

Fashion
时尚风向

浪漫温馨的户外婚礼，你难道不心动吗？

□陈培芳

能在千万人中遇见对的人是多么难得的一件事，每个姑娘，都期待能牵着爱人的手，用一场诗意唯美的婚礼来为爱加冕。作为一生难忘的珍贵回忆，每个人对婚礼都充满期待。当下，越来越多新人被户外婚礼的魅力所折服。试想一下，当你身披洁白长纱，缓步在如茵草地上，一起享受烛光晚餐，在星空下共舞，该是多么浪漫。



户外婚礼渐流行

随着80后、90后加入结婚大军，自由、个性、张扬的结婚方式也越来越多。阳光蓝天、成荫绿树、碧水徜徉……大自然为即将步入婚礼殿堂的新人们绘出了无数的浪漫背景。

戴先生和沈小姐6月初刚结婚，对于那场新颖浪漫的户外婚礼，两个人回忆起来还是异常开心，“老婆是个喜欢浪漫的人，从我们谈恋爱开始，她就跟我念叨想要一个浪漫的草坪婚礼，结婚是人生大事，必须实现她的愿望。”戴先生说，从定下结婚日子后，他们就开始张罗婚礼的事情，跟婚庆公司提出了自己想办户外婚礼的想法，由于奉化没有合适的草坪，他特地借用朋友厂房的大空地，铺上了人工草坪，“虽然因为场地关系，婚礼不像想象中那么完美，但老婆还是很开心。”

5月中旬结婚的方先生和汪小姐本没

想过举办户外婚礼，奈何5月份是结婚旺季，很多酒店一早就已被预定，所以他们选择在方先生所在村里的一块大草坪上举行仪式，邀天地为媒，在如茵草坪上许下誓言，而喜宴安排在村里的礼堂，新颖的婚礼仪式吸引了不少同村人围观。汪小姐说，本是无心之举，没想到收获了更多的浪漫和祝福，“现在在酒店举行的婚礼都千篇一律，非常流程化。我这户外草坪婚礼，摒弃传统酒店婚礼的俗套，仪式显得更为别致。”

鲍旭涛是一位司仪，从事婚礼主持已经数年，他告诉记者，以前他从来没有举行过户外婚礼，但是这两年，奉化的婚礼形式逐渐多样化，选择户外婚礼的新人越来越多，自己主持户外婚礼的工作能力也有提升，“这对我们婚庆主持人的素质有了更高的要求，需要学习户外婚礼相关的一些知识才能跟上时代。”

“户外婚礼的费用不低，如果想要追

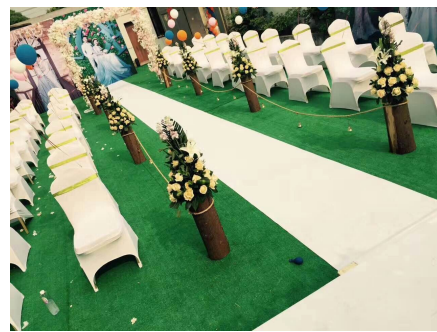
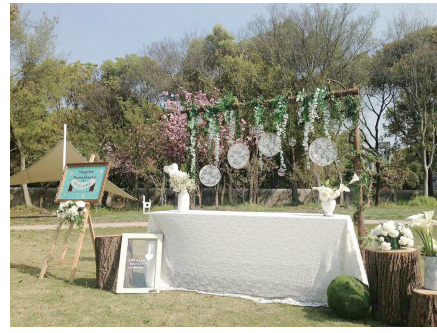
求电视剧里那种效果的话，场地租赁费加上婚庆公司的布置费用，要比室内婚礼贵不少，新人要根据自己的实际情况来选择婚礼形式。”鲍旭涛说。

办好户外婚礼有讲究

户外婚礼虽然浪漫唯美，但是想要举办一场完美的户外婚礼，却不是一件容易的事。

鲍旭涛告诉记者，户外婚礼要回归本色，亲近自然。时间上，婚庆公司一般会推荐5月-10月，其中5月、6月、9月和10月是最佳选择。如果你的婚期在冬季，又希望办一场户外婚礼，就要做好保暖工作，可以为客人们准备一些小毛毯用来取暖。如果打算在7月、8月的三伏天举办户外婚礼，首先要考虑的是防晒防暑，有天然树荫和防晒措施是场地必要的因素。

