

“盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了……”明媚的3月，虽然气温忽高忽低，但是看看树枝上跃跃欲试的桃花、玉兰，已然有了春的气息。如何让自己也加入充满活力的春天？我们请时尚博主戴莫利给您的穿搭“划重点”，教您如何穿出春色。

## 时尚博主给您“划重点” 穿出花一样的春色

□本报记者 陈曦

### 重点一 春天要穿戴“明亮”

国际色彩研究机构Pantone给出的2021流行色是“极致灰”与“亮丽黄”。亮丽黄就是我们生活中说的明黄色。戴莫利表示，这个颜色本身就挺“春天的”，自带明媚感，所以春天可以多穿点儿带有这一色彩元素的服装。

“女生可以选择一些颜色明亮的单品运用在配饰上，比方发

卡、耳环、戒指。造型可以选择稍微有设计感的，让整个人都比较跳脱，也有精神。”他说。

如果是年轻的女性，选择的范围就更广了。这几年比较流行小朋友喜欢的塑料、树脂材质的串珠、花朵等小配饰。把这样的饰品放一点到日常的搭配里，稍微点缀一下，会让人显得比较可爱，又不会过于幼稚。

### 重点二 花朵丝巾

虽然，春天已经来了，但是北京整体气温还是偏低。围巾就成了很多女性的“好朋友”。

戴莫利介绍，可以把秋冬常戴的羊绒、毛线的围巾换成丝巾，既有御寒功能，视觉上又会显得更加轻便。丝巾的颜色和图案的选择也是多样的。颜色上可以选择饱和度相对高一点的。可

以在秋冬季纯灰色或者是黑白颜色的基础上，多选择一点比较跳的颜色。但是饱和度也不要太高，因为饱和度太高，会让人的皮肤显得比较黑。

另外，图案方面，可以把秋冬季常用的格纹、条纹先收起来，选择带有花朵、小动物等图案的丝巾，展现更多春的气息。

### 重点三 黑打底+蓝衬衫

内搭方面，戴莫利也给出了既保暖又好看的穿搭方案。

“可以将浅色衬衫搭在非常薄的针织打底外，也是兼顾保暖和轻盈感的方法。”戴莫利表示，打底衫避免选择秋冬感太重的高领，但是可以选择半高领，颜色跟衬衣岔开。如果觉得针织衫太普通，可以选择质地更轻薄一点的打底衫，比如蕾丝、网纱。

“比较经典的方案就是黑打底+蓝衬衫。”戴莫利说，“蓝

色是天蓝色，有点像职场工服的颜色。但是款式，可以选择设计感不太强的衬衣，比如宽松一点，over size的那种，穿起来比较舒服。不要选特别正经、修身，看上去会过于一板一眼。

“穿的时候，可以把扣子开到第二个或者是第三个，露出一部分里面的打底。这种穿着方式人不会那么冷，但是整体又以蓝色为主，就比较有春天清新的感觉。”

### 重点四 穿风衣系腰带

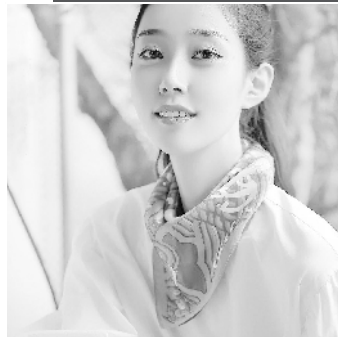
外套选择上，戴莫利推荐的是风衣。

“春天，可以把秋冬的长大衣换成风衣。再搭配一条蓝色九分牛仔裤，再搭双单鞋，整体有质感的同时，也能达到减龄效果。”他说。

风衣款式的选择比较多，比较经典的颜色就是棕色、卡其色。如果是职场女性、中年女性，希望自己看上去精神、利落

的话，可以选择有腰带的款式。在室外的时候，把腰带系一下，整个人就会显得比较干练。

如果是走那种比较酷风格的女性，可以选择穿稍微长一点的风衣。长度可以到小腿肚的位置。这种风衣比较肥大一点，穿的时候可以敞开口，整体风格就显得比较潇洒。当然，这种搭配相对来说比较适合个子稍微高一点、体型偏瘦的人。



