁掌的鞋和硬底皮鞋走动。粗糙、笨重和硬度高的物品千万不能在木地板上拖拉。

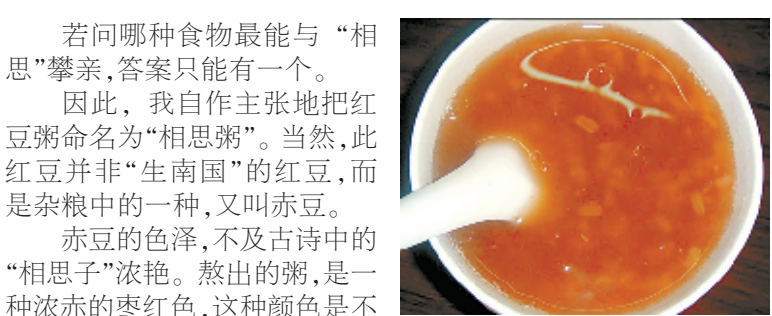
防污垢 实木地板也怕污垢。如果是水溶性物质留下的一般污垢，可先拭去浮尘，然后用细软抹布蘸上浓茶水、淘米水或用橘皮浸泡的橘皮水擦拭。这样既能除去污垢，还能恢复漆膜的饱满。如果是痰迹、口香糖、油漆涂料等不易去除的污垢，千万不要急于用汽油揩擦，理由如前述。必须仔细分清污垢的性质再决定采取不同的办法和不同的清洁剂来清理。

(何黎)

宜居

相思粥·柔情饼

□田三七



若问哪种食物最能与“相思”攀亲，答案只能有一个。

因此，我自作主张地把红豆粥命名为“相思粥”。当然，此红豆并非“生南国”的红豆，而是杂粮中的一种，又叫赤豆。

赤豆的色泽，不及古诗中的“相思子”浓艳。熬出的粥，是一种浓赤的枣红色，这种颜色是不是跟“相思”的颜色更接近呢？

提起郑州最有名的红豆粥，并不是产自某个粥店，反而是一家卖炒饼的店，该店熬出的红豆粥最正宗。说起葛记焖饼，老郑州人应该都知道，这是一个开了几十年的老店了。但凡是常进葛

的晚餐。

红豆粥的最佳搭档是炒饼。摊好的软面饼在过油炒后，添了几分筋道，软绵又耐嚼，堪称“柔情饼”。炒饼虽然好吃，稍嫌油腻，搭配沙甜的红豆粥，恰好解了油腻、中和了辛咸。

这两种食物，香甜软烂，口感讨喜，深得老人、孩子和女性的青睐。无论何时走进葛记焖饼店，你总能发现满头银发的身影，也常能听见清脆的童声在点红豆粥。

能为这些可爱的人所喜爱，给红豆粥和炒饼配以相思粥、柔情饼的美丽称呼不为过吧？

炖排骨加醋好处多

炖排骨或煮骨头汤时滴入几滴醋，不但能将骨头中的钙、磷、铁等溶解出来，有利于人体吸收，而且还能保护骨头中的维生素不被破坏，提高利用率。

(文倩)

冬食红薯好处多

红薯营养丰富，含有大量的糖、蛋白质、脂肪和各种维生素与矿物质，还有胡萝卜素和维生素C。日本科研者最近还发现，红薯中含有抑制癌细胞生长的抗癌物质。他们在实验中发现，浓缩3/4的红薯汁，对癌细胞增殖的抑制作用比普通红薯汁强1/5左右。他们还发现红薯制作淀粉后的残渣中含有抑制癌细胞增殖的物质。我们日常食用的红薯中也含有这种抑制癌细胞的物质。

另外，红薯还具有多种药用价值。红薯含有一种特殊性能的维生素C和E，即只有红薯中所含的维生素C和维生素E才会有在高温条件下不被破坏的特殊性能。其中维生素C能明显增强人体对感冒等数种病毒的抵抗力，而维生素E则能促进性欲、延缓衰老。

红薯中含有丰富的钾，能有效防止高血压的发生和预防卒中等心血管疾病。红薯含有的乳白色浆液能起到通便、活血与抑制肌肉痉挛的作用，将鲜红薯捣烂，挤汁涂搽，便可以治疗湿疹、蜈蚣咬伤、带状疱疹等疾病。

