

现在换季更注重身心舒适和内心的维护,换季也是换一种生活情调。作为一种生活仪式感,秋天的“第一件”可以是小衣物、饰品、生活用品等,也可以是大家具、家电、汽车等大物件,但珍贵的程度却是不分大小的。

秋天的“第一件”,你心动了吗?

智玩时尚

■ 伟婷

今年国庆刚过,年轻人的社交网络就充满了“秋天的第一杯奶茶”“秋天的第一支口红”等关键词条,而站在夏秋换季的节点,时尚界也拥有对“秋天第一件”的仪式感。但与满屏的网络热词所不同的是,时髦达人似乎更愿意将此作为一种标志性单品——它既符合潮流趋势,还能体现个人独特风格,且代表了新一季生活情调的开启。2022年秋天你的“第一件”,换的不仅是新品,还有新的心情以及新的感叹生活的方式。

秋天“第一件”衣服:加点色彩和“故事感”,送给自己的快乐

“我一贯走全身黑的风格,今秋想试点不一样的。”某影楼造型总监邓颖说,她秋天想买以及准备买的清单早已在脑海中,“我喜欢反其道而行,相比起COS的黑色一字肩紧身上衣,我更可能入手Low Classic的灰橄榄绿西装套裙。”在邓颖看来,她每天的工作不是在去摄影工作室拍片的路上,就是在造型衣帽间熬夜加班,她很需要一件物品来提醒她四季气候的变化。今年她还计划抽出闲暇时间学习更多的专业知识,秋季的第一件单品可以作为送给自己开启新旅程的礼物。

实际上,在近年的国际秀场上,设计师们都表达着对衣服“故事感”的浓重偏好,如2022年以“哎的进行曲”为主题的Gucci全新大秀。资深国际买手Grace认为,现在的消费市场已很难用某几个流行单品来形容最新潮流了,但方向性的趋势却是很明显。“带点戏剧意味的、拥有多功能的服装,在入



漆皮风衣,还可以当裙子



可爱的复古音箱



精美餐具

秋后尤其受欢迎。”

无独有偶,时尚专栏作家GiGi的秋天第一件单品其实早在夏末就买好了,“这是名模吕燕的设计品牌COMMEMOI的风衣,它最大特色既是风衣,也可以是一条裙子。”在GiGi看来,黑色风衣本来就很有故事感,轻薄的褶皱面料搭配漆皮,更增添了酷酷的时装感。“当然我同时入手的还有些彩色类单品,在慵懒秋季多一份颜色,会多一分快乐。”

秋天“第一件”配饰:打破常规、提升气质,让心情超级愉悦

配饰作为时尚达人用以“点缀”整体的关键,入秋后的“第一件”不约而同以贵重单品为主。广告行业的“95后”“新丁”BiBi,喜欢购买高保值时装配饰,今年初秋她就早早入手了爱马仕早秋的新品丝巾。BiBi说,一件好的单品不仅能为造型加分,还能表达好品位、显出好气质。“本来我对红色不太感冒,但丝巾上图案与色彩构成却让我打破自己的常规。”BiBi认为,在日常通勤的路上,若能系着充满艺术氛围的丝巾,心情一定超级好。

在往年秋冬秀场上,鲜少出现粉嫩跳跃色彩的单品,但今年的T台有点例外。珠宝行业资深鉴定师Rachel平日的工作常需穿着深色职业套装,她说:“我特别喜欢配饰,尤其是爱好收集包包,既带有装载物件的功能性,还兼备展现个人魅力的时髦度,今年秋天入手的第一件我早就预定了香奈儿早秋高级手工坊系列的包包,这个稀少款的藕粉色羊皮包包让我神清气爽。”在Rachel看来,每一款包都代表不同的好心情,而她的秋天第一款必须是爆棚的少女心。

秋天“第一件”美发用品:靓丽从“头”开始,打造个性美

对于时髦美眉来说,若你穿着一身靓丽,却顶着“乱糟糟”的头发,是一件不太得体的事情。换季除了需要更换衣橱以及梳妆台的瓶瓶罐罐外,不能忘记更换的还包括浴室用品,尤其是洗发水。

GiGi表示,入秋后不仅肌肤会变得干燥,头皮与发丝同样会。“所以我入秋第一件

生活用品,首先是换掉洗发水。”GiGi说,洗发水可以选择有机以及含有阿甘油成分的产品,用以增加滋润度,另外也可根据自身惯例,多备几瓶防脱洗发水,用来对付换季掉头发的现象。