草坪婚礼的场地选择比较重要，有开阔绿地的度假村、郊外的别墅花园，或高



尔夫球场都是不错的选择，如果能找到湖边或依山傍水的场地就更棒了，既能领略婚礼的浪漫，又能享受自然的清新怡人，给人身心上的双重享受。最好能够找到与宾客人数相近的场地，既营造热闹的派对气氛，也无需负担不必要的布置费用。

但户外婚礼也有弊端，比如易受天气影响。新人们最好准备一个备选场地。小雨可以打伞，看起来也很浪漫。但是如果下雨较大，新人们要改到室内举行。另外，户外婚礼现场来宾人数不宜过多，200人以内为宜，人数过多现场不易管理。户外婚礼最好选择在上午9时许或者傍晚时分举行，温度适宜，如果户外温度过高，新娘妆容容易花，宾客体验感欠佳。

追求浪漫的新人们，这样唯美的户外婚礼，不想尝试一下吗？

图片均为户外婚礼现场

Dressing
搭配课堂衬衫+短裤
显瘦显高组合来袭

空调房里短袖太冷，长袖太热，怎么中和呢？今天为大家带来一组黄金搭档，衬衫+短裤，这一对强强相遇算得上“王炸”，夏季最实穿最有气质造型非它莫属！

百搭白衬衫



首先当然是最基础款的白衬衫+短裤，因为白衬衫的干净简单，所以短裤的选择可以不限于牛仔，材质和色彩也更加多样化，跳色的宽腰带会是非常点睛的细节。

清爽淡蓝衬衫



夏日可以和纯白色媲美的大概只有淡淡的天空蓝，仿佛一缕清风又好似遨游在深海，神清气爽清静动人，搭配短裤显得更加干练。

实用条纹衬衫



条纹衬衫有蓝白色系、黑白色系、彩色系等等，从春天开始，淡蓝色条纹衬衫的热度就没再减弱过，夏季反而愈演愈烈，蓝白相间搭配清爽短裤，又酷又清凉！

风情印花衬衫



夏天不能没有花衬衫，不想穿得俗气，可以跟泰国小姐姐们学学，用热带风情和与之呼应的色彩搭配打造完美的度假风情！

据搜狐时尚

本文由梵合瑜伽特约供稿

Beauty
美丽宣言5个小秘诀
让护肤品高效吸收

明明已经用了那么多护肤品，为什么皮肤还是没有改进呢？我们用了这么多护肤品，要是皮肤吸收不了就亏了，今天就来告诉大家怎么让肌肤有效地吸收营养物质。

1. 补水保湿 当皮肤吸收大量水分后，屏障功能会下降，有效成分更容易从角质层细胞透进来。所以想要肌肤有效吸收营养，一定要做好保湿补水工作。

2. 定期去角质 角质层过厚，不仅造成皮肤粗糙、肤色暗淡，也影响护肤品成分的吸收。如果角质层吸收“路程”变短的话，活性成分更容易进入皮肤，更好地发挥其功效作用。

3. 让产品在皮肤上多留一会 有效成分的浓度，直接影响吸收的效果。产品如果没有在皮肤停留足够时间，吸收效果会大大减弱。比如精华，本身的有效成分浓度很高，充分吸收的话能发挥最大的效果。但如果涂完精华后马上进行下一护肤步骤，结果二者混合，人为地稀释了高活性物浓度的产品，反而影响了有效成分的吸收。

4. 按摩促吸收 按摩能使一些小颗粒的活性成分进入皮肤的毛囊内部，而毛囊经常深入皮肤，所以活性成分进入了毛囊，可以认为是一条进入肌底的捷径。所以，使用产品时的正确按摩对于产品效果的提升是有益的。

5. 注意隔离 面膜之所以能够有效给肌肤补充营养物质，是因为它将局部皮肤封闭起来，增加皮肤水合化。同时皮肤温度上升，有利于分子运动，在一定程度上促进活性成分的吸收。 据爱美女性网

