

女明星彩色怪袜 诱惑无穷

明星穿彩色袜已经不新鲜了，多数时候反响并不佳，但为什么她们屡战屡败、屡败屡战呢？甭管多不禁使的金刚钻，也敢揽这瓷器活儿，还真是佩服女明星的勇气。如果你觉得蓝色、绿色的袜子显腿细，那你就错了。范冰冰暴露了最近胖了不少的秘密。红色、粉色的袜子可不是一般人能驾驭的，张柏芝与郑秀文的麻杆腿穿起来还好，蔡卓妍(阿sa)一身蓝的搭配实在是失策。(何黎)



郑秀文穿红长袜

范冰冰绿袜护体

阿sa蓝袜高跟鞋

张柏芝红袜黑裙

如何挑选黄色钻戒



一、购买黄钻，要认定实验室或权威机构颁发的证书，证书会对4C做一个清楚的鉴定，这对购买者来说是一个基本的保障。现在比较知名且权威的实验室有美国宝石协会(GIA)、比利时钻石高阶层议会(HRD)、国际宝石学院(IGI)，而这其中GIA在彩色钻石鉴定方面更为权威，且市场占有率最大。

二、购买黄钻一般有两种用途：日常佩戴和收藏投资。如果是日常佩戴，只要符合购买者心意就是好的采购。购买时，消费者要注意发黄白钻与黄色钻石之间的区别，发黄的白钻是白色不够纯净而带有黄色调的钻石，与同样重量、透明度的纯白钻石相比，其价格随黄色调的逐渐增加而下降，真正的黄钻价格则随黄色调的逐渐增加而上升。

三、虽然彩色钻石比较罕见，但是相对其他颜色的钻石来说，黄钻更常见一些，黄钻收藏的最小重量应为1克拉。(白御琦)

洗头前先梳开纠结的发丝

洗头前一定要先梳发，梳开纠结的发丝。长发一定要从发尾开始梳理，才不会对头发造成不必要的拉扯和损伤。接着，把头发用水冲到完全湿润，再将洗发水在手心加水稀释揉搓至起泡沫，不要将洗发水直接倒在

头皮上，然后将头发当成起泡机，这样会刺激头皮。最后，冲洗时的水温不宜过冷或过热，水温约40摄氏度接近人体体温最理想。冲洗时最好使用花洒型水龙头，水柱力量太大的话，会对头皮造成伤害。(小萱)

衬衫与领带怎样才能天衣无缝

一、除非你在解领带，否则何时何地松开领带都是极不礼貌的。

二、一身漂亮的西装和领带会使一个男人看上去非常帅。穿一套好西装不系领带，则会让你看上去不仅帅，而且潇洒。

三、一般的男性都会为自己准备几条领带。西装、领带、衬衣三者的色

调应该是和谐的，而领带是三者中最为醒目的。

四、领带的主色调一定要与衬衫有所区别。但当领带与外衣同色系时，颜色要比外衣更鲜明。当领带采取与西装对比色的搭配时，领带颜色的纯度要降低，单色、条纹、圆点、细格等都比较保险。(古梦茹)

餐桌餐椅最好选择实木

餐桌餐椅作为餐厅最主要的家具，彰显浪漫格调全靠它们。既要品质佳、设计美，又要凸显档次，实木家具的款式当然是不二的选择。实木家具极为简单的设计、流畅的线条、纯实木的质感，另外还有树木家具独特的清新气味，任何一个细节

都会令人满意。

在餐桌餐椅的选择上，实木家具又会给人一种踏实、稳健的感觉，在家中就是要感受一种踏实、一种温暖，实木家具的独特大自然的清新气味，也会给家添上浓墨重彩的一笔。(韩子晴)



小小牙刷藏细菌，您留意了吗？

俗话说“病从口入”，如果牙刷的质量不好或者牙刷用太久而没有及时更换，那么对牙齿不但不能起到保护作用，而且会损伤牙齿。我们的口腔里本来就有上百种微生物，刷牙的时候，部分细菌就有可能转移到牙刷上，即在不用用的时候，环境中的细菌也可能会降临到牙刷上。因此，当你觉得牙齿不舒服又说不出原因时，不妨试着检查一下牙刷。