不少潮人入秋后会考虑更换发型。今年刚上大四的小茹说,自己是每年国际时装周的忠实粉丝,不仅看衣服和包包,还看模特的最新发型。“我天生发质不错,所以在生活用品中我最注重头发和头皮的保养。”但小茹表示,她今年秋天第一件要做的事情就是剪掉长发。“我想尝试一下甜酷风格,就像Ami巴黎时装周模特一样,不染烫保持黑色,应该会有惊喜!”当然,小茹也表示,到时候会跟发型师认真商量一下,如何契合自身脸型来进行修剪,不能破坏自己入秋后的第一份好心情。

秋天“第一件”家居用品:“小物件”升级家空间

生活中,许多女性还会集中在用比较“小”的物件来作为入手的“第一件”,且偏好将重心放在家居空间的升级与改造上,比如秋天的第一套音响、第一张按摩椅、第一组搪瓷餐具等。GiGi说,经历了漫长而炎热的夏天,入秋是身心一个很重要的转折点,“我准备将厚厚的窗帘换成更有文艺感的百叶窗、将北欧风餐桌换成法式复古的、将女儿稚嫩可爱但充满想象力的画代替名家作品,希望能在秋天给家营造更温暖、更舒适的感觉。”

其实,正如GiGi所言,“对比过去,现在换季更注重的是身心舒适和内心的维护,换季也是换一种生活情调。”秋天的“第一件”作为一种生活仪式感,可以是小物件,也可以是大物件,但珍贵的程度却是不分大小的。今年秋天的“第一件”,你入手了吗?

智养花容

洗浴巧用「糖」「油」,皮肤滑嫩水润

随着年龄增长,很多女性皮肤越来越粗糙,肤色也不清透了,这跟皮肤代谢变差、不能及时清除老化角质有关。该怎么改善呢?可在洗浴时巧用红糖和“油”。

红糖磨砂去角质法。把红糖打碎,加一点牛奶,洗澡时可当作身体磨砂膏来用。可将其涂抹在全身轻轻地搓,在脚底、手肘、膝盖等角质厚的地方多搓几下,最后冲洗干净。

“以油溶油”沐浴法。皮肤的污垢,有水溶性的也有油溶性的。对付油溶性污垢,就要“以油溶油”才能彻底清洁。可以用沐浴油来洗浴,每周两到三次。一般来说,皮肤毛孔里油性污垢多,跟身体湿气有关,如果在沐浴油里加点祛湿的佩兰和藿香,在去污的同时还可以理气、化湿,更能使身体散发幽香。古人就爱用芳香草药沐浴,加入佩兰称为“兰汤”,也是取香草祛湿化浊的作用来祛除体内病气。

使用“身体护发素”。洗澡时,也可用“身体护发素”——沐浴凝露,给刚洗干净的皮肤加一层保护。因为洗澡的温水打开了皮肤毛孔,这也是给它“进补”的好时机。先用沐浴油清洁身体,冲洗干净,不用擦干,直接全身抹上沐浴凝露,按摩一分钟,再用清水稍加冲洗(干性皮肤的人不冲洗也可),就可用浴巾擦干身体了。

请注意,油性皮肤的洗浴顺序是:红糖磨砂——沐浴油清洁——沐浴凝露护肤;干性皮肤的洗浴顺序是:沐浴油清洁——红糖磨砂——沐浴凝露护肤。这样即使在干燥的秋冬季,洗澡时只需多花几分钟,出浴后皮肤也能感觉滑嫩嫩的,既干净清爽又水润。(陈允斌)

乐活宝典

金秋螃蟹鲜美 当心健康“陷阱”

■ 北京市鼓楼中医医院药剂科 王硕秋

秋风起,蟹黄肥。秋季螃蟹味道鲜美,肉厚肥嫩,具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效,但它也是一种“高危”海鲜,一不留神就可能掉入“健康陷阱”。

螃蟹四个部位不能吃

蟹腿:蟹的呼吸器官,打开壳后应首选去除。

蟹心:打开蟹壳后,会看见蟹身中间六角形片状物,这便是蟹心,它与蟹膏连在一起,大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

蟹胃:藏在蟹黄之中,一个三角形小包,蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

蟹肠:一部分隐藏在蟹黄之中,在蟹黄之中有一条很明显的黑线,那便是蟹肠,它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置。蟹肠和蟹胃一样,里面都是螃蟹的排泄物,不可食用。

螃蟹两种状态不能吃

不吃死蟹。螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长,体内积累的组织胺越多,毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏,会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症。

不吃生蟹。螃蟹体内含有各种病原微生物,单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死,吃生蟹极易诱发寄生虫病。

与螃蟹“相克”食物不宜同食

柿子:蟹肉中富含蛋白质,而柿子中含有大量鞣酸,这两样物质会互相发生反应,形成难以消化的蛋白质凝固块状物。所以有人吃了螃蟹又吃柿子,就可能造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

