

时尚风向

# 又到滑雪季，新手如何把雪玩出“花”来？



滑雪爱好者



商量岗滑雪场

□记者 景小芳

严冬的脚步越来越近，商量岗景区漫山雾凇晶莹剔透。据商量岗滑雪场经理夏迎春介绍，商量岗滑雪场各项设备已经测试完毕，明天将开启试营业，包括高山滑雪、林海雪原、雪地大寻宝、波浪雪圈、雪地坦克、儿童雪橇等项目。新手初次滑雪，总有兴奋和不安、小心翼翼又抑制不住的喜悦。那么，如何才能把雪玩出“花”来？

### 减重减压，健康时尚

作为冬季运动的主打项目，滑雪早已走进人们的生活，它不仅将速度、勇气、技术融为一体，更对人体健康有重要帮助，有着让人“上瘾”的魅力，因此滑雪爱好者把滑雪称作健康的“白色鸦片”。

据了解，滑雪本身是一项有氧运动，有氧运动能够增强心肺功能。特别是在快速甚至是疾速的运动中，对于心肺功能的锻炼更是显而易见。滑雪运动不仅有利于维持健康，更能充分燃烧体内多余脂肪，消耗

大量热量。一般来说，正常速度的初级滑雪者，每滑雪1小时就能消耗734卡热量，相当于慢跑9-10公里的运动效果。

此外，滑雪还是一项刺激性的运动，在快节奏、高压力的社会环境下，恰恰可以起到振奋低落情绪，释放压力的作用。从高高的雪道上迅速滑下，快感瞬间随着速度飙升，压力也随之释放出去。

### 装备讲究，安全第一

很多新手为了节约经费，总觉得装备能不穿就不穿。商量岗滑雪场的俞教练表示，滑雪的头盔、手套、雪镜一个都不能少，头盔是最容易被忽视，它可以防止磕碰和重摔引起的脑震荡；手套，不仅保暖，更为了防止雪板刃划伤手；雪镜能防止雪盲症或阳光引起的视觉不适。

很多新手穿滑雪鞋时，连着秋裤一通乱塞，压得脚部血液循环不畅。这时就需要及膝的专用雪袜来扎住秋裤，再穿滑雪鞋会方便很多。雪鞋大小选择上，只要鞋

内侧与小腿胫骨前肌有一个手指的空隙即可。

有着丰富滑雪经验的林先生告诉记者，不建议穿白色雪服，因为它会让你跟雪地融为一体，滑行中别人分辨不清。如果在雪场遇到危险，显眼的红、橙或者亮黄色，能让救援人员第一时间发现你。

此外，很多人喜欢穿着紧身牛仔裤滑雪，但是太紧的裤子对身体协调和肌肉控制产生限制，更重要的是，牛仔裤在雪鞋里会让人感觉不适，不利于活动。

### 掌握技巧，畅快驰骋

准备好一切装备，就可以驰骋雪场了，但首先要做的是热身运动。滑雪是一项剧烈运动，热身运动可以防止肌肉拉伤，拉伸、活动关节都很必要，然后进行平地练习，最后再上雪道。

对新手来说，上了滑雪道，最大的危险不是别人，而是你自己。初学者速度不快，在初级道不会有太严重的摔伤，但是雪场

上也有它的“交通规则”，每个人都必须在滑行中多观察、多避让。“尤其横穿雪道时，要向上看，让从高处向下滑行的人先通过。”教练告诉记者。

学会滑行却不会刹车，是每个初学者最担心的问题。俞教练回答：“除了正确的犁式刹车即内八字刹车外，学会正确又果断的摔跤，非常重要。”通常人的本能是向后摔，但这个行为非常危险，容易控制不住速度，扭伤自己。此外，向前扑倒也是错误摔法，根本刹不住车。正确的摔法是，向两侧扔掉雪杖，压低重心，最后向左侧或者右侧摔。另外，千万不要用雪杖刹车，容易引起意外事故发生，该摔时就果断摔，别控制。

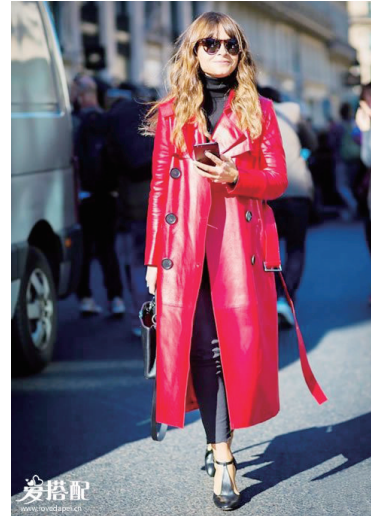
在雪道上，除了会刹车，还得学会转弯，让你在雪道上自由滑行。初学者可以在犁式刹车基础上，向左转弯时，重心放在右边，右腿稍用力，左腿顺势放松，轻扶雪面上，向右转弯时，则反之操作。学会这些技巧，你就可以在雪场里自由驰骋啦！

## 搭配 Dressing 课堂

### 冬季4个时尚搭配公式，做个稳稳的时尚达人

进入冬季后，为了保暖，你的穿衣搭配很容易落入一成不变的俗套：牛仔裤、旧毛衣以及风衣等，看起来不免有点单调乏味。其实只需要做一些小小的改变，就可以让你的穿搭充满活力，让你在人群中脱颖而出。

