

春日里，与美相约……

记者 寇旭静

春天，阳光明媚，繁华盛开，这个季节美是最热门的话题。

今年的春天有些特殊，疫情的影响还未完全消除，但市民仍用不同的方式感受别样春天的美好。近日，记者在微信朋友圈发现，因为要戴口罩，这个春天最热门的美妆话题不再是“口红颜色”“粉底色号”，而是“戴口罩到底要不要涂粉底”“戴口罩美妆的重点在哪儿”“怎样做才可以既能提高免疫力又能减肥”。

记者通过采访了解到，“支持派”认为：即使戴上口罩也要做个“精致girl”，随时保持优雅完美的形象。非常时期，要让心情愉快，美丽的妆容在这方面拥有极大的正能量。“反对派”则认为：口罩容易让肌肤的压力增大，引发痘痘、干燥等问题，此时涂粉底液不利于护肤。

那么，梳妆台上的粉底液会不会被闲置？如何在“时刻美丽”和“完美肌肤”间选择一个平衡点？怎样做才可以既能提高免疫力又能减肥？4月19日，记者就读者关心的问题采访了羽西专柜资深导购苗苗、欣动美妆工作室美妆师欣欣，以及双子座健身工作室创始人大大。

戴口罩时要不要涂粉底液？

当日上午，记者在市区七一路某商场的羽西专柜看到市民李雅正在选购粉底液。“即使戴口罩我也会化妆。”李雅告诉记者，她近段时间一直化淡妆，不过重点转移到了底妆和眼妆。“科技发展至今，高品质粉底液的优点是轻、薄、透等。我一直用羽西虫草‘双精华’粉底液，它的特点是滋润、轻薄、自然。”该粉底液被许多网友推荐为戴口罩时必备粉底液。

该专柜资深导购苗苗告诉记者，此款粉底液中蕴含虫草精华和维生素E，能够让肌肤在长期戴口罩的情况下保湿滋润，特别受消费者欢迎。“除了粉底液之外，眼线笔、睫毛膏、眉笔等眼妆用品的销售情况也比较好。”苗苗说，“戴上口罩，最突出的是眼部，所以眼妆特别重要。”

特殊时期如何为肌肤补水？

因为疫情防控需要，市民基本上养成勤洗手、戴口罩的习惯。然而，近日记者在微信朋友圈频繁看到好友提出“戴口罩如何护肤”“特殊时期如何为肌肤补水”等问题。记者就此采访了欣动美妆工作室美妆师欣欣。

“春季天气干燥，人体新陈代谢加快，水分流失相应增多。当肌肤缺水时，会引起紧绷、粗糙、起皮、不易上妆等问题。”欣欣说，春季应及时为肌肤补水，除了选择适合自己的美妆产品进行保养外，多喝水也非常重要。

戴口罩怎样避免肌肤出现问题，欣欣也进行了指导。“经常戴口罩导致皮肤长期处于湿润状态，肌肤可能会出现痘痘。”欣欣表示，解决这种问题，除了及时卸妆、做好面部清洁之外，还要少吃辛辣刺激的食物，同时控制甜食的摄入量。

此外，春季阳光中的紫外线骤然增多，肌肤很容易受到紫外线的伤害，欣欣提醒大家即使戴口罩也要涂防晒霜。

疫情过后，如何合理减肥？

疫情防控期间，许多市民的生活方式发生了改变，大家越来越关注健康、身材管理。减肥不再是单纯改变外形。那么，疫情过后如何合理减肥？

双子座健身工作室创始人大大提醒市民，科学减肥要从改变生活习惯做起。“受疫情影响，近段时间大家宅在家的时间比较长，体重有所上升。疫情之后，减肥一定要科学，不能简单断食或增加运动强度。”大大表示，除了改变饮食习惯之外，还可以尝试高强度间歇性训练，比如左右并步蹲、弓步踢腿、左右弓步推掌等。

此外，把主食换成粗粮也是科学控制体重的一种方式。“根据中国人的饮食习惯，主食可以笼统地概括为北方面条、南方米饭。这两种主食都含有比较多的热量和糖分，我建议把主食换成含有丰富膳食纤维和微量元素的粗粮，如玉米、荞麦、燕麦、高粱、红薯等，既健康营养，又能增加饱腹感，从而控制体重。”大大说。

中老年人喜欢尝试新兴事物——越新潮，越快乐

记者 寇旭静

近日，市民杨娟制作的她的孙女在疫情防控期间学习和生活情况的美篇不但作为班级范本被老师推荐，而且在微信朋友圈被许多朋友点赞。他们留言：“家有新潮奶奶是一种幸福。”“越潮越快乐。”

当下，越来越多的中老年人不再满足于散步、下棋、养花等传统的休闲活动，以更开放的心态接受、尝试新兴事物。他们将照片等做成视频，并分享至微信群或者其他社交平台，既找到了自我展示的机会，又通过与同龄人互动满足了社交娱乐的需求。

