都说女人天生爱美，即便已经拥有了一柜子的衣服，还是挑挑拣拣，总觉得少了一件。可是面对频频袭来的寒流，持续走低的气温，虽然内心拒绝，但也只能暂时把秋裤、保暖衣、绒衣统统穿上身。在冬季，如何在寒冷中寻求一种时髦和温暖兼具的办法？有哪些又暖又美的搭配方法？今天,我们请来了时尚博主戴莫利,给大家支招冬季穿搭。

谁说冬天就一定厚重臃肿？

冬日这么穿 时尚又保暖

□本报记者 陈曦

三个实用方法供选择

戴莫利表示，想在冬天穿得又暖又美，其实也没有那么难。给大家介绍三个实用方法。

其实，最简单粗暴的方法就是买时髦的羽绒服。“这几季秀场上羽绒服还挺火的，时髦的款也很多。”

而最考察穿搭功力和审美的方法是混搭，在服装上用一些春夏元素。“比方说雪纺、真丝等，用这些做点缀，在冬季一片厚重感的衣服中就比较容易出彩。”用美美的裙子来削弱羽绒服的臃肿感，且羽绒服保留了秋冬需要的那一份厚重感，两种单品的混搭让这个冬天又暖又美。

比较考验耐心的方法是叠穿。“多穿几层，两层薄的比一层厚的要暖和，而且层次感也能出来。”

羽绒服并非时尚“绝缘体”

说起羽绒服的保暖性，它说是老二，没衣服敢说是老大。可是说起它的时尚感，很多人可能都会摇头。臃肿、肥厚等词语可能会源源不断地从脑袋里冒出来。

羽绒服真的是时尚“绝缘体”吗？戴莫利介绍，其实，早在2016年秋冬，羽绒服就已经登陆各大T台，不少大牌都纷纷跟进。在这股潮流中，我们能发现羽绒服最曾被人们嫌弃的“缺点”：臃肿的轮廓、艳丽的颜色以及光面的质感反而都被各品牌放大了。

“很多时尚明星也是羽绒服爱好者，而且会有更大胆的尝试，比如超短款羽绒服、亮皮款羽绒服等，大家都可以借鉴。”戴莫利说，“而我本人推荐的是肥肥大大的面包服，穿进去不仅暖和，而且活动不受拘束，整个人都会觉得很舒服。这也符合最近几季的流行趋势——追求舒适感。”

层层叠穿好看又保暖

说起“叠穿”，大家可能并不陌生。很多人可能会傲娇地说，“冬天我也是一件一件叠着穿的啊，最里面穿秋衣，然后穿保暖，然后是帽衫，最外面穿羽绒服”。

“我说的‘叠穿’就是可能每一个层次都要有一点元素露在外面，所有的服装到最后要形成一个造型整体。”戴莫利表示，现在特别流行的就是在衬衫里面穿一件高领毛衣。从整体服装造型来看,即便有衬衣的阻挡,但是能看到高领毛衣的领子,这个就是一种叠穿方法。

叠穿这个方法，可能有人觉得比较考验人，但是实际上还好。普通上班族完全可以借鉴。比如按照高领薄毛衣、衬衣、薄款短外套、厚款长大衣的顺序穿，一共就是四件叠穿，大家可以试试，其实也不会冷。

“只是需要注意一下颜色。如果在颜色方面的搭配功底不是很强的话，最好选相对统一的色调，比较保险，也好看。”戴莫利说。

冬装搭配春夏元素点睛

戴莫利介绍，春夏服装的特点就是颜色鲜艳、质地轻薄，这跟冬季的整个氛围是截然相反的。所以，如果能在冬季服装搭配上，将春夏服装的元素运用得当，会给人一种轻盈、明亮的感觉，给人留下美好的印象。

比较典型的春夏服装元素，又适合跟冬季服装搭配的是雪纺、真丝等。不需要大面积的使用，拿不准的话，可以尝试在领子、袖子、裙摆等边缘部分先运用，也会很亮眼。

慎购“光腿神器”

以上介绍的都是冬季上装的搭配方式，那么下装有哪些搭配花样呢？戴莫利坦言，冬季的下装可操作性不大。对于上装来说，下装的存在感比较低。主要的功能就是保暖和突出上装。

下装一般是裤子或者是裙子+打底裤的组合。对于普通上班族来说，如果上装穿了肥肥大大的羽绒服、毛毛外套等，下装还是穿着紧身一点的裤子视觉效果更好。如果上装穿得比较紧身、单薄，下装可以选裙子+打底裤的组合。在这个组合里比较好的一点是打底裤可以根据温度选择薄厚。

戴莫利说，想提醒大家的是，很多人会买一种叫“光腿神器”的打底裤,个人不太推荐，因为真的很难做到以假乱真。

【健康红绿灯】

绿灯

4招摆脱静电“危机”

天干物燥电力十足，怎样减少静电？1.尽量选择棉、麻、丝等天然纺织物做成的内衣、床单、被罩等；2.在地上洒点水、放盆水、打开加湿器；3.使用电器前，简单地用清水洗手、擦干；4.用钥匙等小金属器件先碰一下可能会引起静电的物品。