看看牙科医生给我们的一些小建议吧！

一、选购小头牙刷。刷头小，能够较好的清洁到口腔的每一个部位。

二、宜选磨毛牙刷。可以避免刷头过硬，刺伤牙龈。

三、特殊牙刷。如牙间隙刷、电动刷，多用于牙周病人或老年人。

四、不要和别人共用牙刷，以防交叉感染、互相传染疾病。

五、刷完牙后，尽量把水分甩去，将牙刷头朝上放在漱口杯里，保持干爽有助于减少细菌。(朱锐琳)

选购优质涂料注意啥

为了方便普通消费者更好地选择涂料产品，提醒您注意以下几点：

一、选购涂料时，首先要看清楚产品的质量合格检测报告。

二、观察铁桶的接缝处有无锈蚀、渗漏现象。

三、注意铁桶上的标识是否齐全。

四、对于进口涂料，最好选择有中文标识及说明的产品。

五、非环保型的涂料，由于挥发性有机化合物、甲醛等有害物质



超标，大多有刺鼻的异味，购买时如果闻到刺激性气味，那么就需要谨慎选择。(许素玲)

卧室装修验收技巧

首先，要验收卧室的窗边与混凝土接口有无缝隙。如果家里的卧室有一个落地窗以及外飘窗，应安装平整牢固，窗边护栏应平整牢固、完好无损、无划痕、没有翘曲变形。这里验收要仔细，再开窗户试试。验收卧室一定要不怕麻烦，尽量不落下任何小细节。

接下来，要验收卧室窗户位置是否准确，尤其是窗锁是

否一致；窗玻璃是否表面平整，粘贴牢固完好无损、无划痕；纱窗是否安装完毕，且无破损；开关是否顺畅；外窗框四周处理是否粗糙，开启扇是否能关上，把手是否松动，窗子玻璃的每个角是否封好。

打开窗户后要看是否能固定，直角接合部是否严密，窗框表面是否光洁，四角是否呈直角，窗的底部滑道是否平滑，窗台下面有无水渍，外部四

周处理是否粗糙。

客厅及卧室：室内是否管道外露或暖气回流。

走进客厅及卧室，先“敲打敲打”，主要是察看客厅地面、墙面是否有空鼓及剥落现象，然后“四处观望”，察看居室、客厅是否有各种管线外露，是否有暖气回水或其他管线穿过，因为有较多管线穿越居室，会造成装修困难和视觉上的障碍。(许俊华)

林嘉欣一周减肥食谱全曝光

才女林嘉欣不但演技出色，瘦身方法也是自有一套，她的瘦身食谱非常重视一个字：汤。以下是她一周的减肥食谱。

第一天

汤和水果。除香蕉外，其他水果都可以吃，不过甜瓜或西瓜少吃，因为其所含热量比其他瓜果多。如果喝茶、咖啡和果汁，不要加牛奶和糖。

第二天

汤和蔬菜。除了喝汤，可以吃所有的蔬菜，不限量，且最好

选择新鲜蔬菜。不吃豆类和玉米。中午可以吃一点儿烤土豆。

第三天

汤、水果和蔬菜。这一天不能吃烤土豆。汤、水果和蔬菜可以随便吃，同时多喝水。

第四天

汤、水果、蔬菜和牛奶。这一天除了汤、水果和蔬菜之外，还可进食1杯牛奶和3只香蕉。切记：喝的牛奶不能超过汤的量。

第五天

汤、牛肉和西红柿。除喝汤

外，可以吃一些西红柿、牛肉。牛肉不要超过200克，西红柿要生吃，不限量。这一天要喝6~8杯水，只喝一次汤就可以了。

第六天

牛肉和叶类蔬菜。牛肉和蔬菜随便吃，还可以吃两块牛排，但不能吃烤土豆。

第七天

米饭、果汁和蔬菜。这一天可以吃一点儿米饭和蔬菜，喝一些不加糖的果汁，多喝水。蔬菜可以用葱炒着吃。(小萱)

