

百变百搭

奥运运动装 怎么穿最流行

时装和运动装的跨界合作在前几年就不是什么新鲜事了，今年因为奥运会等一系列体育盛会的到来，时装和运动装的界限又开始变得模糊起来。



主打元素：帽衫、连体衫、条纹

搭配：一件式的连体衫搭配棒球帽，活力四射。长宽的活力运动上衣搭配上短裤裤袜，更显得年轻时尚。



五环色：冷色与五环色最流行

颜色也是这一季运动风格时装的一大卖点。冷色调是主打色，深蓝色是最为流行的颜色，给夏日带来了阵阵清凉；此外，鲜艳的、五环中的五种颜色也被设计师广泛地运用到服饰中，带来了属于运动的激情和乐趣。



中式：中式服装加上运动式，是北京奥运的完美诠释。

早在去年，拥有大批时尚观察家的英国潮流预测机构就指出，时尚与运动联系的日趋紧密将会是今年时尚界的一个主要内容。越来越多运动和时装结合的款式设计渗透进了日常生活中，在人们的穿衣戴帽中点滴呈现。



休闲+运动：休闲与运动模糊界线

束腰衣的马甲、长带帽装、沙滩一体装、短款夹克、T字式连衣裙、纺织热裤、弹性短裤、短款裤袜、双面休闲运动裤等都是运动和时尚巧妙结合的流行单品；就连运动男装也越来越多地引入了合体的休闲无袖上装、无袖圆领T恤、长马球衫、高科技帽衫、不对称夹克、高科技裤子、带有下垂感的短裤等，让这一季的运动元素与时尚潮流结合得相当经典。

(瑞丽)

比比哪款夏日饮品更健康

炎炎夏季，又是饮料消费的高峰时节。面对琳琅满目的饮品，每个人都有自己偏好的口味。但是，不同的饮料营养成分差别也较大，你的选择是正确的吗？



瓶装饮用水
关键词：零热量

在出汗较多的夏季常常需要补充些水分，尤其是外出活动的时候，常见的瓶装饮用水有矿泉水、纯净水、矿物质水等。

纯净水是经过纯化处理的水，去除了对人体有害的微生物、有机物等，非常“纯净”，方便人们出门在外时饮用，但是，不要长期单一饮用纯净水。因为纯净水不易通过细胞膜，会导致一些营养元素的流失，有些人可能还会感到喝纯净水不能解渴，长期饮用纯净水还会感觉乏力、免疫功能下降，甚至引发动脉粥样硬化等疾病。

选择含有一定矿物质的天然水，矿物质水是比较健康的，饮用矿物质水，不仅能够解渴补水，还能补充人体必需的矿物质和微量元素，弥补少量出汗所丢失的元素。

碳酸饮料
关键词：碳酸气 骨质健康



饮用碳酸气饮料有利于消暑，排汗，散发热量。炎热夏季，来一瓶冰镇的碳酸饮料感觉一定很爽，这类饮料的主要成分是水，二氧化碳，碳水化合物，还含有一定的咖啡因、磷酸等成分。

碳酸饮料含有咖啡因，大量饮用不利于身体健康，另外，碳酸饮料里有甜味剂、碳酸、香精和色素，长期大量饮用会有副作用，研究表明碳酸饮料中含有磷酸成分，会影响人体对钙的吸收，引起钙、磷比例失调，破坏人体骨骼健康，易导致骨质流失。



果蔬饮料
关键词：维生素 高热量

果蔬饮料是由新鲜、冷藏的水果或蔬菜加工制成的饮料。果蔬饮料中往往含有或添加多种维生素和矿物质，这些成分有利于维护人体健康。

果蔬饮料在制作的过程中需要经过多道工序，会加入各种添加剂，如果胶、山梨酸钾、稳定剂、食用色素和食用香精等。如果大量饮用果汁饮料，会出现食欲下降，导致人体必需的蛋白质、脂肪和微量元素的缺乏。果蔬饮料含糖较多，热量较高，多喝会造成热量摄入增加，有控制体重需求的女士要少喝。

值得一提的是，即使果汁的营养较为丰富，也不能用果汁代替水果。果蔬汁在加工过程中虽能保持水果的多种营养成分，但去除了大部分纤维维生素和果胶，而这些营养物质具有促进消化、润肠排毒的作用；新鲜水果所具有的促进消化和润肠通便的作用，果汁就没有。

值得提醒的是，即使果汁的营养较为丰富，也不能用果汁代替水果。果蔬汁在加工过程中虽能保持水果的多种营养成分，但去除了大部分纤维维生素和果胶，而这些营养物质具有促进消化、润肠排毒的作用；新鲜水果所具有的促进消化和润肠通便的作用，果汁就没有。

乳品饮料
关键词：蛋白质 高热量



乳品饮料以鲜乳或乳制品为原料，经发酵或未经发酵加工制成，含有一定的蛋白质脂肪、铁及维生素，乳酸菌等。饮用乳品饮料，可增加人体肠道有益菌群，起到调理肠胃、刺激食欲、促进消化吸收等作用。并且，由于其口味独特，受到了越来越多的人追捧。

