



A 瘦身消暑两相宜

韩国女士的体重，像西方女士的年龄一样属于保密内容，询问体重是不礼貌的行为。特别是汉城女性们追求瘦的热潮，几乎到了惊天动地的地步，邻居朴女士告诉我一句有些夸张的韩国女士口号，简单明了地翻译过来就是“不能瘦，毋宁死”。在书店里的女性杂志中，有关减肥的内容比比皆是。“diet——为减肥而节食”成了每个女士口中重复率最高的词。有一次我问漂亮的朴女士：“为什么大热天还穿牛仔裤？”回答是：“我的腿太胖了。”

于是，我才知道，在我每天下午以一碗蒸土豆泥拌冰激凌进行消暑与增胖的同时，朴女士都以诧异的眼睛在盯着我。她说：女人绝对不能增胖，特别是夏秋之间，你会成为人们白眼的对象。其实，消暑和瘦身的美食是可以画上等号的，只要充分利用食材的特性以及烹调方式，您将会发现，瘦身与消暑也是可以共同享受的！

为此，朴女士向我介绍了一款汉城女士今季最流行的消暑瘦身美食——“绿珠白玉藏红宝”。其用料是：蒸发绿豆 2 小匙、冬瓜 1/4 小节、胡萝卜 1 根、里脊肉 50 克；调味料：蒜头 2 瓣、白胡椒粉适量、盐适量、无脂油 1/2 小匙。先将冬瓜切成蝴蝶片状，胡萝卜及里脊肉切成和冬瓜同宽的薄片。再将蒸发绿豆、肉片及胡萝卜片夹入冬瓜中间。然后用无脂油将蒜头爆香后加入半小杯的水，并加盐及胡椒粉调味，等汤滚后淋入冬瓜夹，移入蒸锅或电饭锅里蒸约 10 分钟即可。

食用时可以撒些香菜末增加香气。其中绿豆具有清热与解毒的功能。冬瓜可利尿消肿、清胃降火及消炎。胡萝卜除了富含维生素 A 可以保健眼睛之外，对于帮助骨骼发育、润泽皮肤也有相当良好的功效。而且，每 100 克的胡萝卜只有 38 卡热量，加上它具有嚼劲的口感，所以很适合减肥。在夏秋之间，是汉城女性消暑瘦身的首选美食。



韩式美女新形象



最近我去韩国休了一个月的长假。来到汉城后，有一个毫无希望实现的小计划，就是增加体重。因为有朋友说，我往那一站，整个儿一面大旗裹旗杆。但没想到，就我那 1.68 米的身高，46.2 公斤的体重，居然在汉城大受称赞。而且在国内过惯了素面朝天的日子，来到汉城后，在每天出门前用 1 小时化妆的汉城丽人中间，自然如“鸡”立“鹤”群。然而，面目是可改的，身材则难以掩饰，于是我就有了“大本钱”哦。

B 今季流行韩妆6要素

“又黑又瘦”，在中国人看来并不是什么好词。然而，今秋在韩国却是流行哦。

刚走出国门时，脑海里还残留着国内某些女士抹得像刚从面缸里爬出来的样子。汉城则不然，从电视到招贴画，到各类免费赠送的画报上的模特，再到满街真实的美女，多见的是深棕色的皮肤，开始时，我真的有些难以接受。出国前，自以为懂些化妆知识的我，满街跑了个遍，才寻找到一种深色的，按国内标准很适合我这种黑皮肤的粉饼，然而，汉城女友金铃子一下否定了它——颜色太浅。

这时正是来韩半个月之际，异国的新鲜事物潜移默化地在心中



滋长。女友金铃子在汉城一家美容院任经理，她说，今季韩国的美容时尚是深棕色的，并向我介绍了今季最流行韩妆 6 要素：

眉毛：韩国女性在眼部的化妆方面，最讲究的就是双眉了，她们喜欢将眉毛画得很细，甚至将眉毛整条剃掉，然后再画上细细的弯眉。

眼妆：韩国女性化妆时的眼影多以咖啡色、橙色为主，不过现在的年轻一族，都开始选用深炫色系列的眼影。

胭脂：以往韩国女性很爱美白，只要将粉底抹得厚厚白白就已经令她们非常满足了，所以经常不用胭脂。现在不同了，胭脂成了必需品，而且流行不同色系的亮彩胭脂。

唇妆：不论春夏秋冬，韩国女性都必须坚持以深色示人，而 LipGloss 就更是少用了。她们最喜欢用深色唇笔，勾一条很深很明显的唇线，就好像很久以前流行过的那种。

指甲：韩国女孩基本上都喜欢涂一些颜色缤纷的指甲油，在日本相当流行的指甲艺术与幻彩潮流，韩国现在也同样非常流行。

发型：韩国女性总是给人一种很清秀飘逸的感觉，相信跟她们的发型有关，大部分韩国女性都喜欢留一头很直的长发，是非常传统玉女的 Look。而年轻的韩国女性都非常崇洋，所以她们会把一头长发染成幻彩色或炫彩色。