拌馅加油防出水



蔬菜做馅容易出水，人们往往会把水分挤干，但这样营养物质也可能随之流失掉。那么，怎样做才能使

营养不流失呢？

一、把菜切碎放入盆中，倒入少许食用油，轻轻拌一下，再把调好的肉馅拌进去即可。因为菜被一层油包裹，遇盐就不容易出水了。

二、在前一天把蔬菜洗好控干水分，第二天用的时候就不会出水了。这样既保留了营养，而且做成的成品一咬一口汤。

菠菜金针羊肉汤

最近总想吃涮羊肉，又怕热量太高，而且一吃就吃撑。于是，就自己动手，做了菠菜金针羊肉汤。

食材

羊肉片、金针菇、菠菜、蒜、盐、葱花、生抽、香油。

做法

一、把菠菜和金针菇清洗干净，去掉根部，准备好羊肉。

二、锅里烧开水，先下入金针菇煮1分钟捞出，然后下入菠菜煮1分钟捞出，



最后放羊肉片，漂起浮沫的时候捞出，冲洗干净。

三、锅里油烧热，放葱花和姜片出香味后加入几碗热水，倒一些生抽煮开。依次下入金针菇、菠菜和羊肉片。锅里的汤滚开20秒后放一点儿盐和香油即可。(张倩)

黄山的松

□陈锦屏



下至车站码头，随处都能发现它的身影，就连宾馆的屏风、庭院的影壁，也有迎客松的雅姿。登堂入室的迎客松，已经

成为中国与世界人民和平友谊的象征。

位居第二位的望客松立于石罅之中，枝叶苍劲，姿态优美，俯望游人，似在点头致意。

有迎客松，就有送客松，它树冠苍翠，枝叶侧伸，似作揖送客。

黄山之松不仅独立生长，也有成林的树木。当山风吹过，就像排浪拍岸的波涛，蔚为壮观。

除了黄山，很难见到如此立身在岩石上葳蕤的松。正如陶铸所说：“它可能不如杨柳与桃李那么好看，但却给人以启发，给人以深思和勇气。尤其是想到它那崇高风格的的时候，不由人不油然而生敬意。”可以这么说，黄山松是黄山得天独厚的光荣与骄傲，是中国山水的绝妙。

旅游谨防价格陷阱

在旅游市场，低价格当然是诱人的，正规旅行社也在追求以低价格来争取更多的游客。但是外出旅游时要注意一些违规旅行社或旅游门市部以低价格诱骗游客参团之后，再以不正当的方式获得更多的非法利益，如增加购物、去黑店购

物、降低档次、更换景点等，甚至携款潜逃。

如何避免进入低价格陷阱呢？应该多找几家正规旅行社进行比较。主要应该看性价比，以及价格与质量的比值，而不单纯看价格。不合理的价格不可能得到合理的服务，这是市场经济规律。(李勇)

选购滑雪器材



雪天越来越近了，滑雪爱好者们想必也跃跃欲试了吧？对于一个专业的滑雪爱好者来说，选购器材是非常重要的，来看看专家的建议吧！

雪杖

雪杖主要是起平衡和起滑时的帮力，滑回转弯杖加强节奏性和主动转弯起带动作用。在选择雪杖时，主要注意的就是选择它的长度。手握着手腕的大臂与小臂形成90度角，这个角度是雪道滑行最佳比例。

雪鞋

雪鞋硬度选择大致分为初

听听专家建议

级、中级、高级、竞技4个级别。初级滑雪爱好者适合使用55~70之间硬度的雪鞋，因为初学者转弯时，技术不熟练，使用力量分散，不能明确地将力量控制在一个点。中级滑雪爱好者适合于75~90，高级滑雪爱好者适合在95~110，这样的硬度就很高了，基本是滑雪爱好者当中的顶级。竞技雪鞋的硬度基本是120~150，是世界级水平。

雪板

初中级滑雪爱好者还涉及到练大回转或回转，就应该使用比较柔和好控制的雪板，雪板不可太重、太长。雪板高度基本在下颌与鼻尖之间。

雪服

雪服应选择宽松适中的，做起动作来不会受拘束，要选择防风、防水、透气性好的，颜色要鲜艳。(郑俊华)