

即将到来的2023年,洋红色作为一种充满活力的年度流行色,自信却不咄咄逼人,能够促进乐观与快乐,鼓励不受约束的自我表达,展示了一种新的力量,是一种治愈,更是一种更新。

新年,穿上“洋红”点燃新希望

智玩时尚

郭临风 黎贝卡

经过三年疫情的折腾,明年的世界终于要明亮热情起来了。国际色彩权威机构Pantone近日发布了2023年度流行色:非凡洋红(Viva Magenta)。这个带点紫调的深红色调,灵感来源于人类最古老的天然染料——胭脂红(源于胭脂虫),这是目前已知最浓烈、最明亮的染料之一。Pantone解释说,洋红是一种充满活力的颜色,自信却不咄咄逼人,能够促进乐观与快乐,鼓励不受约束的自我表达,展示了一种新的力量信号,希望通过它来振奋精神,帮助我们建立内在的力量。

色彩不仅是一种需要,更是一种生命绽放的姿态。迎接新年需要喜庆的红色,天气越寒冷也越需要象征着温暖热烈的红色,它让每一天都充满朝气与活力。即将到来的2023年,洋红作为一种大胆、充满智慧和包容一切的颜色,是一种治愈,更是一种更新。

新年穿洋红色,最好只选一件单品

早在2023春夏秀场上,洋红就已经开始出现了。但它的确不是好驾驭的颜色,比较挑肤色、搭配和气质,更适合皮肤较白的女性,但普通人穿得好也会十分出彩。

全身只选一件洋红单品。洋红是一个自带复古感的颜色,翻看杂志画报、复古大片,常能看见模特们穿着洋红色套装。不过从头红到脚、大面积使用洋红色确实很容易“翻车”,该如何解决?一个是多多露肤,尽量选短裙套装;另一个办法是通过材质的混搭,或者在颜色深浅上做一些变化,让整体更有层次感。日常想穿洋红色,建议比例最好控制在50%以下,也就是说衣服或裤子选一项就好,毛衣、衬衫等也是不错的选择。也可用30%的洋红作为内搭,可轻松在一身暗色系中赶

走沉闷、脱颖而出。

长款要长。冬日里的洋红,可以从一件又飒又美的大衣开始,尤其是长款大衣,越长越时髦。长款大衣最容易穿出松弛感,它没有明晰腰线的束缚,内搭任何衣服都很有放松自在的包容度。可选择从衣襟处到下衣角呈直线的H版型,简单利落没有丝毫累赘感,不仅能在视觉上将身高拉高,还能让你的穿着看起来神采奕奕。

短款要短。红色本就是视觉冲击感很强的色彩,今年的洋红更是果敢向“新”,如果想显高,亮点和重心一定要往上提,短上衣就有拉长身材比例的效果。当视觉重心在上半身时,你可营造的搭配灵感有很多,在塑造亮点的同时还有显高的即视感。

黑、蓝、灰,谁是洋红色的最佳拍档

洋红色的颜色搭配很简单,想要省心统一用一个百搭色就行。

洋红+黑色:黑色与任何颜色都能搭配,红+黑也是“营业”最多的CP,低调的黑色不抢风头,还能衬得洋红更加明艳动人、极具张力,让整体更加有质感、惊艳无比。

洋红+蓝色:很多时髦冬日搭配都有红蓝配,其自带复古滤镜。特别是洋红色针织与牛仔蓝的经典组合,有着毫不费力的高级感,如果再加一点白色会更清爽。

洋红+灰色:灰色因为是中间段的颜色,在搭配上可以更多样。灰色沉稳冷静,红色热烈奔放,红灰色的呼应总有一种无言的优雅和沉稳低调的感觉。用一抹洋红外套搭配灰色牛仔裤,不仅把洋红衬得别样出



彩,也可让整体更吸睛。

同色系搭配。同色系最容易穿出高级感,尤其是介于红色和紫色之间的洋红,与深浅不一、色度不同的红组合,既亮眼又有层次;不同面料和不同饱和、明暗度的组合,也能很好提升整体气场,沉稳有涵养。当然,同色系的审美也可通过同类色或邻近色进行组合,穿出高级感。

