

巧选羽绒服度暖冬

冬的味道越来越浓，让人瑟瑟发抖，此时正是挑选一件冬日御寒外衣的时候。羽绒服可能是近年来人们的最佳选择，因此，关于挑选羽绒服的技巧也应当成为大家必备的知识。

款式、品牌第一位

不要认为羽绒服只是用于保暖，款式和颜色无所谓。羽绒服从超短到超长，从亮蓝到火红，都为人们提供了充分的购买选择，因此也要跟挑选其他的时尚服装一样，选择适合肤色的颜色和适合身材的款式。皮肤偏红偏黑的人最好不要选暖色调，而身材偏胖的以及不太高的，应尽量避免选择短款，避免给人以臃肿的视觉效果。

选择知名品牌的羽绒服以

及自己平时比较青睐的服装品牌公司推出的羽绒服是比较保险的。好的羽绒服品牌一般都会有好的质量信誉，售后服务等也都比较到位。平常喜欢的品牌推出的羽绒服在款式上与其他衣服的整体气质也比较一致，而且品质也有保障。

标签、标记要认清

想知道羽绒服的内里，最直接的方法就是翻看标签和标记。首先注意的是标记的含绒量与充绒量。应当选购与自己想要的保暖程度相适应的充绒量。羽绒服的含绒量一般要超过50%才会有较好的保暖效果，最好能在70%以上。比例越高，则羽绒服越保暖。

其次要注意羽绒服上的各种标记是否齐全，比如制作厂商的名称、厂址、面料，

里料的成分和含量，羽绒的种类、重量指标、洗涤标志、质量等级和执行标准等是否齐全等。

拍、揉、闻、掂、摸齐用

拍：首先用力拍打羽绒服，看有没有粉尘出来，若没有粉尘出来，才是好的羽绒服。然后将羽绒服平放，轻轻拍打，好的羽绒蓬松起来的程度比较高，里面会充满气体。如果蓬松不了，则有可能掺杂了其他材料。此时，你就要学会一些必要的鉴别方法：

揉：将已经蓬松开来的羽绒服压揉一下，随即松开，如果能迅速恢复，说明羽绒的蓬松度和回弹性都不错，内里的材质较好。如果回弹力比较差，则说明可能掺了毛梗或粉碎毛。

闻：羽绒是用动物的羽毛做成的，有动物的蛋白质臭味是很正常的，重要的是辨别是否有刺鼻的异样气味。若散发出这样的气味说明羽绒服的清洁指标和耗氧指数未达标，未经过严格的工艺处理和水洗消毒。

掂：将羽绒服拎起来，感受一下它的重量。羽绒的好坏由蓬松度来检验，因此在体积差不多的情况下，越轻的羽绒服越好，相同体积的羽绒重量是棉花的一半。

摸：假羽绒服往往在贴里子的部位掺上腈纶棉，购买时应用手去感触一下内外的手感，如果摸出一面毛硬另一面则非常柔软的手感差别，就有可能为伪劣羽绒服。（阿东）



冬日居家运动 保持良好身材

忙碌了一天下班回家，懒惰的你再也没有力气出门去离家还有段距离的健身房锻炼了，可是缺乏锻炼让你体形逐渐变样并且精神不佳，何不尝试一下在家就可以塑身的各种懒人运动呢？

空瓶当哑铃 蝙蝠袖不再有

用两个空的饮料瓶子装满自来水做哑铃举高运动，是广为流传的有效的对付蝙蝠袖的良法。具体的做法是：两手各拿一个哑铃，伸至脑后，向上提起哑铃，15个为一组，选择极限在25个左右的重量为锻炼负荷，每次锻炼做4组至5组，每组间隔180秒，每天锻炼。这样的锻炼仅要一小块立足之地以及装水的饮料瓶子即可，三头肌也就是容易形成蝙蝠袖的那块肌肉便能得到锻炼。

平衡俯卧撑 胸臂均受益

如果你觉得做俯卧撑对力量要求太高，费尽所有的力气还不能做一个的时候，你可以选择做平衡俯卧撑。具体的做法是：双手撑地或者床，双膝并拢不用悬空，直接跪在地上或者床上，两小腿交叉并且向上提起，做俯卧撑的动作，10个至15个一组，每次做3组，每组间隔180秒钟。这种锻炼只需要一张床或者一小块有垫子的地面，而且对于力量的要求比俯卧撑小得多，可以长时间缓慢地做，对于手臂和丰胸都有很好的效果。另外动作越缓慢效果越好。

毛巾拉伸操 美背瘦腰

小小的毛巾，却可以成为美背瘦腰的绝佳道具。具体的做法是：将毛巾对折，一只手抓住一端，从头顶向背后弯臂，另外一只手放在背后，去抓毛巾的另外一端。抓住之后，两只手尽量逐渐向中间靠拢，直到两只手能相互碰到为止，抓紧后，抬头保持一段时间，然后左右手交换。每次保持静止的时间大约30秒。在做的过程中要始终保持头部的直立，不能低头，身体也要尽量伸展。这种运动，只需要一条毛巾，大约一个月就能收到较为明显的效果。

