

年初就开始流行起来的“半丸子头”其实非常适合在这个季节推荐给中长发，2016AW的T台上演绎的是秋冬版的“半丸子”，在黄梅天、夏天，不妨略作修改，做一个“湿发半丸子”，用发胶、啫喱定型，这样头发就不会蓬松得让你难受了。

三七分或中分的复古短发一直都是最干净清爽的，但操作这个发型(尤其是直发)一定要注意，千万别让头皮泛油光，这在夏天可是大忌。选择控油、舒缓的洗发水，或是巧妙运用一些头皮控油的产品，让头皮一整天都能保持干爽。这样的中分(或三七分)才会显得清爽利落。



丝芙兰净化控油泥膜RMB139/60ml



康如柔润倍护免洗喷雾 RMB98/150ml

欧瑞莲美发沙龙丰盈耀润发喷雾 RMB169/150ml



POLA百合花香肤乳 RMB290/100g

## 维C还能打造轻盈身体

黏糊糊的天气，你会非常在意的一件事——身体上的肉，准确地来讲，是脂肪。距离穿比基尼还有一个月哦，一定来得及，只要方法对！

健身、运动可以塑造轻盈身体。但人体在大量运动过后体内的维生素C会随汗液流失，而这种水溶性维生素是人体抗氧化的关键，缺乏维生素C的人容易抵抗力下降，对于健身族来说，运动过后及时补充维生素C含量较高的水果是十分必要的。中国营养学会发布的《中国居民营养膳食指南》推荐，成人每天须摄入不少于100mg的维生素C，奇异果是进行能量补充的好方法。也有多项研究表明，在运动中搭配符合高营养、高纤维、低热量、低GI的蔬果更能给予你出乎所料的健身成效。比如很多健身达人都会选择Zespri佳沛新西兰奇异果，每天摄入一颗就可以达到100mg的维生素C，而两颗奇异果含有的维生素C更有助于维持免疫系统的正常功能。

有人会提出质疑，健身期间不能摄入带有糖分含量较高的食物，香甜的奇异果是否也应该避免？其实，值得注意的是，水果的糖分含量并不由其甜度定，而是由升糖指数决定，奇异果属于低升糖指数水果，虽然口感香甜多汁，但完全不用担心在摄入后的短时间内会引起血糖的剧烈波动，并且因其升糖指数低，还能有效控制血糖，对于健身期间想要控制体重的人十分有效。



博主试妆

半斤糖 sugarcn\_half

韩流时尚博主

韩国最近超火的“美妆剧”证明了一件事，会化妆才有未来(恩，还有欧巴)！

去年有部“追爱励志剧”《甜蜜青春》，裹着“化妆教学”的内里，还被剧情吸引、追得欲罢不能。女主黄胜妍应付各种场合都能拿出一套美妆手法，为我打开了新世界的大门。今年又来了，比《甜蜜青春》更吸引我的是主演男模金宰英和李哲宇，这部《美妆学概论》把剧情搬到了“素颜即等于缺席”的美妆学校里，除了“胸以下都是腿”的欧巴还不够，重点是他们还画得一手好妆，感觉“料性男”之后，会化妆也将成为恋爱必备技能。

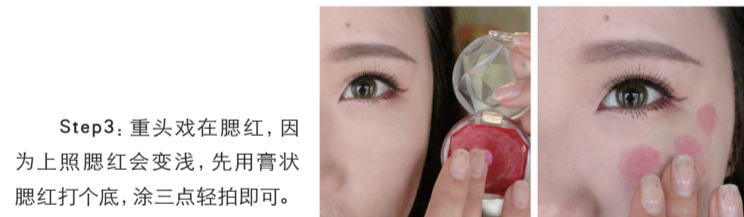
### 宿醉妆改良升级“害羞妆”

楚楚可怜的少女妆比较容易博得好感，最容易被忽视的腮红其实很重要。“害羞妆”其实就是日系妆容中标志性的“宿醉妆”，但经过稍稍改良，可以让你看起来是容易害羞的少女而不会被真的当做酒鬼。

Step1: 专业化妆师的做法是先用眼影刷以KATE眼影盘里的浅粉色打底，再上CPB的玫粉色眼影，下眼角也别漏了，如果学美妆剧里不讲究用手涂也行，但用手上易花妆，深一点的眼影就不合适啦。



Step2: 勾一条棕色眼线粘一个自然假睫毛，扑扑闪闪的眼妆简直与害羞腮红绝配。



Step3: 重头戏在腮红，因为上照腮红会变浅，先用膏状腮红打个底，涂三点轻拍即可。



Step4: 用化妆刷蘸取粉状腮红扫涂，这里用的是CPB腮红，刷涂的时候适当保持微笑，刷涂满整个苹果肌并高至太阳穴。如果生活中画，建议可以忽略前一步膏状腮红的步骤。

## 监控测评健康大数据，“玩美人生”运动更有趣

国民对健康风险管控的意识越来越强烈，保险公司也开始抢占这个新兴的市场。例如以健康医疗险为特色的招商信诺人寿保险有限公司(简称“招商信诺”)在为客户提供保障服务的基础上，还开始着手为客户做健康管理，帮助客户降低健康风险发生的概率。

“玩美人生”是招商信诺研发并在2015年上线的一款健康管理移动应用，利用专业健康评估和大数据技术，为用户定制专属的健康管理计划、做好事前健康风险管控。

据悉，“玩美人生”在近期进行了更新，增加了招商信诺会员中心入口，让客户可更个性化地综合管理健康与保单，实现私人定制式的饮食、运动、保单一体化健康管理。

业内人士指出，招商信诺希望通过“玩美人生”培养客户良好的生活习惯，达到帮助

客户做好健康管理的目标，实现双方共赢。

据了解，客户可通过参与“玩美人生”的健康测评对自己的健康状况进行评估，“玩美人生”会基于评估结果给客户专属的饮食和运动建议。

喜欢中医的朋友会发现，“玩美人生”还有权威的中医体质测评，可帮助客户生成中医体质评估报告，并提供心理、起居、运动、饮食、药膳、药补六大方面的调理方案。

“我体型较胖，也经常会有一些口腔溃疡之类的小毛病。玩美人生建议我该如何合理用膳，怎样运动，非常实用。”一位“玩美人生”的用户对笔者表示。

“我们在健康管理产品创新、服务创新等方面还会有更多尝试，为客户提供更优的移动健康管理服务，构建完善的健康管理生态圈。”招商信诺相关负责人对笔者表示。