(丁一白)

姑苏城外寒山寺

□陈锦屏

提起寒山寺，会让人立刻想到唐朝诗人张继的《枫桥夜泊》。诗韵钟声千载流传，寒山古刹因此名扬天下，以至于人们都说：“不到寒山寺，不算苏州客。”

寒山寺位于苏州城西5千米的枫桥镇。近些年，随着苏州城市规模的扩大，寒山寺附近已经成为繁华的市区。穿过枫桥古镇的石板路小巷，或是站在枫桥桥头，抬眼即可见碧瓦黄墙的寒山寺坐落在绿树丛中，院内青松翠柏，曲径通幽。

关于寒山寺，还有一段美丽的传说。相传唐太宗贞观年间，有两个年轻人，一名寒山，一名拾得，他们从小就是一对非常要好的朋友。寒山长大后，古刹因此名扬天下，以至于人们都说：“不到寒山寺，不算苏州客。”

一个偶然的机会，寒山终于知道了事情的真相，心里顿感五味杂陈。他决定成全拾得的婚事，自己则毅然离开家乡，独自去苏州出家了。拾得知道这件事后，经过长途跋涉，终于在苏州城外找到了他日思夜想的好朋友——寒山，二人遂结伴在寒山寺修行。

寒山寺里比较有特色的是

寒拾殿。此殿位于藏经楼内，楼的屋脊上雕饰着《西游记》人物故事，是唐僧师徒自西天取得真经而归的形象，主题与藏经楼的含义十分贴切。寒山、拾得二人的塑像就立于殿中。寒山执一荷枝，拾得捧一净瓶，披衣袒胸，作嬉笑逗乐状，显得喜庆活泼。

在寒山寺的碑廊里，一块石碑上面镌刻着那首脍炙人口的《枫桥夜泊》诗：“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。”这块由清末著名学者俞樾书写的诗碑，已经成为寒山寺的一绝。

自行车大赛渐成时尚



城市交通在中国经历了种种巨变，如今，即将回归“二轮时代”。自行车在今天不再是穷酸的代名词，而成为都市人的新宠。作为代步工具，它携带便利，完全适合短途，最重要的是不用忍受城市废气的“熏陶”和堵车之苦；用作休闲健身，有着“全景天窗”的它则将锻炼身体和欣赏美景完美融合。

人们将自行车视为绝佳的运动方式，更将现代竞技体育的精神融入其中，近些年来不断有官方或民间组织的自行车赛在国内外各地举办。每年春夏之际，由各个省份的自行车爱好者们在论坛发起倡议，将自行车赛办得有声有色；环青海湖国际公路自行车赛、崇明环岛自行车赛等均引起了广泛的关注和热议。

自行车比赛最初发源于欧美地区，当地的自行车爱好者们自行组织了各种各样有趣的自行车竞赛，精力旺盛的年轻人、自行车运动的狂热爱好者，还有平日日理万机、久不运动的社会精英们，在自行车竞赛中都能获得极大的快乐。而在中国，我们的自行车赛也作出了品牌，比赛级别高，参与人员的素质大幅度提高。更有民间自发组成的自行车赛，人们对自行车的选择也越发明智，昂贵不代表好骑，一辆适合自己的、骑起来很舒服的车才是王道。

(高超)

旋转法 起身而坐，伸直抽筋的腿，用手握住前脚掌，向外侧旋转踝关节，只要动作连贯有力，通常能立即止住剧痛。

扳脚法 取坐姿，一手用力压迫痉挛的腿肚肌肉，一手抓住趾向后扳脚，使足部背曲，再上下活动一下脚，抽筋就能得到缓解。

按压法 在膝关节内侧腓窝两边有硬而突起的肌肉主根，腓肠肌头神经根便附着在里面，用大拇指强力按压此处，异常兴奋的神经就会镇静下来，从而达到停止抽筋、消除疼痛的目的。

按摩法 用双手交替顺着静脉的走向，由下至上轮流按摩腿肚肌肉。也可以把小腿肌肉放在手掌中轻轻滚动摇晃，或从侧面轻拍肌肉。

(李倩)

旅途中小腿抽筋的防治