用“一点”洋红色,点亮新年穿搭

因为洋红色容易显黑,想要不“踩雷”,应先从小面积单品开始入手,如围巾、披肩、帽子、鞋袜、包包、美妆等都是不错的点缀。利用小配饰既很好驾驭,可兼容时髦度与层次感,还不会觉得突兀,而且这样搭配层次感、立体度都非常亮眼。

比如生活里常用的一招是,全身穿基础色,把鞋子换成洋红等醒目颜色,这样比较低调又让人觉得你花了心思;如果觉得洋红色的鞋利用率不高,也可把亮色放在袜子上。而T恤+牛仔裤+袜子+帆布鞋,也是时尚达人爱用的搭配套路。

如果暗色衣服比较多,推荐入手一只洋红色包包,比如颜色灵感来源于中国单色釉的Loewe 2023早春手袋里就有胭脂红,算是提早押中了流行色。此外,也可选一些更有秋冬氛围感的材质,比如粗花呢、麂皮,当它们遇上洋红色,瞬间复古感拉满。因为帽子离脸太近容易显黑,洋红色的帽子如果不是肤白女性建议慎选。

有时候不一定是配饰,在美甲、口红等小细节上换个颜色,也能有很好的点睛效果。马上就要过年了,如果新年美甲想换个喜庆颜色,可以试试洋红色,挺显白的,心情也会变好几分。也不一定都要全都涂洋红,用它来做跳色,只有一点点就很亮眼。

洋红色的口红也是黄皮美眉的友好色,相比豆沙色、红棕色口红,洋红色带一点紫调,比较考验跟妆容和服装的搭配。

家居有了洋红色,热烈复古又治愈

不仅是在美妆、穿搭上,洋红色用在家居上也很特别,其浓重的色彩很有神秘感,给人一种眼前一亮的感觉,让人印象深刻。比如西班牙时装设计师Alejandra Alonso Rojas比较喜欢大胆和特别的元素,觉得色彩有治愈效果,在疫情期间她把家全部都刷上了洋红色。

如果怕全屋都是洋红色过于热烈,可以只刷一面墙;也可以多用白色家具去提亮,房间的气质会变得更加现代;或者点缀一些金色,会显得特别复古;工业风的水泥墙,也可以试着和明媚的洋红色混搭,能发出一种别样的生机感。而在家居单品里,洋红色沙发比较容易买到,尤其是丝绒材质颇有一种异域风情。

治愈、燃情、感动、震撼和希望,2023的年度流行色洋红,恰巧源于我们东方古老的胭脂红,也极致了疫情三年来去无常的黯然被一抹胭脂红重新拉回生机盎然。红色是最能凝聚力量和激情的色彩,就让热情沉稳的洋红为新的一年带来更多好运,点燃我们对生活的新希望。

乐活宝典

煲汤、熬粥、泡茶,用食疗增强免疫力

苹果

新年将至,在寒冷冬日如何提升抵抗力,“吃”自然是重中之重。最近笔者走访了国家高级公共营养师蔡志超,他说:“通常我们通过一些中药和食物的结合来强健体质,方式大致有三种:一是煲汤,二是喝茶,三是煲粥。在当下防治新冠病毒感染的情况下,更要全方位将食疗融入到日常饮食中。”

五指毛桃、桑叶、白果煲汤可补气养肺

五指毛桃性平、味甘,有健脾祛湿、补气养肺等作用,是广东人常用来煲汤的一种岭南草药,因为叶子像五个手指头,果实有毛,故此得名。五指毛桃水煎后有一股椰香味,特别适合与各种食材搭配,比如五指毛桃煲竹丝鸡(乌鸡),可滋阴养血;五指毛桃煲瘦

