

把春天穿在身上

柔和色彩穿搭走俏

■文/摄 居丹荔



时间进入二月底,气温逐步回升,春天的气息越来越浓了。近日,记者走进市区的吾悦广场,服装店内已经陆续开始了春装上新。色彩斑斓的裙摆、轻盈的衬衫、利落的西装,取代了厚重的羽绒服与呢大衣,蓝色、绿色、黄色等鲜艳的色调,如同春日里初绽的花朵,让人眼前一亮,也为城市增添了一抹生机。

那么今年春季哪些流行元素将引领时尚潮流?又该如何巧妙搭配?记者经过随机走访,初步掌握了最新时尚“情报”。

踏入吾悦广场皇后大道的一家女装店,春装新品如艺术品般陈列,店主顾宇姣正精心熨烫着即将上新的服饰。“2025年春季的服装,是复古与现代的完美融合。”顾宇姣的话语中,透露着对时尚的敏锐洞察。在她看来,这个春天复古的元素依旧在服装中占据了很大的比例,上世纪70年代的几何图案和90年代的抽象艺术印花,这些较为“古老”的印花仍是本季的热门,被广泛应用于连衣裙、衬衫和裤装中。

而科技感的面料,则是这个春天的一大惊喜。“金属光泽、反光材质以及透明PVC等面料被广泛运用在外套、裙装和配饰中。”顾宇姣说,这些充满科技感的材料,与oversize衬衫,或者简单的背心都能搭配,成为了今年春季的时尚焦点。

色彩上,低饱和度的柔和彩色依旧是春季的主流。吾悦广场的几家店内,苔藓绿、雾霾



店家:HUHU 面包研究社
特色:斑斓咸蛋黄肉松米面包
价格:16元

这款面包是门店的招牌产品,外表是嫩绿色的三角形面包体,内陷是满满的咸肉肉松,夹杂着咸香的咸蛋黄,一口咬下去,肉松瞬间在口中散开,咸香的味道直钻鼻腔。仔细品味,还能发现其中夹杂着咸蛋黄,面包体的清香和咸蛋黄的咸香,再加上肉松的扎实口感,层次丰富得让人惊艳,口感绵软细腻,每一口都超满足。特别的是,这款面包的面包体是以植物萃取的东南亚斑斓汁和米粉为原料制成,深受不少注重健康饮食的家庭喜爱。

店家:HUHU 面包研究社
特色:布朗尼面包
价格:16元

同样是16元的布朗尼面包,也是不少顾客的“心头爱”。圆鼓鼓的棕色面包体上覆盖着满满的乳酪,光是看着就已经让人垂涎欲滴。咬上一口,首先感受到的是苦甜交织的巧克力香,浓郁的巧克力味瞬间在口腔中弥漫开来,随后酸酸的乳酪为其增添了一抹清新,两者搭配得恰到好处,中和了巧克力的甜腻。更惊喜的是,里面还有大块的核桃仁,每咬一口,都能感受到核桃的香脆,丰富了面包的口感,还增添了淡淡的坚果香。午后时光,沏上一壶热茶,搭配上这样一块布朗尼面包,慢慢品味这份甜蜜与惬意,真是再美好不过了。

蓝、奶油黄、米色等温柔的颜色占据了大部分春款,珊瑚橘、熏衣草紫等颜色也偶尔出现。这些色系的衣服穿上身后不仅呈现出活泼的气息,颜色也不会过分夸张,为整体造型增添了一抹灵动,令人感到舒适。

如何将这些美丽的服饰搭配出属于自己的风格?“春季穿搭,在于‘轻巧的层次感’与‘灵动的色彩碰撞’。”顾宇姣微笑着分享道。打底与外套的搭配,是早春的最佳选择,既能应对温差,又能展现轻盈的姿态。层次叠穿,则如同春日里层层叠叠的花瓣,丰富而美丽。内搭一件色彩鲜艳的打底,外搭一件oversize外套,再配上一条阔腿裤,整体造型既时尚又充满层次感,可以轻松打造出丰富的视觉效果。另外,混搭风格是展现个性的绝佳方式。将复古印花的裙子与科技感夹克搭配,或将宽松的衬衫与金属光泽的裤装组合,每一处细节都能散发出独特的魅力。

“在搭配时,记得遵循外松内紧的原则,全身色彩不超过三个主色,选择不易皱的材质。”顾宇姣细心地提醒道。通勤上班,简约大方是关键。踏春游玩,则可加入更多个性元素,如温柔色系的手袋、明亮的耳环或金属光泽的鞋子,为整体造型增添一抹亮色。透明材质的配饰是为穿搭增添未来感的绝佳选择,喜欢这类风格的人群可以尝试。

当然,穿搭的本质,是让服装成为自我表达的载体,因此也不用刻意追随潮流。在穿搭的过程中,可以从衣橱里挑出最能展现自我风格的单品,用叠穿混搭讲述属于自己的春日故事。在这个充满生机的季节里,让我们用穿搭作为画笔,以色彩和款式为颜料,绘制出属于自己的春日时尚画卷。



面包奇遇记

——平湖街头的“甜蜜诱惑”

■文/摄 管学悦

这两年,烘焙行业在平湖发展势头迅猛,“面包风”越刮越大,从传统的老式面包,到如今花样百出的法式、日式面包,还有各种松软的吐司,种类多得让人眼花缭乱,俘获了一批又一批食客的“芳心”。走在平湖的大街小巷,总能发现几家独具特色的面包店,飘出的阵阵面包香,勾得人挪不动脚。如果你也感到好奇,不妨就跟着记者的脚步,一起去探寻一下平湖的各类面包吧!