C 正宗韩式瘦身操

来到韩国已三星期，一次在桑拿房，电子秤上显示 49 公斤了。我告诉那些韩国女伴们。“49 公斤为偏胖体重。”她们说。天啊！我需要减肥了！

初到韩国，发现到处都是苗条 MM，就连去汉城商场 SHOPPING 都发现，原本在北京穿 M 码就可以的我，在汉城只能穿 L 号，而且还经常连 L 号都穿不下。结果只能望衣兴叹。于是向汉城女伴们取经，结果她们纷纷谦虚地表示：秘诀谈不上，但是每天必做正宗的韩式瘦身操。

汉城女伴们说：韩式瘦身操相当有效，练习起来没有场地限制，只要早晚各坚持 20 分钟，除了可以雕塑身形外，对身姿的挺拔、优雅气质的锤炼也很有帮助。

她们还建议：在韩式瘦身操的

训练前后，也可以配合韩国大美女金喜善的减肥方法：饮用柠檬茶，来帮助排除体内垃圾，减少毒素，巩固瘦身效果。方法是：将柠檬在热水中稍微浸泡一下，然后切片泡水，如果口感不好，可以添加一些蜂蜜，如晚上做，可在做操前喝，如早晨做，可在做操后喝，减肥的效果可以事半功倍哦！

瘦身操分解：

Section-1：采取跪坐的姿势，两手撑地，臀部上翘，腰部呈 S 形，脖子不要弯曲，抬头，平视前方，保持十几秒钟。

锻炼部位：对腰椎、颈椎和腿部的拉伸都有帮助。

Section-2：双腿前伸，两手撑地，右腿慢慢抬起。注意上身保持笔直的姿态，双眼向前平视。然后，右腿由上向右侧下压，脚掌由向下

翻转成向左。整个过程要慢，保持十几秒钟。然后，换左腿。

锻炼部位：对粗胖的树干腿，腿形不好的萝卜腿，赘肉太多的膝盖盖都有纠正的效果。

Section-3：站立，双臂自然下垂，左腿抬起，大腿和地面保持平行即可。整个过程要慢，保持十几秒钟。然后，换右腿。

锻炼部位：锻炼下腹部的小肚腩，对腿部的雕塑效果也很明显。

Section-4：站立，双臂向前方平伸，眼睛平视，双脚脚尖向上抬，尽量保持平衡，腰部用力，臀部上翘，腰臀部保持 S 形。整个过程要慢，保持十几秒钟。重复 5 次。

锻炼部位：对小腿的雕塑和背部臀部的雕塑效果明显。

Section-5：平躺在地面，双腿弯曲，双臂平伸，手掌向下，上身尽量上抬。整个过程要慢，保持十几秒钟。重复 5 次。

锻炼部位：对消灭腹部“救生圈”，塑造结实的腹部肌肉大有帮助。

妍莉

金海马家具沪西四大商场换季打折

季节交换，品种更新，围绕着产品创新、渠道争雄、价格博弈等一场场的热点争夺战，金海马沪西四大商场联手打折，超常低价，“引爆”市场！

闵行金海马家具：凡顾客于2007年6月8日-9月30日期间在闵行金海马购物，即送广告扇一把；（详情请见商场海报）

● 购物满6000元以上，送空调被一条； ● 购物满4000元以上，送精美礼品一套； ● 购物满2000元以上，送厨房清洁剂一件。

松江金海马家具

Heimiway 海明威 红苹果 香港金富丽 浩升 斯林百兰 德宝

丽星 VV SOFA 童话森林 凯瑞 东方威尼斯 OMBY 欧美比亚

顾家工艺 匠明 藤韵 木品木 优越豪庭 时尚大师 吉斯 隆力奇

E-JEYIK 意简怡家 SKEXN 斯可馨 MY GOOD 美格登 X.M.B 喜梦宝 LUHUI 鹿鹿 虎豹

吴中路店：吴中路1245号(易初莲花超市对面，好美家建材超市二楼) 64068958

南方商城店：沪闵路7388号(地铁莲花路站) 34126350

闵行店：东川路2088号(沪闵路路口) 54731058

松江店：沪松路、沪杭高速旁(荣乐中路、沪松路口向北300米，广州本田4S店旁) 67741065