

智玩时尚

浪漫花朵、清新植物、飘逸长裙、甜美短裙、大V领、泡泡袖、荷叶边……

印花裙，让女人绚烂如夏花



梅姨

夏天到了，印花裙的主场来了，走在街头巷尾，印花裙总能让我们眼前一亮。前几天和朋友去逛街，看到货架上各式各样的印花裙，瞬间感觉自己被治愈了。今年的印花裙不仅有浪漫花朵、清新植物、趣味卡通图案，还配有泡泡袖、荷叶边，营造出活泼甜美的夏日风，而裙型以利落剪裁取胜，中长款居多，尽显成熟女性的魅力。

印花裙好看，但选不好就显土气。喜欢和合适，总是在这种时候不合时宜地对立起来，印花裙无疑是今夏最吸睛的装扮，如何选择才能穿出最美的夏日风情？记住：适合自己的才是最好的。

让身材决定裙子版型

一条完美的印花裙，版型一定要做到真正“合身”，无论什么身材，都应该根据自己的体型去扬长避短。

梨形身材的女子可利用“上紧下松”的廓形展示出纤细的上半身，遮挡住我们圆润的臀胯和大腿部位。裹身裙、修身吊带裙和中长款高腰半裙都比较适合。

苹果型身材的女子刚好相反，她们上半身特别是肩背和胸腹部比较厚

实，而下半身相对比较纤细，所以关注重点应放在凸显下半身的优点、弱化上半身的存在感。裹身裙、适当收腰的连衣裙比较适合。但区别在于裙子要短一些，最好可把身体最瘦的腿部展现出来。

沙漏型身材基本上可盲选版型了，不过相比宽松的裙型来说，选择与身形相似的修身款更明智，可以充分显示自身的曲线优势。

H型身材最大特点是腰身不够明显，要把印花裙穿得美，就要自己打造出曲线感。不妨试试娃娃裙，或是分别在连衣裙的袖子和裙摆上做文章，比如有轮廓感的泡泡袖和偏A字的裙摆，能塑造上下宽松、中间收紧的视觉效果，曲线立刻就分明起来。

让印花图案决定裙子风格

明确了适合的版型后，再来说说裙子的花卉图案。不同的图案和颜色穿在不同气质的人身上，效果会截然不同。相对而言，花型越大、花色越复杂，给人的成熟感就越强；而越是简单重复的小碎花，越容易给人清新、减龄的感觉。

另外，印花底色的深浅也悄悄影响着年龄感，深色打底的印花裙好穿、显瘦是真的，但总归不如浅色款式看起来更有活力。

方领印花裙更优雅复古

一般而言，方领印花裙更显优雅复古，那些手臂较粗、脖子略短且比较丰满的姐妹，选择方领印花裙不会出错。大部分方领印花裙都会有法式元素的泡泡袖，可以完美挡住胳膊上的肉肉，但千万不要选太过夸张的泡泡袖，会显粗壮。大方领可大范围地露出肩颈部位，展现锁骨之美的同时，对脖子短的姐妹还可显得脖子长



乐享美食



木易

5月，正是食梅的好时节，所谓“望梅止渴”“两小无猜”都和它有关。李白用青梅来形容最纯真的感情：“郎骑竹马来，两小无嫌猜。”这些年因“跟着节气饮食”的习惯养成，近日又买了青梅开始泡酒，这于我更多泡的是“意味”。

《本草经原》说：“梅花开于冬，而实熟于夏，得木之全气，故其味最酸。”而最能代表“中国酸”的，也是青梅。据说醋还没发明前，青梅就是人们使用的酸性调料。商朝重臣傅说在《尚书·说命下》中写道：“若作和羹，尔惟盐梅。”在商代，中国人的调味品主要就是盐和青梅。盐负责咸，青梅负责酸，盐梅相成，盐梅之寄。

自古青梅不仅食用，还可以制酱、酿酒、入药，有收敛止痛、解热、镇咳和驱蚊虫的功效。青梅作为“最酸”的果子，比起专入肺、止咳化痰的柠檬，它专入脾胃；比起偏于消食的山楂，它入肝、脾、脾、大肠经，其“收敛”作用会更加全面，几乎遍布全身。古诗云：“食梅莫嫌酸。”青梅很酸，却对健康大有好处。梅子分解油脂能力很强，既能降血脂又能减少皮下脂肪，让人变得苗条。酸主收敛，还可生津开胃，盛夏炎热易引起人体代谢、内分泌、体温调节等一系列功能失调，夏天适当多吃酸味食物有益养生。

青梅的时令很短，稍稍松懈，芒种前后采摘的青梅就成了黄梅。而未成熟的青梅烟熏而成的一味中草药就是乌梅。吃货们总想着法子去留住青梅的滋味，于是便生出跟青梅有关的时令吃食，比如冰梅酱和青梅酒。

