



1



2



3

把亮丽穿进冬日

虽然已是立冬时节，但是天气还处于深秋的状态，这让出门约会的柳市姑娘又多了一些可以穿亮丽裙装的好机会。

这个季节出门怎么穿最搭呢？跟着小编一起来看看街拍的姑娘吧！

1. 越是简单的颜色在冬季搭配起来就越发动

人。越穿越有范儿的柳市女人近来似乎偏爱简洁风，单色的上下装让人看起来既有精神又有气质。

2. 中国风越吹越浓，除了特定场合的旗袍秀，简约的中式衣衫已经被柳市姑娘穿进了日常。

3. 牛仔裤白衬衫不管在哪个季节都是最百搭的，简单的线条知性而优雅。

4. 把长款衬衫穿在牛仔裤外可是个考验身材

的搭配，小个子的姑娘可就不要轻易尝试了哦。

5. 谁说只有紧身衣才显女人味，版型宽松的衣服不挑身材，休闲还俏丽。

6. 作为御寒神器——风衣，凉了搭在外面，热了就解开扣子再挽起袖子，是这个季节不可缺少的单品。

■李张侃/文 郑佰洪/摄



4



5



6

一周气象



立冬撞上冷空气 御寒养生要注意

今年立冬撞上了冷空气。目前，北方有一股冷空气正在东移南下，逐渐影响我市，气温将有较明显的下降。立冬时节，阳气潜藏，阴气盛极，起居作息也要作相应调整，应适当增加睡眠时间，早睡晚起。

这个时节要格外注意保暖防病，多喝水，勤锻炼，合理膳食。不要吃过多寒凉或燥热的食物，应该以温补为主。温补类食物有鸡肉、羊肉、牛肉、鲫鱼等，但过多地进食温补类食物容易上火。与温补相对应的是滋补，这类食物具有滋阴益肾、填精补髓的功效，主要有木耳、山药、枸杞、黑枣、芝麻、黑豆、猪脊等。

■李张侃