

寒露已过
天气渐冷

「暖时尚」穿搭指南来啦

记者 寇旭静

连日来,我市早晚温度较低,空气里弥漫着丝丝寒气,市民开始添衣保暖。记者通过采访了解到,在这个稍有寒意的季节,风衣、西装外套、毛衣、高领衫都是衣橱中的必备品,只要用心搭配就可以轻松演绎“暖时尚”。



资料图片

高领衫今秋唱主角

10月10日,记者到我市女性扎堆儿的商场、商业街逛过之后发现,许多品牌女装的橱窗里高领衫被摆在了醒目的位置,款式多为修身款。“秋季流行的高领衫轻薄修身,是勾勒轮廓的好手。”市区七一路某女装专柜的销售员冰冰说,“黑色紧身高领衫是真正的显瘦担当。”

据冰冰介绍,高领衫有长款、短款可以选择。长款高领衫给人的感觉比较内敛,更适合平常穿,可以将其掖进下装,显瘦的同时能显出好身材。短款高领衫自带摩登气息,简单地搭配高腰下装就可以显出曼妙的腰肢,露肤面积被高领衫“中和”得刚刚好,是最高级的性感。

“曾经引领潮流的高领衫又火了。那些光腿穿短裙过秋天的时尚女孩儿,居然都穿上了高领衫。”贵姿女装销售主管李柳告诉记者

者,今秋,该专柜的高领衫销量可观。“高领衫既保暖又百搭,随便搭配一条牛仔褲就可以出门了,而且不用花心思搭配丝巾或围巾。”

在复古风持续流行的今秋,高领衫已经不再局限于基本款。比如,Alexander McQueen 将高领和复古的垫肩廓形设计融合,将该品牌骨子里的大胆前卫地展示了出来。“如果想让高领衫更显别致,不妨入手充满复古味道的单品。”李柳说,“在造型和材质上玩出更多花样,搭配时更容易。需要注意的是,复古风的高领衫造型感很强,下半身要避免穿得太累赘,搭配一条简单的牛仔褲就能轻松赚足回头率。”

据了解,目前我市各大商场、各女装品牌店的高领衫都销售火爆。衣服品质不同,价格不同。颇受年轻人喜爱的时尚品牌 UR、HM 等的基本款高领衫,价格为 199 元、249 元、299 元。

廓形西装正流行

10月11日,记者在市区七一路某商场发现,在颇受女性欢迎的女装专柜,廓形西装被摆在了醒目的位置,款式多为休闲款。某女装专柜负责人王丹告诉记者,今年流行“大女人风”,所以廓形西装非常受欢迎。“所谓‘大女人风’,就是在一定程度上模糊女人的曲线,加入男性设计元素,带来平衡感。”王丹说,廓形西装因不失柔美、平添帅气而受到青睐。

时尚圈这股“大女人风”一吹,人人都想蹭热度。也有人担心要么用力过猛显得男性化,要么根本穿不出帅气感。那么,廓形西装究竟该如何选择、搭配?

市区资深形象设计师欣欣告诉记者,宽松、挺括的西装最容易演绎“大女人

风”。“在材质的选择上,我推荐羊毛或麂皮单品,不仅质感满分,而且硬朗不失柔媚。”欣欣说。

似乎每件事物流行时都会出现不同的声音:“‘大女人风’是不是意味着没有女人味儿?”“当然不是!‘大女人风’是对女人味儿的另一种诠释。”欣欣说,“如果实在担心过于中性化,可以在搭配上下功夫。比如,西装搭裙子,既有大女人的干练,又不失小女人的柔媚。帅气的西装点缀一条柔顺的丝巾,瞬间会降低中性感。”

擅长搭配的市民小雅告诉记者,她的心得是:廓形西装搭配大红唇。“衣服可以帅气,但妆容一定要女人味儿十足。”小雅说,“就像影视明星江疏影,最擅长的是穿帅气的服装,化妩媚的妆……那一抹红唇,别具风情。”

风衣搭配平底鞋,潮得刚刚好

连日来,我市最高气温徘徊在 20 摄氏度左右,市民着装仍以轻薄的风衣、毛衣为主。

风衣一直是温柔百搭的代名词,优雅与率性兼具。如何将风衣搭配好非常有讲究。近日,记者就此问题进行了采访。

“进入秋季,早晚温差大,利用率最高的就是风衣,不仅能兼顾温度与风度,而且能打造出强大的气场。长风衣今年唱主角,既时髦又抢眼。”市区春秋广场附近某品牌女装店的销售员亚平边说边向记者推荐橱窗内模特儿穿的米色长款风衣,“这款风衣时尚百搭,非常畅销。”记者留意