### 重点五

#### 男生头发短一点点

提供了很多女生春季的穿搭方案，戴莫利对男生也有一些贴心的提醒。

“春天了，男生可以不用穿高领衫了，换一下圆领的衣服，把高帮鞋换成低帮，头发太长的，剪个头发也会给人焕然一新的感觉。”他说。

男生的发型要根据个人的脸型来选择。但是如果想让让人有春天的感觉，最好就是比冬天的发型稍微短一点，以及后脑勺、两侧，可以再往上削一点，整体看上去会利落，不拖沓。

对于大部分男生来说，不要剪奇奇怪怪的发型，因为一旦剪得不好，就会容易显得很油腻。染发的话，也不要选择太艳丽的颜色，因为保护发色需要花费很多精力。一旦出油会影响整体效果。对于大众男士来说，可以选择深棕色或者偏灰的颜色，比较安全、耐看。



## 【健康红绿灯】

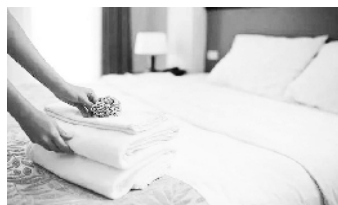
### 绿灯

#### 佩戴“美瞳”有4点注意



①本身患有眼部炎症，如结膜炎、角膜炎和沙眼的消费者不适合佩戴“美瞳”；②由于彩色隐形眼镜直接与角膜接触，选择时务必去正规医院或选择大品牌的眼镜；③透氧性无法通过肉眼辨别，必须经过权威机构的检测；④如果要戴，时间不要过长，眼部出现不适应马上摘下，如出现红肿、疼痛，应立刻就医。

#### 防过敏换床单时要卷起来



尘螨喜欢生活在20-30℃、湿度60%-80%的环境。被子、枕头、床单等床上用品温湿度合适，还有皮屑、头发等各种“食物”，是尘螨最爱的栖息地之一。换床单时要将其卷起来，而不是抽出来，可以避免让尘螨或细尘到处飞扬，加重过敏等呼吸道疾病。换下的床单先用烘干机或太阳晒到处飞杀，再放进洗衣机洗。

### 红灯

#### “拇外翻”的人更容易膝盖痛



由于人体各个关节配合相当精密，拇外翻也可能引起下肢整个受力失常，导致膝关节退变疼痛，从而出现腰酸背痛等一系列反应。如果出现脚部变形、疼痛等症状，最好请专科医生诊治，严重的拇外翻需要手术。通过微创截骨矫形，足部可以恢复原有形态。但即使恢复正常，也不能再长期穿高跟鞋，否则可能复发。

#### 每天吃盐不应超一啤酒瓶盖



盐吃得太多，会使血压升高，而高血压是脑卒中的第一危险因素。控制好血压是降低全球中风负担的重要靶标。《中国居民膳食指南2016》推荐成人每天食盐摄入量不超6克。6克盐究竟有多少？用一个啤酒瓶盖（去掉胶垫），平装满一盖，即相当于5-6克盐。

·广告·

丰台区市场监管局

## 多举措提升药店监管水平

为进一步规范辖区药店经营行为，保障百姓的用药安全，丰台区市场监管局采取多种举措，提升辖区药店监管水平。

### 一是疫情防控全程信息化

按照药店疫情防控工作常态化的要求，丰台区内441家药店

实名登记四类药品信息、口罩供应量及执法人员监督检查工作分别使用小程序一键直报，药店疫情防控工作做到全部信息化。

### 二是线上订单管理流程清晰

对全区承接线上订单的205家药店发布通知，药店接收和核

查电商平台推送的线上购买四类药品人员登记信息，使用小程序如实填写上报，实现线上线下闭环管理，经检查，发现药店均按要求登记线上订单信息。

### 三是统一专职管理员标准

为提高企业自律，管理标准

化，丰台区建立药店专职管理员制度，负责辖区内药店的疫情防控、日常管理和药学服务等工作。连锁药店仅设一名专职管理员，由总部指派担任；单体药店专职管理员由企业负责人、店长等担任。目前，全区已设立药店专职管理员152名。（张悦）