但乳品饮料的乳成分并不高，一般仅占5%左右，其营养价值远不及牛奶和酸奶，所以，不能因为饮用乳品饮料而忽视了蛋白质的摄入，当然更不能用品乳饮料代替牛奶、酸奶。

乳酸奶饮料含糖量较高。一般达到10%~13%，如果饮用量过多也会造成热量摄入过多，引起肥胖。

茶饮料
关键词：低热量 茶香



清新的茶饮料是在茶汤中加入少许糖、蜂蜜等加工而成，既符合中国人传统饮茶习惯，又减少了冲泡的烦琐，为出行者提供诸多方便。并且，爽口的茶饮料具有利尿、防暑降温的功效，比较适合夏天饮用。同时茶饮料和茶水相似，含有一定的维生素，可保护皮肤，减少紫外线辐射。

还有一些凉茶，如被人们推崇的王老吉凉茶，在饮料中添加了多种中草药成分，如金银花、菊花、夏枯草等，这些中草药成分具有清热祛湿、解毒、预防上火等作用，比较适宜在夏季饮用。

虽然茶饮料中茶的功效已经淡化了很多，但由于不同品种的茶叶区别较大，因此我们在选择饮料时还要根据自己的喜好和自身体质来选择，尤其是凉茶。更不是老少皆宜。脾胃虚寒、体质较差的人不宜多喝。



运动饮料
关键词：功能饮料 多种营养素

运动饮料(如康比特健身饮)具有特殊功能，适合一定人群在运动前、中、后饮用的饮料，其营养成分与普通饮料有较大的区别，运动饮料中没有碳酸气，避免了胃肠不适；也不含酒精，不含咖啡因，具有低渗透压等特点。运动饮料具有一定的针对性。因此也不能不加控制地随时随性饮用。

在运动中大量流汗的情况下，建议选择运动饮料，其中的电解质、维生素和无机盐可以迅速补充人体机能，对运动中的能量供给和运动后的体力恢复有很好的帮助，在夏季，由于大量流汗，会丢失较多的电解质、维生素等，如果不能及时的补充，体液酸碱平衡会受到破坏，这时适量饮用运动饮料就是一个最好的选择。

在不运动和没有大量流汗的情况下饮用运动饮料，会摄入过多热量、电解质，需要适量控制。

在不运动和没有大量流汗的情况下饮用运动饮料，会摄入过多热量、电解质，需要适量控制。

功能饮料
关键词：咖啡因



天气炎热，午后容易犯困，在午后时分，来一听功能饮料。能够大大提高工作效率，这主要是因为这些饮料中含有一定的咖啡因成分，有兴奋神经的作用，一些功能饮料还具有抗疲劳、提高免疫力等作用，主要是饮料中的中草药在起作用，运动饮料也属于功能性饮料，具有提高运动能力、补充丢失营养素的作用。

功能性饮料要有针对性地选择，含有咖啡因，有兴奋神经的功能饮料，儿童、孕妇不宜饮用，神经衰弱、睡眠不好的人也要慎用。

(本报综合)

常想高兴事增强抵抗力

人们常说“笑是最好的良药”。据美国“健康日”网报道，美国科学家发现，常想想让人发笑的事，也可以增加免疫力，让人更健康！

美国加州罗马琳达大学的李·伯克领导了这项研究。研究人员首先给受试者看一段滑稽的录像，停止播放后，过一段时间告诉他们录像将继续播放，并让他们对结果进行预测，检测结果显示，此时受试者体内β-内啡肽和生长激素都会明显增加，而这两种激素能够缓解压力和增强免疫。在另外一项试验中，研究人员将16名健康男性志愿者随机分成对照组和预测幽默事件组，前一组预测事态向不好的方向发展，后一组预测事态向好的方向发展。研究人员在预期的前、中、后三个阶段对他们抽血分析，结果发现，后面一组人在预测欢笑阶段时，皮质醇、肾上腺素和羟苯乙酸三种与压力有关的激素水平下降了38%—70%。

研究人员表示，“积累愉快经历会促进有利健康的激素的分泌，这表明经常想想高兴的事，是保持身心健康的关键因素之一。”

(陈希)



装修的色彩搭配窍门

1.色彩效果：

蓝、绿、灰色表示“安静、凉爽”；

红、粉红、棕色使人感到“温暖兴奋”。

明亮色调使房间显得较大，常用来装饰较小、较暗的房间；

2.和谐色彩：二到三种相近色调的颜色搭配，如蓝、绿或灰色，可产生精巧安静的效果。色彩搭配得当，可使房间或房屋浑然一体，舒适宽敞。

3.侧重色彩：对大面积地方选定颜色后，可用一种比其更亮或更暗的颜色以示渲染，如用于线角处。侧重色彩用于有装饰线的小房间或公寓，更能相映成趣。

4.对比色彩：选用具有强烈对比效果的色彩，如亮对暗、暖色对冷色，可以达到生机盎然的效果。

四种经典配色

- 1.黑+白+灰=永恒经典
- 2.蓝+白=浪漫温情
- 3.银蓝+敦煌橘=现代+传统
- 4.黄+绿=新生的喜悦

(据网络)