床上小伸展 臀部美起来

床上不太吃力的小小伸展，就可以改善因长期在办公室久坐而形成的下垂的臀部。具体的做法是：第一个动作，平躺在床上，屈膝，手交叉放于胸前以免借力。慢慢将屁股从床上抬起，到不能再向上抬为止，并保持30秒时间。第二个动作，跪趴在床上，屈膝成90度，抬起一只脚往后上方踢，每组10个至15个，然后换腿。这样的动作只需要在睡觉前花几分钟或者在起床时利用一会赖床的时间就能完成，却可以收到意想不到的塑身效果。（绿洲）

蔬菜盆景装点家居

蔬菜盆景？新鲜！其实只要稍稍用点心思，一些价廉物美的盆景，就能从你家厨房里“变”出来，装点家居，在体验自己创意乐趣的同时，使家居充满自然气息。

甘薯盆景

将甘薯放在盆中，盖上细土，隔几日浇一次水，让土壤湿润，过几天甘薯抽出芽来，然后将薯盆朝阳，受到日晒的薯藤带着绿叶向上伸展，青翠欲滴，煞是可爱。

葱头盆景

取一个浅盆，放入清水，把葱头插入水中，用贝壳将葱头稳住，四五天换一次水，半个月过后，葱头就长出绿叶，挺拔秀丽，还释放出淡淡的清香。

蒜头盆景

天气转暖，大蒜头会抽出芽来，把外皮剥了，剥成一个蒜瓣儿穿成一串，最后围成一个圈，就能稳稳摆在水仙花盆里。铁丝儿不能从蒜瓣正中穿过，得稍稍偏一些，才不会损伤芽头。加水，晒太阳，绿

叶子就抽出来了。蒜苗看着像水仙叶子，但不会开花，不过，看那一盆绿油油的蒜苗，趣在其中。

茼蒿盆景

将茼蒿的种子撒于盛有泥土的浅盆中，并浇上水，然后将盆放在暖和的地方，几天后，茼蒿便会长出嫩芽，待嫩芽长到一至两厘米后，放入花盆中，吊在居室里，颜色碧绿而好看，情趣盎然。

韭菜盆景

其制作方法和蒜头盆景一

样，十分雅致。韭菜叶常青，绿意浓，招人喜爱。

胡萝卜盆景

切菜时，会随手把几段有点烂疤的蒂头扔了。若把它们捡回来，洗干净，切平底部，放在水仙花盆里，装上半盆清水。三五天后，胡萝卜蒂上会长出细细的绿叶来，再照阳光，便能长得很茁壮。

其实，还有许多蔬菜都能做成盆景。其中块茎类蔬菜最佳，因为它们见水就能长出叶子来，无须施肥。除了胡萝卜、蒜头等，也可以试试白萝卜、马铃薯、藕等。不仅可以单独成盆，还可以把它们组合在一起。（东云）

用照片装饰墙壁



略过黑白照片的魅力，不妨把这种创意搬回家，用黑白照片布置自己的居室，或许会收到事半功倍的效果。从总体表现的效果看，黑白照片会带来一种怀旧感，有一种冲击视觉的效果。在色彩丰富的背景下，黑白照片反而会因其简单的色调而更引人注目。

用照片装饰墙壁，是居室装饰的惯用手法。不过，用照片装饰墙壁，如今有了新时尚。以黑白照片代替彩色照片，用小照片换下大照片，都是另类的装饰。

黑白照 酷劲十足

许多人在酒吧、茶坊中领

相对简单。黑白照片一般很少有雷同，较能体现居室主人的个性。如果你手头还保留着祖辈时代的照片，不妨将它们重新放大，布置在客厅或书房的墙上，这样便可表现怀旧的情调。

如果你的居室墙面色彩比较浓烈，挂彩色的照片无疑会喧宾夺主，那么试着制作几张黑白的照片，效果会出人意料。

小照片 点睛之笔

以前，在墙上挂一个硕大的镜框是很流行的。拍婚纱照时，更少不了放出一张很大的照片挂在床头。现在，挂这种大照片，太土了！不妨试试小照片。第一种装饰法比较酷，适

合于艺术家和单身男子的家。把生活照或是精致的风景照，用统一色调的镜框装起来，高低错落挂满一整面墙。从远处看来，这面墙的内容立刻丰富了，像一个充满内容的世界，随便你怎么摆，怎么布置，怎么搭配，都一样好看。

另一种装饰法比较简洁。一整面墙上，只用三四张小照片来装饰。这时，搭配最关键。横照片与竖照片的搭配，色彩的搭配，单张照片与组照的搭配，都可以考验你的构图能力。

如果想强调某张照片，完全可以在一面墙上只挂这一张，这样，足以让你的照片从墙的背景中脱颖而出。（陈耘）

便民服务电话

日报编辑部:3313871 3313879 3313873(热线) 晚报编辑部:3312941 3313880(热线) 报纸广告:3313877 报纸发行:3319180
电脑培训、租赁、销售(品牌、二手、组装)服务热线:2162988 2178698 鹤壁市鑫运驾校培训 B2、C1 驾驶员:2692690 13938001358
供水投诉热线:3368855 老根山莊订餐热线:3366666 东海渔港订餐热线:3382222 佳能数码相机销售热线:13939279001
鑫昌汽修 24 小时急救:3338572 13343928572 百翼蜂产品销售热线:3308229 3308186
鹤壁市中医院急救:3353120 3378503(康复科)2659562(精神科)2673078(朝阳分院)鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666