浓茶:吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水,茶水和柿子一样都含有鞣酸,易造成胃肠不适。

寒凉食物:吃螃蟹时不要同时食用寒凉食物,螃蟹性寒,再吃寒凉食物会导致腹泻、肠胃紊乱。

最后要注意:因螃蟹性寒,故不宜多吃,脾胃虚寒的人尤其要注意节制,避免腹痛、腹泻。同时,制作螃蟹膳食可适当加入紫苏、生姜佐食,二者皆是辛温药材,可缓解蟹寒。

记忆中的味道

对生活的要求,绝不会因为环境苦厄而降低水准。内心有热爱的人,灵魂里有朵花,无论何时何地,它都会开出来。

秋天的第一块栗子蛋糕

■ 沈荻

秋风起,蟹脚痒,这时候栗子肉也已饱满,煮着吃、糖炒都是上佳,但上海人更有独特吃法——做成栗子粉蛋糕。每年秋分刚过,桂花的香幽幽暗暗地氤氲在空气里,我就开始馋栗子蛋糕了。

我家附近有个“红宝石”蛋糕店,栗子杯和奶油小方都是卖了30多年的招牌,小小一只栗子杯有巴掌大,透明杯身一览无余,杯底一层薄蛋糕胚,中间是一粒粒的褐色果蓉,上半杯灌满肥厚奶油,奶油中间窝着四分之一颗殷红的樱桃,只看色泽就逗得人垂涎欲滴,捧在手里像捧着只软乎乎、胖墩墩的小动物。勺子像探宝一样深挖到底,栗子蓉和奶油需要一同入口,果蓉特有的微沙口感和植物清气,糅合了奶油的甜软,令味蕾深处充满芳香。

第一次知道栗子蛋糕,是看张爱玲的小说《半生缘》,顾曼桢借口想吃新上市的栗子

粉蛋糕支开看守,才得以从禁锢中逃脱。我好奇心爆棚,不知道栗子粉蛋糕到底是何方神圣。直到后来到上海,我买到一只真正的栗子粉蛋糕,原来是用栗子蓉替代了传统蛋糕胚。虽是硬水取代碳水,口感却因此倍增奇妙,这是我对海派甜品的第一个认知。

比“红宝石”历史更久、做栗子蛋糕更出名的当属“凯司令”,它是沪上唯一被誉为“中华老字号”的西点屋。我经常去的这家“凯司令”分店,外墙涂成冷调的橄榄绿,简单的3个白字“凯司令”印在头顶,像一家最普通本分且无趣的老式面包店。

我想吃“凯司令”的栗子蛋糕,还得坐半小时地铁。美食终点站只有两个字“想吃”,而奔赴它的心情类似于与好朋友的约会。在吃货眼里,灯光下的每只蛋糕都安安静静地躺在橱窗里,表面的奶油裱花折射出垂涎欲滴的光,高冷又诱人,像在对我说:在这儿等好久,你最后还是来了。

一份白脱小栗子蛋糕14元,金色托盘底座上,波浪状的白脱奶油像峰峦叠起的小雪山,用勺子劈开一角,才能发现深藏不露的栗子蓉。“凯司令”的栗蓉比“红宝石”更细腻,吃起来像在吃一朵云,以至于吃完仍毫无饱腹感,会下意识想再来一块。

“白脱”是洋泾浜英语butter的发音,“凯司令”的白脱奶油,最大特点就在于那一层波浪状的花纹,那可是上海西点大师凌庆祥在1932年独创的裱花技艺。而用栗子蓉取代蛋糕胚的创意,比凯司令引以为傲的裱花工艺还要再早3年,是衡山宾馆西点师傅潘博亮的发明。1929年,蒋桂战争爆发,社会动荡,物价奇高,苦于市面上买不到面粉的潘师傅,只能尝试着寻找替代品。他将栗子蒸熟、碾碎、过筛、压制成泥,混以白脱、糖和酒,自带清香却不夺味,质地软糯厚



实,和轻巧的奶油是最佳伴侣,比中式糕点里其他

做馅儿的食材南瓜、绿豆、红豆沙等更称心如意。潘师傅大概也没料到,自己这巧妇难为的灵光乍现,竟会成就这道海派甜品的扛鼎之作,被誉为“上海的提拉米苏”。

对生活的要求,绝不会因为环境苦厄而降低水准,这也是上海人的固执和可爱之处,就像《上海的金枝玉叶》里的黛西,在最艰难的时光里,依然会用煤球炉来做一只蛋糕。内心有热爱的人,灵魂里有朵花,无论何时何地,它都会开出来。