



近日，天气转暖，阳光明媚，草长莺飞，西城区各级工会开展购花、丝巾搭配、绘画、美容等多种形式的活动，为地区女职工献上一份春季大礼。活动丰富多彩，充分展现了西城区女职工的新风采，更有帮助女职工变美的“套路”，深得人心。

春季西城女职工变美“套路”得人心

□刘祖凤



>>> 赏花购花

德胜街道总工会

与花为伴 掌握选花小技巧

新闻回顾：

3月7日至3月15日，德胜街道总工会分五批次组织地区企业、楼宇、社区工会女职工代表近800人到世纪奥桥花卉园艺中心开展“温情三月靓丽女人”观花赏花购花活动。

据介绍，街道总工会连续7年在“三八”节期间以集体组织分散自选自购的方式开展此项活动。连年的活动大部分女职工们已经轻车熟路，一进超市便推上购花车，直奔自己想要的花位，精心挑选。“每种植物价签上都有简单的养护方法，很适合购买后不太会养花草的人，旁边还有园艺师帮你挑选介绍，很长知识。”北京峡光经济技术咨询有限责任公司女职工尹丹丹说。

小贴士TIPS：

- 1.选择优良花苗。挑选年龄比较小，长势比较好，没有出现虫卵等病虫害的植株。同时要注意挑选在这一两年内生长的、多枝、根茎比较笔直的苗株。
- 2.看叶片购植株。要挑选发育比较好，株型比较优美，叶片有光泽，大小厚实，适中挺拔的植株。
- 3.挑选适合当季的植株，购花的时候注意季节性。
裸根花苗：要注意在休眠期（秋季落叶到春季发芽这段时间）购买。挑选裸根的植株要注意挑选根须比较多的植株。
宿根草本花卉：主要在秋季移栽的时间里进行选购，才能提升植株的成活率。
盆栽：一般盆栽的花苗已经有一定的抗病能力，对环境适应能力也好了，可以在整个生长期进行购买。



>>> 丝巾搭配

新街口街道总工会

温暖春季 该系丝巾了

新闻回顾：

3月11日，新街口街道总工会开展“美丽女人节 相约三月天”活动，特邀魅力女性形象打造的行业专家单霞，就丝巾与服饰的搭配进行专题讲座与实操培训。

培训老师运用橡皮筋、丝巾扣、夹子等小物件，展示了7种丝巾的基本系法，并讲解了丝巾对于不同服饰、身材的搭配技巧，现场邀请女职工参与示范教学，受到女职工的好评。

小贴士TIPS：

- 1.职场中的简约彩色造型：抓住长巾短边一角，将一边折成风琴褶；在风琴褶上半部分打一个结；将有结一边搭在肩部一侧；将另一侧环绕脖子一圈后，将剩下的丝巾一角穿入结中拉出。
- 2.活力四射的办公室造型：丝巾折成三角形，绕于脖子上；在脖子的一侧打上一个结；将丝巾两头的上边部分穿进结里；将丝巾两头的下边部分同析穿进结里，拉出一截丝巾整理即可。



>>> 绘画艺术

宣房集团工会

精彩油画 绘出美丽春天

新闻回顾：

3月5日，北京宣房物业管理有限公司联合工会组织“精致女人，艺术人生”“三八”节绘画活动。此次活动邀请了专业绘画老师为20余名女职工讲解油画基础、画面结构、色彩层次、色彩调配等绘画专业知识。随后，女职工们在专业老师的指导下，先是在画板上勾勒出轮廓，然后在色板上自取颜料进行绘画创作。经过近3个小时的创作，所有油画作品完成。

小贴士TIPS：

- 1.确定绘画对象。绘画之前对要画的对象有清醒的认识，如小动物，要用线条画出其特征。
- 2.先简后繁。先画出大致的轮廓，再慢慢描画出细致的组成部分，逐步细致入微。
- 3.合理布局。规划一下绘画内容、远近、高低、大小、陪衬等做到合理安排，突出布局的合理性、条理性。
- 4.颜色搭配。绘画中要注意用彩笔画图形，把所画的轮廓图进行美化，如树木是绿色的等，进行颜色的搭配。



>>> 健康知识

万方公司工会

关爱女性 提升自我防护能力

新闻回顾：

3月8日，万方公司工会组织了“女性健康知识分享”、“插花培训”和“集体观影”等“三八”节系列活动，180余名女职工参加了活动。分享会中，大家围绕健康主题分享了脸部清洁步骤、发质的护理与改善、眼部健康卫生、养颜美容的食品、中医调理的好处等，女职工们畅所欲言，分享了自己的健康美容知识与经验。

小贴士TIPS：

- 1.脸部清洁步骤：先用香皂把手洗干净；用温水湿润脸部，使洁面乳充分起沫；轻轻打圈按摩；清洗洁面乳；检查是否有没冲洗干净的地方；冷水撩洗20次左右；用干净的毛巾轻轻地吸干脸部分。
- 2.发质日常护理：洗头水温不宜过冷过热；洗发水选择无硅油；正确使用吹风机，将头发吹至八分干；檀木牛角梳好于塑料梳；头发也需要防晒；多吃水果、蔬菜、坚果。
- 3.眼部健康卫生：眼睛胀痛用热毛巾敷；不能用手揉眼睛；锌、铜、维生素C、维生素E、β-胡萝卜素等营养素可降低25%的眼部健康风险；眼睛红肿痛不一定是上火。
- 4.养颜美容食品：绿豆、西红柿、黑芝麻、苹果、石榴、胡萝卜、坚果等。