4类食物最补钙

对普通人来说，4类食物补钙效果其实比吃钙片更有效。1.每天一杯200毫升牛奶，可补超过200毫克的钙；2.每天半斤绿叶菜，如菠菜、荠菜、韭菜、油麦菜；3.常吃卤水豆腐或者石膏豆腐等豆制品；4.100克芝麻酱含钙1170毫克，但热量较高，不宜多吃。

红灯

保温杯里别放3类饮品

1.酸性饮料：高锰低镍钢材质内胆的保温杯，不能用来装果汁或碳酸饮料等酸性饮品；2.牛奶：乳制品所含酸性物质遇不锈钢会起化学反应，且牛奶中微生物在较高温度下也会加速繁殖；3.茶：长时间浸泡，茶叶的营养素易被破坏、口感变苦。

吃太多糖炒栗子易长胖

寒冷的冬季，你是否也被街边热乎乎的糖炒栗子诱惑？栗子又称“木本粮食”，1颗10克重的熟栗子热量为17千卡，1小碗（150克）米饭热量为174千卡。吃10个栗子就相当于吃了1小碗米饭！如将你经常把栗子作为零食，记得吃正餐时要少吃点主食。

搭乘电梯 这些细节一定要注意

□本报记者 唐诗

近日，北京急救中心接到呼救，在北京某地铁站出口处，一名乘客推着轮椅搭乘扶梯时，车轮被扶梯间隙卡住，导致后排乘客站立不稳,造成一人摔伤。经急救医生初步检查，伤员左下肢和膝关节轻度损伤,生命体征平稳，现场处置后送至医院继续治疗。

安全无小事，选择搭乘哪种电梯很重要！手推婴儿车、轮椅或携带大件行李者不要搭乘自动扶梯，极易因磕碰和重心不稳等原因发生危险，应选择乘坐无障碍电梯或残障人士升降机。

搭乘扶梯时，一定站稳扶好，有序上下电梯，切勿推挤。防止松散衣物、鞋带等卷入扶梯。照顾好身边的老人和小孩。严禁在扶梯上玩耍、攀爬。当发生意外事故时，可立即按下红色紧急停止按钮，发现前面有人突然摔倒,应马上停下脚步,同时大声呼救,告知后面的人不要靠近,如有人员受伤,应及时拨打120。

·广告·

本报广告热线：13699137322

注销公告
北京有爱互娱科技有限公司（统一社会信用代码:91110108055647733M),经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币1064.6868万元减少至人民币851.7239万元，请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务关系证明或相应担保请求,特此公告。

注销公告
北京市五教报投资有限公司（统一社会信用代码:91110105344403217I)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:刘晓伟、王辉,清算组负责人:刘晓伟，请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

注销公告
北京亿承文化传播有限公司（统一社会信用代码:91110108MA01AHHN5U)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:张志勇、孙丽平，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明
承租人:侯德孝,不慎将位于北京市丰台区宋庄路12号院3号楼3单元3号房屋《北京市公有住房租赁合同》丢失，房屋租赁合同编号:0014462,声明作废。

遗失声明
北京星图际达文化传媒有限公司（纳税人识别号:91110105076578888T)不慎将北京市增值税普通发票丢失,发票代码:1100151320，发票号码:19956061-19956075，特此声明作废。

遗失声明
北京艾普斯科技有限公司（统一社会信用代码:91110105344403X6)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:张立恒、苏晟晨、李东东,清算组组长:张立恒，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

注销公告
红鼻子房地产经纪(北京)有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01AXG63T)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:张立恒、苏晟晨、李东东,清算组组长:张立恒，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

注销公告
阿里联合(北京)资产管理有限公司(统一社会信用代码:91110105MA0036LW5F)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:王群,清算组组长:王蔚,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

注销公告
北京德和雅汇投资管理有限公司（统一社会信用代码:91110105085005054)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:张福喆,清算组组长:张福喆，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告

受北京市谷财集团有限公司委托，我公司将于2019年12月12日上午10:00对车牌号京Y51800大众牌小型轿车(不包含车辆号牌)进行公开拍卖。

竞买资格:具有完全民事行为能力的自然人和中国境内合法存续的法人或其他组织均可参与竞买。

竞买保证金为人民币壹万元整,缴纳方式:汇款、网银、现金。

汇款账户:北京瑞平国际拍卖行有限公司

账号:02002424090201218O5,开户行:工行北京新中街支行

预展时间:2019年12月6日-2019年12月7日

预展地点:标的物所在地

拍卖地点:北京市平谷区府前西街17号公共资源交易平台评标室三

竞买手续的办理:有意竞买者请持有效身份证件(复印件)及相关汇款证明于2019年12月11日上午9时至下午16时到北京瑞平国际拍卖行有限公司办理竞买登记手续。

拍卖公司地址：北京市朝阳区十里河大羊坊路19号十里河奇石花卉城内北京观赏石协会二层

拍卖公司联系方式:010-65526123　13901328314 蒋女士

2019年12月3日