

## 穿衣打扮

## 三种秋冬外套穿着不显老

秋冬时节，很多中老年女性会担心自己的穿搭不符合年纪，不是太老气就是太幼稚，无法体现个人魅力和气质。下面笔者就给大家介绍几款比普通老年装更适合的秋冬日常穿搭。

## 羊绒大衣

说到羊绒大衣，有些人无法区分它和毛呢大衣的区别，两者设计风格都差不多，只是材质上有区别。为什么推荐羊绒大衣而不推荐毛呢大衣呢，因为羊绒的材质更轻薄、更保暖，毛呢穿久了就会起球。羊绒大衣的时髦除了单品本身，更重要的是内搭呈现的效果，羊绒大衣一般较宽松，给了内搭更多的发挥空间。

## 羽绒服

羽绒服是最常见且百搭的一种秋冬单品，各种颜色、款式的羽绒服能通过不同的搭配思路打造出不同的风格。深色系的羽绒服，如深灰、藏青、墨绿等，这些颜色虽然能够很好地遮掩身形上的一些不完美，但会让整体造型显得暗沉。而浅色、饱和度较低的羽绒服可搭性比较强，不会让皮肤显得过于暗沉，搭配时不太容易出问题。

## 家有妙招

## 吸油纸使用三注意

食物吸油纸按照材质主要分为两大类：一是聚乙烯、聚丙烯等塑料类，又称吸油膜，主要吸油，只带走少量汤汁。二是原生木浆、竹浆等纸类，吸走油脂的同时会带走较多汤汁。

想让吸油纸更好地发挥作用，要注意三点：首先，吸油纸遇到高温可能释放有害物质，因此，食物温度不宜过高，用吸油膜时别超过120℃，用吸油纸时别超过200℃，避免直接接触高温的锅底、烤箱等。其次，不要在酸味食物中使用，否则会加速吸油纸中有害物质的析出。最后，未使用的吸油纸应存放在干燥通风的地方。 □胡晓岚

## 侍花弄草

## 秋菊养护小细节



秋日赏菊正当时，要想养出一盆好看的秋菊，有些细节需要注意。

进入深秋，昼夜温差10℃左右时，秋菊开始分化花芽，逐渐长出侧芽，此时需去侧芽，然后裱秆，即在花盆中心插一根细竹竿，对菊花进行支撑，以免开花后花头较沉，造成菊花折断。当夜温降到10℃左右，花蕾形成，需要进行剥蕾，保留顶端主花蕾，将侧蕾剥掉，以免侧蕾消耗养分。

菊花喜有光照、通风及排水良好的环境，培养土要疏松透气，忌积水，同时需要每天早、晚给叶片各喷一次叶面水。  
据《园艺百科》

## 小香风外套

不得不说，最近小香风外套真的是太火了，年轻女孩子穿能显得优雅，成熟女性穿会提升气质。小香风外套的标志性特征就是粗花呢设计，会从细节中彰显个人品位。假如身材微胖的话，可以选择深色系的小香风外套。

## 这样穿搭提升衣品

下装别太拖沓 建议中老年女性在搭配外套时，不要盲目搭配。尤其是羽绒服的搭配方案，无论是穿裤还是穿裙，下装的长度都不能太拖沓，选择一些露出脚踝线条的半身裙或者九分裤，可以让造型看上去更加轻盈，且能有效地避开沉闷感。

搭配腰带 在寒冷季节穿着厚实的外套时，搭配一条腰带或是利用外套自然敞开的方式，既可以突出腰部线条，又能增加灵活动感，并通过合理的结构分



布，化解单件外套可能带来的笨重感。比如搭配过膝长靴时，可使整体造型更显挺拔。

配色勿超三种 避免搭配过于鲜艳靓丽的颜色，多去选择基础简约的色彩进行搭配，才可以避免造型失败的情况。整体的配色要控制在三种以内，且要主次分明。 □小馆

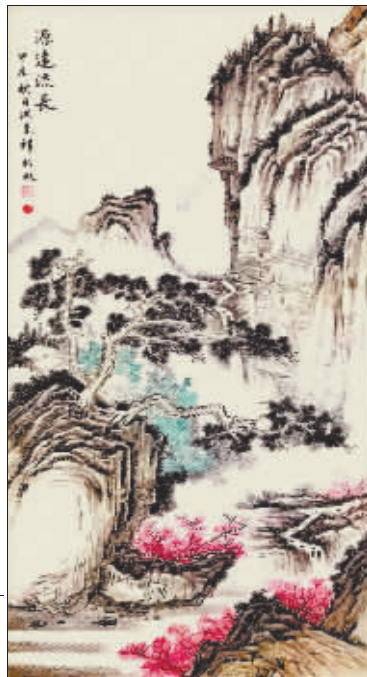
## 炫耀一刻



摄影《醉美江畔》作者 门奎



国画《月下金桂》作者 吴子云



国画《源远流长》作者 楼富强

## 段子时间

## 【好好吃饭】

男孩问爸爸：“爸爸，虫子好吃吗？”

爸爸答道：“好好吃饭，别在餐桌上问这么倒胃口的问题。”

吃完晚饭，爸爸问：“儿子，刚才你到底想问什么？”

男孩说：“哦，没什么。刚才你的汤里有一只虫子，后来不见了。”

□冯忠方

## 【睡眠丢了】

小外孙活泼好动，精神头十足，每天都睡得很晚才睡觉。

一天晚上，将近12点了，小外孙还没有睡意，仍在家里撒欢。不时地从这个房间跑到另一个房间，一会儿钻到床底下，一会儿又跑到窗帘后，非常兴奋。

我看了看时间，赶紧叫停他，然后说：“奇怪了，都这么晚了，你怎么还不困呢？”

小外孙说：“姥爷，您知道我为什么不困吗？”

我说：“不知道。为什么呀？”

小外孙笑眯眯地说：“我把睡眠丢了，正在找，还没找到呢。”

□王保训

## 纸上课堂

深秋残荷  
亦可拍出美感

深秋正是拍残荷的时节，此时的残荷主打萧瑟凋零，怎样才能拍出残荷的美感呢？

拍摄时间 早晨和傍晚最佳，此时光线充足且柔和，阳光照在水面上泛起粼粼波光，与残荷形成交相辉映的光影效果。

别盲目按快门 残荷由于枯萎凋零，会呈现横七竖八的形态，比较杂乱，拍残荷不要盲目按快门，先静下心来围着荷塘走一圈，去观察、发现那些好的角度。一步一景各有不同，踩好点，构好图后就可以畅快地按快门了，这样拍出来的残荷才有意境，才有艺术感。

黑白色调更有韵味 利用黑白色调拍摄残荷，对残荷本身的颜色没有太多要求，重点要体现残荷的光影、构图以及质感，这样拍出来的作品才更有韵味。

注意光影运用 光影是一张作品表现意境的重要因素。在拍摄残荷时，要特别注意光影在画面中的运用，要认真观察光线强度和角度的变化，并仔细琢磨，以便找到好视角进行拍摄。 □杜看