肉,汤中再加入一些白术,能健脾行气、提高身体免疫力。

当下针对新冠病毒感染,有一部分人会有内热和阳亢症状,应关注清内热和滋阴,常用方法就是:在五指毛桃煲的汤中适当加入玉竹和麦冬,可帮助调理体质平衡。

此外,每到春天,广东人都会吃桑叶,嫩桑叶煲瘦肉汤不仅味道清新,还能除湿祛风、滋润凉血,对于风热感冒、肺热咳嗽都有缓解作用。

白果富含多种微量元素和维生素C,能敛肺气、定痰喘,也非常适合当下食用。注意生白果吃前需要先去毒,将白果放入水中煮开,再浸入凉水,然后将白果切干,每天煮两次,冷水浸泡,连续三日,直至水清,才可放心食用。

蒲公英、金银花、胖大海泡茶能缓解咽喉不适,咳嗽痰白可服用大蒜水

目前很多人感染新冠病毒后都会有咽干、咽痛的症状,可以用蒲公英、金银花、胖大海或木蝴蝶这类药材泡茶喝;也可直接买一瓶腌好的咸金橘,每次取两到三颗放入杯中用勺子捣烂,加入开水或热水冲开,直接

服用即可。这些方法都可起到保护呼吸道、缓解咽喉不适的作用。

感染新冠后许多人会有咳嗽、痰多,如果痰白,可蒸或煮大蒜水服用。做法:取一头蒜切碎,加糖或蜂蜜,放一点点水在一个小碗里,上锅蒸8分钟,然后喝汤吃蒜,大人、小孩都可以用。如果直接吃蒜会胃灼热,而且生蒜的火往上走对眼睛不好,放点糖或蜂蜜可先缓和一下大蒜的火性。

大蒜能消炎、杀菌、抗癌,对肺和肠道都有清洁作用,这个方法对寒咳很有效,平时也能用。这段时间没咳嗽的人,也可常吃大蒜来抗病毒,也可吃发酵过的腊八蒜或黑蒜,其更温和。

3款家庭食疗方,有助增强身体免疫力

镇咳清肺是近期许多新冠感染者急于应对的问题,还有一部分人因为心理压力导致心神不宁或因为身体不适影响睡眠,反过来也会降低身体抵抗力,而病愈恢复期更需要吃些益气补血的食物,以更快恢复精神和体力。蔡志超特别推荐了以下3个家庭食疗方。

川贝雪梨炖猪肺:润肺止咳。三口之家,

猪肺通常500克即可,雪梨可选择自己认为合适的分量,川贝5~8克,枸杞少许,姜片和冰糖少许。做法:先将猪肺洗净切块,在煎锅中放入葱段和姜片,把猪肺放入锅中煎到表面微焦、失去水分,再倒入冷水,焯水;雪梨切块,然后将所有材料放入沸水中煮5分钟,撇去泡沫;关小火,煲1小时左右,最后加入冰糖。功效:猪肺清肺、平喘、止咳,川贝更是止咳良药,这道汤味甘性平和,适合经常饮用。

鲜菇牡蛎豆腐汤:安神助眠。准备牡蛎肉、豆腐、鲜蘑菇适量,蘑菇可选择自己喜欢的品种,去蒂后备用;牡蛎肉洗净,豆腐切块。做法:炒锅中下油,把姜丝炒香,放入蘑菇翻炒一下,然后倒入装着清水的锅中煮沸;加入牡蛎,继续用大火煮5分钟,再下豆腐,继续煮5分钟即可。可根据个人口味加入盐、香油和葱花。功效:牡蛎有滋润润肺和宁心安神功效,可以缓解失眠。

黑糯米山药粥:益气补血。黑糯米、桂圆和红枣,都是补血的好食材;山药补脾养胃、生津益肺,用这三样食材一起煲粥,可补血补气、促进血液循环。可根据自己口味选择加入红糖或冰糖,桂圆干因不易消化不宜放过多。也可加两片红参,不仅补气功效更佳,还能养肾。