店家:司乎·日式鲜吐司
特色:珍珠爆浆吐司
价格:15元

珍珠奶茶与吐司“跨界合作”的珍珠爆浆吐司,是司乎·日式鲜吐司必尝的招牌产品。刚拿到手,就能闻到浓郁的吐司香味,经过热压的吐司变得金黄酥脆,令人食欲大开。轻轻咬下一口,首先感受到的是吐司的酥脆,满满的黑糖珍珠瞬间在口中爆开,珍珠Q弹软糯,吐司香气十足,整体甜而不腻,口感丰富得让人陶醉其中。



店家:V家烘焙
特色:草莓奶油面包
价格:10.8元

鲜嫩香甜的草莓,与面包结合,又能碰撞出什么样的火花呢?拿到V家烘焙的草莓奶油面包,我们也许就能找到答案。松软的面包体配上鲜红的草莓点缀,总是会令人想到明媚的春天。咬下一口,首先迎接你的是香甜的奶油,甜而不腻的滋味瞬间在口中散开。紧接着,酸甜的草莓登场,每一口都能吃到新鲜的草莓果肉,草莓的清新与奶油的香甜相互交融,碰撞出奇妙的火花,增添了一抹清新的水果气息,丰富的口感层次让人回味无穷。

寻味平湖

在平湖,这些各具特色的面包店和美味面包,每一款都有着自己独特的魅力,满足着不同食客的味蕾,为我们的生活增添了无数甜蜜与温暖。无论是早餐时的匆忙一刻,还是下午茶的悠闲时光,面包总能恰到好处地陪伴着我们。如果你也是面包爱好者,一定不要错过这些平湖的宝藏面包,赶紧去打卡品尝吧!说不定在探索的过程中,你还能发现更多隐藏在平湖街头巷尾的美味面包,开启一场属于你的甜蜜之旅。



科学减重，解锁享「瘦」新密码

■记者 徐玉霞

随着气温逐渐升高,你是不是也启动了自己的瘦身计划?然而,减重也要注意方式方法,否则会对身体造成不可逆的伤害。市第一人民医院临床营养科副主任营养师唐云石表示,肥胖与许多疾病都有密切关系,近几年来越来越受到人们重视,但是在减肥过程中,要注意规避误区,采取健康科学的方式减重。

胖不胖要先看BMI。减肥之前,要先评估。如何判断自己胖不胖?根据“体重(公斤)除以身高(米)的平方”计算出BMI(体质指数)。BMI正常范围在18.5至23.9之间,BMI在24至27.9之间被定义为超重,达到或超过28就是肥胖。在此基础上,还可以结合体脂、腰围等数据进行自我评测。

“门诊中的一部分人是体重正常想再瘦一点,但更多的是超重或肥胖的人想要减肥,但都要避免盲目过激。”唐云石说,通过剧烈运动或者过度节食的方式减肥,可能会带来营养不良、代谢紊乱、免疫力下降等不良后果。

能量摄入要控好

“肥胖的原因是能量摄入量大于能量消耗量,多余的能量以脂肪的形式在体内进行储存。”唐云石说,对大多数缺乏中高强度体力活动、体重超标的朋友而言,男性每天正常需摄入2000到2500千卡、女性每天1500到2000千卡,想减肥就要控制进食量,增加活动量,做到每天能量摄入量小于能量消耗量。

很多人对食物的热量没概念,但其实很简单。一个100克馒头的热量大约200千卡,一碗200克米饭的热量也大致相同,因此,每顿饭主食少吃一个馒头或一碗米饭,一天就可以达到减少400千卡的目标。当然,减少膨化食品的摄入更容易控制热量,一袋薯片的热量就可以达到500千卡。因此,少吃一袋薯片,能显著减少每日热量摄入。

针对减肥困难人士,唐云石建议,可以到医院的营养咨询门诊就诊,结合体内脂肪、肌肉等指标,获取人体成分分析报告,以此制定个体化营养配餐,并遵医嘱控制每日进食总量,包括合理安排餐次、改变烹调方法、调整食物结构、均衡搭配等。

搭配运动更有效

减肥不能光在吃上下功夫,还得动起来。但运动不是越多越好,而是要科学规划。唐云石建议,可以从快走开始,每天走15分钟左右,速度适中,之后再循序渐进增加运动强度。另外可以尝试瑜伽、游泳、有氧操、爬楼梯等有氧运动,还可以结合哑铃、动感单车、壶铃等器械训练,使运动方式多样化。

体重管理需细水长流。刚开始减肥,每天都能看到体重往下掉,但突然在某个时期完全止步,甚至还会增重一两斤,这就是减肥平台期。唐云石表示,偶尔一天两天甚至三天不掉体重,都是正常现象。如果真的遇到了平台期,也不要失去信心。“这说明你已经有了健康的饮食和生活习惯。”唐云石说,体重的日常波动并不能真正反映自身减重的进展。

“如果你的体重已经减轻了10斤,那么就要根据新体重,重新计算每日热量需求,这样才能以之前的速度继续减重。”唐云石提醒。