LOOK1 个性风衣+紧身牛仔裤+高跟鞋



厌倦了一成不变的黑色风衣搭配牛仔裤，可以试着是一件比较个性出彩的大衣，今年比较流行的是红色皮大衣，看起来特别有范。

LOOK2 毛衣连衣裙+踝靴



没有什么比一件毛衣裙更舒适的了，同时又很有型格，搭配一双踝靴或者平底鞋，然后用精致的配饰如链条包和墨镜来提升高级感。

LOOK3 个性踝靴+九分裤+西服



基础单品怎么搭配更出彩？最简单的方式就是选择一件亮色的配饰来点缀时尚，比如上面这双紫色亮片踝靴，让你的基础搭配更加活力时尚。

LOOK4 斗篷+喇叭裤



今年喇叭裤重新回归，跟这种复古单品比较搭的就是一件斗篷外套，搭配起来满满的复古优雅气息。

据爱搭配网

## 美丽宣言

### 又到了年末加班季 你的熬夜肌肤要怎么办



护肤知识 SKIN CARE

又到年末，总有忙不完的事情，不仅要总结过去，还要展望未来，每天24小时都不够用，加班熬夜成为家常便饭。冒痘、脱皮、暗沉等皮肤的各种问题找上门，要怎样才能告别熬夜肌，每天都精神满满呢？

#### 泡澡舒缓疲惫身心

事多忙不完给大家带来压力和各种问题，泡澡是很好的调整方式。在温水中加入美容油或者精油，不仅能消除身心疲劳，还能松弛肌肉紧张，促进深层睡眠，选择不同的产品有不同的效果，有的还能抗干燥，对皮肤十分有益。

#### 清除角质提升吸收力

睡眠不足使角质过度堆积，让肌肤阻塞的同时，也让肌肤变暗沉蜡黄，因此要适当去除废弃角质，提升肌肤吸收力，保证后续产品吸收。

#### 基础护肤步骤不能少

加班熬夜到多晚，都不能洗完澡洗头就睡，基础的皮肤保养还是

要做的。另外，如果化妆，无论多晚一定要仔细做好卸妆清洁工作，不能让彩妆残留在脸上，伤害皮肤。

#### 擦修护晚霜，

#### 舒缓提升肌肤抗氧化力

晚上10时到凌晨2时是细胞修护的巅峰，但熬夜的加班族基本不可能10时前入睡，这时要加入修护晚霜，舒缓肌肤问题，提升抗氧化力，能改善皮肤暗沉问题，提亮肤色。

#### 早上起床用面膜醒肤

第二天早上起床之后，可以先敷上5-10分钟的面膜帮助肌肤“充电”，加快肌肤代谢，帮助肌肤恢复气色。

#### 按摩+蒸脸促吸收改善气色

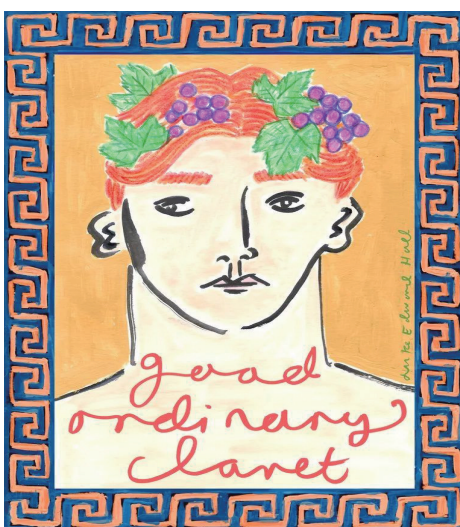
蒸脸，能使血液循环加快，这样能更有效吸收养分、排除淋巴毒素。边蒸脸边按摩，还能软化角质，让皮肤变嫩。按摩不仅能促进护肤成分的吸收，还可以让整个人变精神。

据爱女性网护肤

## 卢克爱德华：美貌与才华并存的设计神童

从与芭芭莉合作2016春夏插画广告，到被Vogue杂志评为室内设计界的神童。年轻的卢克爱德华以自己为例，再次印证了那句毒鸡汤，原来上帝真是不公平的，美貌与才华并存的证明，就在这位26岁的英国小哥身上展露无遗。

卢克最初跟芭芭莉的合作不仅仅局限于插画，无论是门店的装修，还是像设计钥匙扣这样的小配饰，卢克都能够将自己作品与这家英国百年时装品牌相融合，并渗透出朝气蓬勃的年轻气质。用绘画方式来表达现代服装，这本身也是体现传统工艺之美的方式之



一。

这位在英格兰汉普郡小镇长大的男孩，从小就对艺术有着浓厚的兴趣，他十分清楚应该如何运用自己的想法进行创作。我们将卢克归类于某个特定的类别，无论是服装、室内设计、摄影还是插画……他在属于自己的每个设计、每件作品中，都用不同的体裁去尝试与贯通独属于自己的审美与才情。

卢克对颜色碰撞的迷恋与天赋，同样也在他家得到体现。芥黄色的天鹅绒沙发，棕黄色的木质储物柜，以及有着缤纷色彩式样的各种装饰品。这些看起来有些冲突的混乱组合，在卢克别出心裁的布局下产生出充满梦幻气质的奇妙和谐感。

卢克之所以获得成功，也要归功于他找到了属于自己的美学体系，并且将它融入在寻常生活之中，让艺术与生活更加贴近，在商品经济的时代里，这也是让艺术充满生命力的有力途径。而在他自己，或是与其他品牌的合作系列中，属于卢克特色的设计都始终完美地贯穿其中。

在卢克的作品中，我们收获的不仅是那些让人心情愉悦的色彩、富有趣味的线条，更多是他对生活认真的态度，和用心将日常点滴都装点成艺术的热情。

据搜狐时尚



据爱搭配网