

盛开在脚踝的风景



□陈培芳

有这样一个古老的传说,如果男子将脚链送给自己爱的人,为她戴上脚链,下一世他们还会在一起,再续前缘。于是,脚链就有了拴住今生,系住来世的浪漫含义。

绽放在夏日里的美丽

随着气温的升高,女孩子们不断膨胀的爱美之心,更多地被展现出来。年轻的女孩子们,踩着美丽的高跟鞋,描着精致的彩甲,再缀上一条纤细而灵动的脚链,穿梭于大街小巷,成为一道亮丽的风景。

有一种美丽,只在夏日里绽放;有一类珠宝,只有此时,你才能窥见它的全貌——脚链。脚链最早源于美国夏威夷,当地的姑娘把鲜花串成短短的项链挂在脚踝上,这无意之间的创意,成了今日的脚步鼻祖,亦变身为今日的时尚。

邵柳在电商园开了一家私人订制珍珠工作室,入春以来,她接到不少脚链订单,“多的时候一天有近20条,客户以年轻女性为主,年龄集中在20-30岁。”邵柳告诉记者,脚链比较受大学生或者刚参加工作的年轻女孩欢迎,价位一般在200-700元之间。“我喜欢穿七



分裤和裙子,配双单鞋,把脚踝露出来,但是总觉得脚踝处缺点什么,所以想配一根脚链,试戴了几根,都感觉蛮好的。”记者在采访时,刚好有顾客来邵柳工作室订制脚链,最后这位顾客定了一根“满天星”脚链,18K金的配饰加上八九颗小珍珠,精致可爱,戴上后脚踝处立即灵动起来,甚是吸引人。

材质多样 款式简单

脚链的款式与手链相仿,只不过更加纤细修长。邵柳告诉记者,一般手链的长度在16.5-19cm之间,而脚链在20-24cm之间,不过现在很多脚链都有活动扣,可以调节长度。

材质方面,除了邵柳介绍的珍珠和K金外,还有白金、水钻、陶瓷、景泰蓝、合金等材质,如果心灵手巧,还可以DIY。“一般来说,很少人会选择黄金、钻石脚链,前者太软,后者过于贵重。而硬度较好、轻盈的K金脚链配上小巧的珍珠、水晶等,多成为顾客首选。”记者在采访中发现,奉化各类珠宝饰品店里的脚链款式都较为简洁,部分脚链或环环相扣,或垂坠些圆珠、星星、月亮、几何图形等小饰物,系在脚上,步履之间,轻微摇



曳,风情流露。

脚链佩戴要适宜

那么,脚链怎么佩戴才好看呢?邵柳告诉记者,脚链不宜戴得太紧,会给人一种被绳索捆绑的感觉,既不舒适又失雅观。相反松垮一点,才易产生美感,整体效果更佳。脚链的颜色和款式,应该与鞋子、服装风格相统一,如果颜色相差太远,会有种不伦不类的感觉。

脚链的整体大小应根据自己脚踝大小选择,脚踝大的人不宜戴过大的脚链。皮肤较白的可以选择白色光泽的脚链,因为这种带有白色光泽的纤细脚链,最能体现女性的柔美与温情。如果肤色较黄,可选择一些宽松且颜色较深的脚链,这样能转移别人目光。

给记者介绍完脚链佩戴注意事项后,邵柳试戴了一串红绳配单颗珍珠的脚链,“我今天穿的是小白鞋,与这红绳比较搭。”

脚链让女孩子们戴出无限风情。当你在温柔的春季、热情的夏季,蹬一双露趾高跟凉鞋,然后在脚踝处系一根简单美观的脚链,优雅又不失大方。足部的光环又何尝不给自己的心情平添几分美丽,几分甜蜜?