“去年此时泡的青梅酒，现在味道好极了。我除了待客，做菜也喜欢拿来代替料酒用。古人说“吃梅接命”，梅子能刺激人体分泌含有胰岛素的唾液，胰岛素是“返老还童激素”，可以使人年轻。而每年小满之前上市的青梅，药性最足。用来泡酒，酒精度降低很多，不容易伤肝。”养生专家陈允斌如是说。

其实，泡青梅酒的方法简单易行。原料：青梅2斤、白酒3斤、红糖(或老冰糖)半斤到1斤。做法：1.青梅用加盐的水泡一会儿，冲洗干净，沥干水分，放进广口玻璃瓶。2.在瓶里先放一半红糖，然后倒入白酒，不要太多，到瓶子的五六分满就可。3.盖好盖子，放在阴凉避光的地方。4.等先放的红糖完全溶解了，再把剩下的一半红糖放进去。5.3个月后可以喝青梅酒了，泡一年以上味道更好。

小满前后，青梅熟了，那份酸甜能让人感受到勃勃生机和万物生长的清香，而时光更赋予它别样的滋味。此时泡上一罐青梅酒，你就锁住了夏天的味道。

泡上青梅酒，锁住夏天的味道

智活妙招

空调清洗消毒，千万别用酒精

胡珍

天气越来越热，如何正确使用空调，才能既防疫又防暑降温？

空调使用前可用消毒液清洗滤网吗？上海理工大学建筑环境与能源工程系主任陈剑波教授表示，通常来说，湿度范围在40%—65%，温度在24℃至28℃之间，人会感觉比较舒适，是否开空调与房间室内的温度和湿度有关。

一般的家用挂壁式空调和柜机在使用之前打开盖板，用清水清洗过滤网，就可清除掉上面的灰尘及细菌。如果空调使用时间较长，超过5年，灰尘可能积攒在换热器上，这时建议请专业人士来清洗一次。在防疫期间，可用稀释后的84消毒液清洗过滤网，晾干后使用。但切记不能用酒精清洗空调内部，因为医用酒精挥发较快，挥发的蒸汽和空气混合，容易形成易燃易爆气体。由于空调内部空气流通不畅，这些气体会在空调中积攒，如果达到一定浓度，通电后极易被启动的电流点燃。

使用空调会造成居室交叉污染吗？北京市疾病预防控制中心副主任刘欣峰表示，日常生活中最常见的空调是分体空调，也就是一室一机，这种空调使用时，空气通过空调器在单独的室内自行循环，不存在各居室的交叉污染。有些家庭或办公场所使用一种多联机空调系统，室外机通过冷媒管路同时拖带多台室

内机，内机之间不存在空气交换，也不会造成各个房间空气交叉污染。使用空调时，建议每2至3小时开窗通风一次；如果关闭窗户，最好打开室内排风扇，保证室内空气流通。另外，要定期对空调进行清洗、清洁。

正确使用空调牢记“8律”。北京市疾控中心提示，疫情防控常态化期间，如何科学健康使用空调请牢记8点建议：

- 1.使用空调前应进行清洗，中央空调应进行定期检测，使用专业消毒剂防止空调内积攒的病菌和螨虫造成呼吸道感染。
- 2.夏季从室外进入室内不要立刻开空调，避免舒张的血管快速收缩引发心脑血管意外。
- 3.开空调时暂不要关闭门窗，空气流通一段时间后关闭门窗；使用中央空调时应提高新风率，并保持一定的空气流动和自然通风。
- 4.空调应调至26℃左右，保证室内外温差不会太大，既可节能又能避免感冒。
- 5.使用空调时间不要过长，一般开3小时就要关闭一段时间，并敞开门窗通风。
- 6.长期在空调房间里工作和生活者，应注意增加户外活动，接触阳光，呼吸新鲜空气。
- 7.铺凉席时应不开空调，避免罹患“空调病”及导致肩周炎、关节炎复发。
- 8.空调口不应直吹人体，特别是不能吹向婴幼儿、老人和体弱者，避免引发不适或感冒。

中国妇女报进乡村项目

生态 / 文明 / 健康 / 和谐

灵山秀水 BEAUTIFUL SCENERY

晋江市灵源街道灵水社区长期以来坚持党建引领，众多社会组织联动“一核多元”区域党建模式，不断提升社区居民自治能力，以实现社区从行政管理逐步向居民自治方式转变。同时以“固态保护”“生态传承”“生态修复”“业态提升”为抓手，将灵源山得天独厚的山体生态资源、宗教文化资源与灵水古村落历史文化资源、文化民俗资源相结合，联合重要核心资源，建设“灵山秀水”的和谐灵水。

社区妇联持续落实“党建带妇建”工作，以基层组织建设、阵地建设、家庭文明建设、生态环境保护、法治建设等为抓手，组建了社区巾帼志愿服务队、广场舞队、腰鼓队、旗袍队、广场舞队和大楼协会，着力提升巾帼力量担当；在工作重点上，坚持从妇女、儿童的需求出发，把妇联重点工作分解成一个个具体项目，积极开展相关活动，通过项目统筹推进，将好事办好、实事办实，营造生态、文明、健康、和谐的社区文化氛围。