市民黄华就是一位热爱旅游、喜欢分享的退休人员，每年到省外旅游两三次。旅游让她的晚年生活充满乐趣。点开她的微信朋友圈，记者看到她分享的20多篇美篇记录了她的足迹。“受疫情影响，我今年还没外出旅游。最近的一次是去年10月份，我到青海、甘肃等地游览了20余天，少数地方是旧地重游，发现有了新变化。大多数地方是首次游览，大开眼界。回来后我将自己的行程发布出来供朋友参考。”黄华说，她的美篇被朋友当成旅游攻略。

对于中老年人来说，旅游给他们的晚年生活增添了无穷的乐趣，也带给他们无限的幸福感。“以前，我因为忙于工作，没有太多时间游玩。自从退休后，我经常外出旅游，领略各地美景，品尝特色美食。”市民李素君告诉记者，这些年，祖国的名川大山、名胜古迹留下了她的足迹，每一次出行都会有不同的感受。近几年，除了领略祖国的大好河山外，她还去了欧洲、亚洲的几十个国家，领略了异域风情。每次旅游回来，她都会整理成美篇与大家分享旅行的收获和心得。

“大千世界是多姿多彩的，我认为中老年人要学会安排自己的晚年生活。现在生活条件不错，趁着还能走动，多到外面看看，不仅可以愉悦身心，而且让自己增长见识。”在李素君眼里，旅游并不是简单地看一下当地的景点，而是用心体会、感受当地的风土人情和当地人的生活态度。因此，她每到一处，会带着相机四处拍摄，记录下美景。翻看她的微信，就像是在看一本旅游杂志。她说：“旅途中美好的事物太多，每天出门都遇到新鲜事，才是生活。”

春日好时光 相亲正当时

本报讯（记者 寇旭静 通讯员 孟博文）“最近几天，找我帮忙介绍对象的人特别多。所以，我想借《潮生活》版向单身男女推荐若干优质会员……”昨日，金太阳婚恋负责人张凤杰告诉记者，疫情发生后，她主要通过微信介绍年轻男女相识。进入3月，找她帮忙介绍对象的单身男女及其家长越来越多。截至昨日，她已经收到近百名单身男女请她介绍“另一半”的微信留言。

为了更好地满足单身男女在特殊时期的婚恋需求，金太阳婚恋除了每天通过预约等方式分批接待单身男女及其家长之外，还将通过《潮生活》版定期推荐优质会员，提升单身男女的交友率。

据了解，本期共有5名优质会员，详细资料如下：1.某女，1991年出生，身高165cm，本科学历，未婚，成熟、稳重、知性，有生活品位，在事业单位工作，父母身体健康，平时喜欢运动、旅游、看书；2.某女，1990年出生，身高168cm，本科学历，未婚，在企业工作，干练、做事雷厉风行、为人善良，会做一手好菜；3.某女，1990年出生，身高158cm，本科学历，性格温和，思路清晰，有爱心，平时喜欢看书、做饭，未婚，在企业工作，父母均已退休；4.某男，1994年出生，身高175cm，本科学历，成熟稳重，许昌人，是一名设计师，工作稳定，年薪15万元，车房具备，无负担；5.某男，1989年出生，身高173cm，性格洒脱，有责任心、有担当，热爱生活，为人正直，大专学历，企业高管，年收入20万元以上，未婚，车房具备。

如果上述推荐人员符合你的择偶要求，可联系金太阳婚恋红娘贾娟（联系电话为15736821010，微信同号）进行咨询或由她酌情安排一对一约见。

此外，金太阳婚恋将于5月17日举办“5·20”脱单相亲会，共设60个名额，男、女嘉宾各30个名额。现场将有红娘为有情男女牵线。即日起可拨打电话2660177咨询、报名。

（本文照片为部分优质会员照片，由金太阳婚恋提供）

以前化妆的重点是：口红 口红

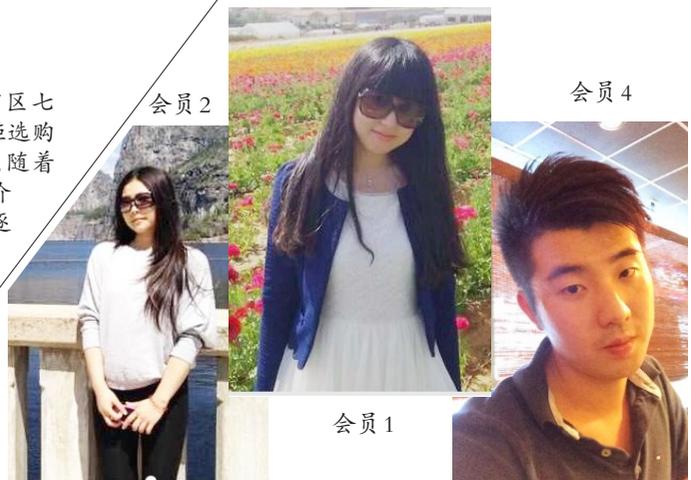


资料图片



4月20日，市民在市区七一路某商场贵姿女装专柜选购当季新款女装。据了解，随着我市疫情防控工作取得阶段性胜利，市民的生活逐步恢复正常。大家纷纷走出家门，放心消费。

记者 寇旭静 摄



会员2

会员4

会员1