智饰家居

今年冬季,不仅感冒和流感频频骚扰我们,新冠病毒也借着寒冷的气温到处肆虐,除了勤洗手及尽量避免去人多的公共场所,我们还能做的一件事就是:在家里养一些可以抗击病毒、避免患上感冒和流感的植物。

法国璞医香公司最近委托进行的一项研究发现,植物能够改善室内空气质量。璞医香公司健康专家蒂姆·邦德博士说:“糟糕的室内空气质量会导致呼吸道疾病的传播和恶化,提取自植物的精油可以减少室内的毒素、霉菌、病毒和细菌,净化空气质量,有益于我们免疫系统的健康,也有助于抗击感冒、流感和其他呼吸道疾病。”邦德博士还分享了5种有助于预防感冒和流感的最佳植物,并推荐了含有薰衣草、桉树、柠檬和天竺葵等41种精油的“空气净化喷雾”。

桉树。长期以来,桉树一直被用于治疗呼吸系统疾病,在预防和治疗感冒和流感等呼吸道疾病方面有着巨大潜力。而桉树也可以在室内种植。

薰衣草。只要有阳光照射,薰衣草在室内也能茁壮成长。薰衣草一直被认为是一种温和有效的辅助睡眠工具,而良好睡眠对于维持免疫系统功能以及抵御感冒和流感至关重要,建议大家把薰衣草放在卧室里。

紫锥菊。紫锥菊被广泛用于治疗和预防感冒和流感,它可以通过提高包括鼻子在内的呼吸道黏膜屏障的效力来激发免疫功能。科学家回顾了14项研究后发现,紫锥菊或可将感冒风险降低50%以上,还能将感冒时间缩短一天半。阳光房或封闭阳台都是紫锥菊理想的种植区域。

常春藤。冬天常见的霉菌可令呼吸道受刺激以及引发炎症,常春藤可减少室内空气中的毒素如甲醛,还可以减少霉菌。

天竺葵。天竺葵也能在室内种植,并具有抗病毒特性,它是一种天然的空气过滤器,可帮助净化空气,阻止感冒和流感等呼吸道传染病的传播。长期以来,草药学家一直建议人们通过吸入天竺葵精油的香气来缓解感冒、流感和鼻窦炎症状。

(明文)



智活妙招

草莓该如何挑选清洗?

近日草莓已大量上市,但也有不少人觉得草莓很难清洗干净,担心农药残留。那么该如何清洗才能放心吃草莓呢?

首先,一般正规市场出售的蔬果农药残余量都符合国家标准,可以放心食用。而且吃草莓前,我们一般都会用清水冲洗,这也可去除草莓上的部分农药残留。推荐一个挑选草莓的技巧:蒂头叶片鲜绿、果肉鲜红不泛白、表面果籽分布均匀的草莓,口感相对比较好;若是外表白色部分过多或带青色,说明还不够成熟,不建议购买。

针对草莓里看不见的小虫和微生物,可选择用盐水、白醋水、小苏打水浸泡几分钟来去除。因为:1.低浓度盐水能泡出草莓果实中的小虫。2.醋水能有效去除有害微生物。3.小苏打水是碱性的,能与常用的酸性农药残留将其去除。请注意:3种方法任选其一就可,不要混用。因为草莓的表皮结构比较脆弱,在酸碱盐这类清洁剂的摧残下风味影响较为显著,大家可根据舌头的敏感度酌情选择。浸泡后应再次用清水冲洗,边冲洗边去蒂,然后就可以食用了。

不建议使用淘米水、蔬果洗涤剂来清洗草莓,因为草莓表皮本就坑洼,容易藏匿未洗净的洗涤剂。加上草莓表皮脆弱,清洗过程中易受损伤,洗涤剂有可能会渗入果肉。而淘米水里可能有洗米留下来的农药残留,也可能会深入果肉中。

此外,草莓保鲜期比较短,一般只能存放两三天。如果一次买多了,不妨将它制成草莓果酱,也可以把草莓加入白酒发酵形成风味独特的草莓酒,寒冬里小喝一杯暖身驱寒。

(吴凌)