

初夏，与美丽同行

初夏时节，气温宜人，我市市民竞相穿上了轻薄靓丽的夏装，感受夏日的独特魅力。

记者 寇旭静

市民竞相秀靓装

初夏既没有春季的微凉，又没有盛夏的酷热，是女性穿裙装展示身材的大好时机。近日，记者在市区春秋广场的女装专营店及七一路某商场女装专柜看到，新款夏装颇受市民欢迎。

记者发现中年女性青睐剪裁合身、质地轻薄、长及脚踝的裙子，这类裙装视觉上大方得体。而少女的裙装就不那么循规蹈矩了，英格兰格纹裙、重领潮流的百褶裙、印着卡通图案的短裙以及各种短裤都被迫不及待地穿上身，秀上了大街。

与年轻人相比，老人更喜欢“春捂秋冻”这种保健说法。哪怕已经进入初夏，他们还是秋衣、秋裤不离身。但临近中午，一些逛街的大伯、大妈还是不堪烈日照射，干脆脱下外套，只直接换上新买的夏装。在市区智慧大道某商场，市民王大伯当即换上了新买的衬衫。“上午出来逛街时，天气微凉，穿了外套和秋衣；临近中午，随着气温增高，感觉有点儿热，脱了外套单穿秋衣又不雅观，我就直接换上新买的衬衫了。”王大伯乐呵呵地告诉记者，现在生活条件好了，每到换季时，他和老伴儿都会添置几件新衣，像年轻人一样赶时髦。

又到T恤打结时

记者在市区多家女装专柜发现，许多品牌服装在换着花样打结——肩上浪漫的蝴蝶结、领口优雅的小领结，以及能够秀出马甲线的腰部结……贵姿女装专柜销售主管柳柳告诉记者，这些细节可以让服装造型更加丰富，提升时尚指数。“在闷热的夏季，衣服打结还能清凉不少，可谓一举多得。”柳柳说，“将基础款服装穿出高级感是大多数女性的追求。因此，花点儿心思在基础款服装上增加设计感很有必要。就像今年流行的打结，会瞬间让服装灵动起来，如肩部打结的吊带裙，无须夸张的首饰便能展现女性的俏皮与性感。”

除了在肩膀上打结外，时尚达人不会放过让领口时髦的机会。雪

纺材质的上衣在领口随意打个结，便会优雅不少。

“好看的衣服千千万，我只钟爱基础款。”夏季，基础款T恤是许多人的首选，市民李雅便是其中之一。她不仅爱穿基础款T恤，而且能穿出特色。“其实，要想将基础款衣服穿出高级感，就要在细节上下功夫。像基础款T恤，只要在腰部打个结，就能营造腰线，显得腰细，瞬间提升时尚指数，无论是搭配裤子还是搭配裙子，都很有层次感。”李雅说，“但T恤打结有许多讲究：腰部纤细的女性，在最下面那根肋骨与肚脐之间打结，能显露出腰细的优势；腰部有赘肉的女性，在肚脐与骨盆之间（牛仔裤前口袋那个位置）打一个稍紧一点儿的结，可以很好地修饰腰部。”

此外，初夏时节还可以将衬衣



资料图片

或开衫打个结系在腰间或搭在肩上“叠穿”，既能增加衣服的设计感，又能在办公室冷气足的时候当外搭保暖，非常实用。柳柳提醒大家，衬衣系在腰间时不能系得太低，系得高于腰线才能“拉长”下半身。

“开衩裙”将时尚进行到底

近日，记者走访发现，“开衩裙”从T型台流行到了街头，备受市民欢迎。

“夏天素来是穿裙子的季节。要说今夏最流行、最值得大家入手的裙子，一定非‘开衩裙’莫属。”我市形象设计师欣欣告诉记者，开衩设计是近年来的流行元素，许多女明星在参加活动时喜欢选择一件开衩单品秀出腿部线条，凸显完美身材。

既然“get”到了“开衩裙”的美，那么该如何给自己选择一件既流行又合适的“开衩裙”呢？“我建议大家根据腿形和身高选款式。”欣欣说，“大腿粗壮的女性首选侧边‘开衩裙’，因为侧边‘开衩裙’刚好把大腿最粗的部分遮盖住，并在小腿处营造出无限延伸的视觉感。小腿粗壮的女性首选正面微微开衩的裙子，因为正面微微开衩的裙

子不仅能让腿部有延伸感，而且容易将人的注意力转移到开衩的位置，从而忽略略粗的腿肚子。小个子女生则适合膝上3厘米左右的‘开衩裙’，更显高。”

“开衩裙”中最值得选购的是连衣裙。“即便是没有任何装饰的素色连衣裙，也会因为有了性感的开衩设计而变得不简单。”欣欣说，“长度拖地的连衣裙只适合身材高挑的女性，小个子女性慎选。”欣欣表示，半身‘开衩裙’很流行，搭配对鞋子会更美。“长款‘开衩裙’无论是搭配小白鞋还是搭配平底凉鞋，都可以完美地展现身材。短款‘开衩裙’最好搭配高跟鞋或者今年流行的方跟凉鞋，能‘拉长’下半身，突出身材优势。”

最后，欣欣提醒大家，目前，我市各大商场夏装已缤纷上市，并推出了不同的折扣。女性可以趁机选一些基础款“开衩裙”，无论是单穿还是做春秋装的内搭，利用率都非常高。



资料图片



图1

绿意浓，欢乐多！

连日来，我市气温宜人、绿意浓郁，设施齐全的游园、广场成了许多市民休闲游玩的好去处。图1、图2为5月11日市民在市区德星路游园、新兴路游园开心玩乐，享受惬意的初夏时光。

记者 寇旭静 摄

“轻食餐”走俏莲城

记者 寇旭静

橘子、玉米、红薯、时蔬、白灼虾……近日，市民尹女士发布了一条关于“轻食餐”的微信朋友圈，被许多好友点赞。尹女士告诉记者，进入4月，她便制定了减肥计划，除了日常运动外，还会借助“轻食餐”控制热量摄入。

记者通过采访了解到，和尹女士一样成为“配料表青年”的人并不少。他们看重餐食的配料和营养成分，除了把控热量外，还十分注重蛋白质、碳水化合物等的配比，市民张丹便是如此。入夏以来，她每天都会在网络上发布餐饮图片，标明每餐食材及其卡路里含量，利用“打卡”的方式给自己打气。张丹告诉记者，她的微信朋友圈里，每天“晒餐”的

好友有近10人。

我市经营“轻食餐”的马先生告诉记者，“轻食餐”就是注重健康、崇尚有机、提倡清淡、推崇均衡的低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的饮食方法，一般以蔬菜、谷物、鱼肉或鸡胸肉等食材为主。入夏以来，预订“轻食餐”的市民骤增，女性顾客是主力军。

对于“轻食餐”的盛行，健身教练小睿提醒市民不要盲从：“减肥时，三餐营养均衡非常重要，每餐的蛋白质、碳水化合物、脂肪和维生素等营养比例要协调。此外，只有营养均衡的饮食搭配适量运动，才能让减肥更加健康、有效。”



图2