“我与梵合瑜伽”:方寸间的舒展

□傅巧儿

“伸展、伸展,再伸展,让你的手去触摸蓝天。延伸、延伸,再延伸,让你的脚去亲吻大地。挺直、挺直,再挺直,让你身体的每一寸关节都尽情舒展。愉悦、愉悦,再愉悦,让你的思绪在宁静中自由地发散。”

每次旋转在小小的方寸之间,都是一场与自身体对话,静静聆听来自身体的每一个信息。在起伏挪走之间体会其间的灵动、舒心。瑜伽,让我们认识到自身的魅力,也让我们微笑面对生活,在一份宁静中学会了淡泊与从容。

初识瑜伽,还得从我的好闺蜜谈起。十几年前她在我们小镇办了一张瑜伽卡,在她那里得到的讯息是累痛酸,所以在我印象中瑜伽离我很远。最终瑜伽馆也没能在小镇里生根发芽,毕竟那时锻炼意识不强。

闺蜜练瑜伽一年多。她精神振奋,尤其那双凤眼炯炯有神。听说我颈椎不行,她介绍我入了梵合瑜伽。瑜伽的世界,极其简单:一面镜子墙、一张小小的瑜伽垫、一套舒适的瑜伽服,便是我看到的全部。瑜伽源于古印度,是古印度六大哲学派别中的一系,能帮助人类充分发挥潜能。

练习瑜伽有八大要领:我要呼吸、我要热身、我要放松、我要感觉、我要专注、我要平衡、我要持续、我要爱上瑜伽。

记得第一次去上课,何老师说:“眼观鼻、鼻观心,让你的双腿来到一个最舒适的位子上,让你的股骨尽量去触摸大地,双手合十,呼……吸……”因不懂要领,我内心惴惴不安,看着边上伽友们曼妙的身姿,行云流

水的动作,而自己弯腰的手只能碰到大腿,下犬式时双脚根本不能踩实,只能高高踮起。

每天,在这样的情景中,开始了我的瑜伽之行。调节好呼吸,尽量把身体中的废气排出体外,一呼一吸间,身体随之而起伏,身杆也由此挺直了不少。

伸展着双手,慢慢抬头,让双手努力向空间伸展,让每一寸关节在无形中慢慢拉伸。侧开双腿,转动着身躯,尽量让同侧的手去碰触同侧的脚,沉下去,再沉下去,仿佛佛手的末端就是无尽的大海。

下犬式、上犬式、婴儿式、猫式、蝎子式、头倒立……动作由浅深,我在瑜伽的世界中徜徉,感受它宁静、舒畅、安然。

随着慢慢融入,身体变得越来越柔软,原先伸直手都碰触不到地面,如今可以轻松以掌心碰触;单脚站立时也更稳了;伸开腿做个劈叉也如此地轻而易举。甚至可以感受空中瑜伽的魅力,让整个人都远离地面,体会飞翔的感觉。

从最初瑜伽垫上的翻腾,到空中飞跃,既而走出教室,来到河边展示,瑜伽让我越来越懂生活的精彩,体会到身体关节的和谐,也发现自身的美。

每一次练习,都是自我成长,自我发现的过程,也是与人交流,与自然相处的契合。最享受每次做完瑜伽后的宁静:静静躺着,放松身体每一处,耳边响起舒缓的音乐,此刻心情犹如面朝大海,春暖花开。

方寸间的舒展,给了我无限的精彩!每一次的进步都让我砰然心动,就像初恋甜甜的味道,我爱梵合瑜伽,我更爱生活!



春季时尚搭配公式： 长款毛衣+铅笔裙

“毛衣+半身裙”是比较可爱俏皮的穿法,而今年流行宽松的穿搭,所以时尚界流行了一种新穿法:长款毛衣+铅笔裙。宽松的长款毛衣加上修身的铅笔裙,这种视觉上的对比就很时髦,无论是上班还是休闲,都能轻松应对。

高领长款毛衣+铅笔裙:高领毛衣本来就自带优雅感,搭配铅笔裙,具有高冷的女神气质,给你毫不费力的时尚。



圆领长款毛衣+铅笔裙:如果hold不住高领的高冷,一件基本款的圆领毛衣比较适合你,但是宽松的廓形要别致,发型也要精致优雅。



V领毛衣+铅笔裙:如果你的脖子太短,圆领或高领都不适合你,一件V领毛衣能视觉上拉长你的颈部,露出锁骨也是让你性感的小技巧。



长款毛衣+蕾丝铅笔裙:蕾丝是很女人的元素,用一件长款毛衣搭配蕾丝铅笔裙,来体现性感的女人味,让你的穿搭更具细节感。



关于穿什么鞋子合适,如果是上班等正式场合,可以穿一双经典的高跟鞋或者凉鞋。如果是逛街聚会等休闲场合,可以搭配一双运动鞋或者球鞋。

据爱搭配网