到,模特儿脚旁摆了一双小白鞋,还有一个卡通推荐牌,上面写着“最佳 CP”。原来,风衣的最佳搭档从高跟鞋变成了平底鞋。

“随着运动风的流行,许多时装添加了运动元素。比如,今年的风衣除了增加拉链、大口袋等运动元素外,还流行搭配小白鞋、老爹鞋、牛津鞋等平底鞋。”亚平说,“平底鞋建议选择浅口的,露出更多的脚背,视觉上会更高。”除了基础款平底鞋之外,加入蝴蝶结、绑带等元素的单鞋与风衣搭在一起也别具风情,毫不费力即可拥有精致和时髦。

除了平底鞋之外,平底短靴也是秋季必不可少的时尚单品。平底短靴自带帅气属性,用它搭配风衣气场十足。

节后运动莫超量 突击减肥使不得

记者 寇旭静

每逢佳节胖 3 斤。长假过后,很多市民在朋友圈感叹“又胖了”!这不,刚进入工作状态,不少市民开始突击减肥、“甩肉”。

10月10日晚,在市区智慧大道某舞蹈工作室,10 余位女士在教练的指导下练习瑜伽。市民夏妹告诉记者,这个假期她重了 3 公斤。为了减肥,她晚上下班就来健身房练瑜伽。另外,她每天坐在电脑前工作,出来锻炼也是一种释放工作压力的方式。

双子座健身工作室负责人大双告诉记者,最近几天,从下午 2 时左右到晚上 9 时,前来健身的会员络绎不绝。“我们是小型健身工作室,招的都是精英会员。假期过后,很多会员制定适合自己的健身计划,重点甩脂。”

记者在某电商平台上搜索健身用品,发现瑜伽垫、俯卧撑支架、哑铃等小

型家庭健身器材的销售量增长。一位卖瑜伽服的客服人员告诉记者:“近期,瑜伽用品销量可观,最多时一天的成交量为近百单。”

这种突击减肥的做法是否正确?

“从专业的角度来讲,控制体重需要养成良好的饮食习惯和运动习惯,不能盲目突击减肥。”大双表示,他遇到过不少因为过度锻炼而受伤的学员。这些学员急于减肥,盲目加大运动量,导致韧带拉伤。因此,他建议,瘦身要以确保健康为前提,无论是跑步、跳操还是练习瑜伽,都应该充分考虑自身的情况,量力而行。

对于不方便到健身房运动的市民,大双建议早晨起来或者晚饭后散步半小时,然后由散步过渡到慢走、慢跑,或持续做一些低强度的有氧运动。



亲子运动成风尚

10月10日,舞星级·舞蹈团开展的亲子瑜伽活动吸引了许多市民积极参与。近年来,许多家庭认识到健康生活方式的重要性,寓教于乐的亲子活动成为市民提升生活质量、增强家庭凝聚力的新选择。

记者 寇旭静 摄

小细节 大文明

■寇旭静

昨日,笔者乘坐公交车时看到这样几幕:一个小女孩儿跟着妈妈上了公交车,一位女士给她们让座,妈妈提醒小女孩儿说“谢谢阿姨”;公交车行驶几站路后,上来一位孕妇,妈妈提醒小女孩儿主动礼让座位。小女孩儿文明有礼的样子让乘客竖起了大拇指。

小女孩儿的一言一行不仅展现了自身的素养,而且体现了一座城市的文明程度。

然而,在我们身边,与文明“一步之遥”的现象屡见不鲜:不愿意多走一步,随手将垃圾丢在垃圾箱外;不愿意多等几秒,绿灯

未亮就匆匆前行;为了少走几步,随意抄小路践踏花草;买东西时为了省些力气,不愿后退一步排队。这些“一步之遥”的细节,看似小事,实则不小。

细节类似于身体的细胞,文明的细节,就是健康的细胞。一个细胞如果变成肿瘤,就会影响一个人的生命。不注意文明细节,就会影响一座城市的形象。

因此,文明细节虽小,却也是“天大的小事”。唯有从点滴做起、从小事做起,文明才能真正成为一种感染力、凝聚力、推动力,进而在全社会蔚然成风。