Yu
我与瑜伽

爱上瑜伽，其实不难

□崔梦丽

认识梵合瑜伽，是在2015年夏天。那时我从一场“中医育儿”的工作坊下来，我的老师建议我去练瑜伽，或者打太极。于是回到奉化后我就开始搜索符合自己预期的瑜伽馆，专业，是必须的。

当我慕名前往“梵合瑜伽”时，见到了何凌老师和她的“梵合瑜伽”。和我老师一场交谈之后，我觉得这就是我想要的，于是办了张月卡，想知道自己能不能坚持下去。没想到，初学瑜伽，真是挑战，苦苦煎熬，终于熬出了一个月，我得出一个结论：我要坚持下去！

但是，敌不过惰性和拖延，我虽办了年卡，却迟迟不开卡。虽然我知道自己应该锻炼，可总有无数理由，让我延迟锻炼。到后来，我才觉察，当时那个胆小的我将“瑜伽”和“煎熬”联系了



FANHE YOGA

起来。瑜伽真的是一件痛苦的事吗？其实并不然。

几年来，随着自己觉察力的不断提高，我告诉自己：倒果为因，意识先行。于是今年一开年，就去开了卡。或许是自己准备太久，积蓄了些力量，也或许是“时候到了”的缘故，时隔两年再次练习，第一堂课我就爱上瑜伽，此后，几乎不间断地练了一个月，不似两年前的煎熬，而是那种久违的珍惜——原来你一直在等我，等我慢慢勇敢起来。谢谢梵合的接纳和包容。

如今，坚持锻炼已经一个多月，去网上约课和去梵合上课变成了我每天的期待。尽管我是标准的“硬妹子”，尽管不那么擅长，可是这些不影响瑜伽带给我的愉悦。

两年来，我相信瑜伽的美好，却总是把它留在未来。后来我更清晰地意识到，意志和行动对生活的影响。不论我们感知什么，不论我们有多少潜能和才华，只有实践，才是真正的知晓，只有行动才能将一切实现。

课堂上，老师的口令和鼓励的语言，总能带给我鼓舞和力量。当汗水流出，探寻自己的极限，试着去接近它，再试着去超越它，汗水洒下，一些自信和满足便生发出来，生活变得明亮起来。就像每一件事都需要时间来成长，虔诚地等待。播下种子，然后等待花开，生命的气息不再浮躁，在练瑜伽过程中，打从内心欣赏自己的那份自信。

瑜伽中，我用心去感受身体的每一个需求和变化。我是个好学的人，可是身体和感受却严重滞后。当我逐渐明

白，一切的修习和成长，包括疾病，情绪等，都要回归到身体。

记得第一次跟何老师交谈时，她说，“坚持锻炼，你会发现身体会越来越敏感。”如果说人都是终其一生在寻找自我，那么，在这条路上，瑜伽帮我认识自己。课堂上，跟随老师练习时，经常会发现，有很多动作不知怎么做，经过老师指导和纠正后，才恍然大悟。原来，对自己的身体，居然这么陌生。也是在课堂上，我知道了，我的身体好紧，多年快节奏的生活方式，让人时刻紧绷，不敢放松。

持续的练习，让我在生活中清醒地活着，对生命说“是”，对身体臣服。再就是“呼吸”，曾经极少关注自己的呼吸，呼吸是最本源的活动，也是在课堂上跟随老师的引导，体势结合呼吸，让自己的每一次呼吸都不盲目，除了身体变得轻盈。如果连呼吸都不充分、不轻松，怎么能够充分、轻松地生活？

瑜伽教给我们的谦卑和内敛，是感恩和宽容，以呼吸般柔和的心态去致敬身体和瑜伽，致敬所有被我们认为理所当然的事情。“双手合十放在胸前，感恩自己今天的练习，双手轻触眉心。”每天练习瑜伽的开始和结束，都充满了仪式感。

曾经不明白为什么上课要做这些看起来无聊的事，后来仔细体会，这些简单的仪式，不是空洞的喊口号，它也是一股能量，在整个场域和整个课堂上流动，这份能量和感觉便成为自己的一部分。

在瑜伽的修习上，不只是将自己练成玲珑有致的形象，也将自己熏陶成才智双全清新脱俗的灵魂。