

逃出 重复购物怪圈

很多人会有这样的购物习惯:在购买时装品时,总是不知不觉重复购买相同或相近的东西。这就是重复购物怪圈。这样导致的结果就是,当你打开衣橱时,总是布满了同一款式的衣服。

重复购物带着太多的不假思索,把你束缚在旧套路里,使你无法发挥创意寻找更有趣的新单品。所以,从这一季开始,不要再买那些类似的东西了,多多尝试一些“不合适自己”的款式吧。

A 你是否总购雷同的衣服

重复购物虽然与连续购物大有关系,却不可相提并论。重复购物就是你拥有9双不同颜色的芭蕾舞鞋,还有那些雷同羊毛开衫、毛呢外套。每次购买时,你都会自欺欺人地指望颜色的不同和小细节的不同能给你带来不同。但事实上,你在出门时,永远只会在里面挑选最喜欢的一件。剩余的都变成了阻碍你改善衣橱的杂物。

29岁的苏小烁就是深陷重复购物怪圈中的典型。每到周末就去逛街的她,买回来的衣服必定是慵懒的、随意的休闲装,每一件都略有不同但又似曾相识。直到前几天被领导派去出差,她才发现自己的衣橱是如此地单调。没有适合酒会的晚礼服,没有挺拔的正装,只有满满的一橱相似度很高的休闲装。她细数了一下,足足有12条几乎一模一样的牛仔裤、15件风格相似的T恤和5双平底凉鞋、4件双排扣毛呢大衣……

“每次买衣服都奔着一种类型去。现在看来,买一件和两件还有什么区别呢?”苏小烁有点郁闷。

C 多在色彩鉴别和搭配上下功夫

瑞清是一位兼职模特,在穿搭方面非常有心得。在她看来,拥有半打黑色铅笔裙与其说是你的个人风格,倒不如说是一种浪费。两条款式出挑的铅笔裙,外加一双令人过目难忘的鞋子就足矣。

在她看来,以最少数量的衣服实现最多样化的风格,这样的原则建立起来的衣橱会让你终身受用。宝石装饰的平底凉鞋、卡普里裤、双排扣风衣、露背连衣裙、杰奎琳-肯尼迪式的夏季风衣、芭蕾舞平底鞋,就算它们是你的招牌装束,也不必无止境地购买。如果你想打扮得鲜艳些,紫红色和黄色两者选其一就可以了,尽管是两种颜色,但功效一致。同样道理,白衬衫的细节变化也适可而止吧。

瑞清透露,她会经常逛街,但只会对让

自己眼前一亮的颜色下手。如果这个颜色没有第一眼打动她,她就不会买了。如果遇到喜欢的单品,她会毫不手软地买下,哪怕是打折的新品。但这些都建立在对色彩有较好感知度的基础上。“看一些美术作品、读时尚杂志等行为都会对提升你的色彩鉴别能力有所帮助。”

“与以前相比,现在穿衣更考验搭配功力。”中国流行色协会色彩顾问刘莎说,很多人喜欢在买衣服上花心思但不注重配饰。其实,只要搭配得当,一件基本款的衣服可以营造出不同的效果。以简单的小黑裙为例,一件小黑裙搭配上丝巾就可以去上班,搭配上质感好的披肩就可以参加酒会,而如果搭配皮草就会凸显出另一种气质。单就披肩来讲,不同质感的、不同款式的披肩又会

B 对隐性的重复购物 亦要警惕

苏小烁的重复购物行为让人一目了然,但另一种隐性的重复购物更让人警惕。以充满异域风情的非洲风格为例。无论是鲜艳的蜡染、还是性感的豹纹;无论是宽松的双管裙、还是黑人礼帽、或者绑带鞋,这些都是T台上大放异彩的非洲风格时装。虽然款式不一样,但是风格却显然很相近。如果你的衣橱里有很多这样的衣服,你显然不会对自己喜欢重复购物引起怀疑,也许你认为它们的款式不同、各有特色。但是,你所忽视的是,除非你极其钟情部落风格,或者你想彰显个性,否则,它们大部分时间都会躺在衣橱里。

这种隐性的重复购物,与购买白T恤上瘾要归于一种本质。其实,大部分人购买服装并不一定取决于最流

行的服装,也许你的衣柜里几乎都是白色的衬衫而已。但是事实上,当人们大量购买同一个风格的衣服时,或者相接近风格的服装时,大部分时间都只是选择其中某一款自己最喜欢的衣服而已,而其它相同风格的衣服都几乎没有被穿的机会。即使是颜色、款式、布料或者裁剪都不一样,但是你还是比较固定地选择其中你最喜欢的一件。

又比如,哪怕你的衣柜里挂满白色衬衫,你还是几乎天天穿其中几件你最喜欢的款式而已。如果这种情况常常在你的身上出现,很显然你就是一个重复购物怪圈中的典型。

减肥分白红黄黑 你知道吗

在中国,肥胖的人群越来越多,已经成为一个严重的公共卫生问题。在日前召开的第四届同济大学附属十院国际论坛上,与会专家透露了一个调查结果——最近一次覆盖全国10万人的流行病学调查显示,18岁及以上的成年人中,超重的比例达到30.6%,肥胖则占到12%,并且肥胖的比例与经济发达的程度成正相关。遏制肥胖蔓延的势头刻不容缓。

在本次论坛上,专家们还就肥胖的分型进行了更为深入的讨论,他们认为,可以根据肥胖者的各种症状和体征分为“四种颜色”,分别是“白胖子”、“红胖子”、“黄胖子”和“黑胖子”。每一种颜色都有其特征性的病理变化,医学干预的手段也不同。

● 减肥要分白、红、黄、黑

专家认为,与单纯性肥胖、病理性肥胖的区分相比,按照白、红、黄、黑的划分方法,对病理性肥胖的划分更加细致,也有利于提出更有针对性的减肥措施。

“白胖子”、“红胖子”、“黄胖子”和“黑胖子”都有些什么特征,又该如何科学减肥?专家进行了详细解释。

● “白胖子”是单纯性肥胖

体貌特征:

人们常说“白白胖胖”,日常生活中,人们总习惯将“白”与“胖”联系在一起。“白胖子”多属于单纯性肥胖,这类人群有以下特点,BMI指数(体重指数,计算方法是体重除以身高的平方)大于等于28,但是并未合并代谢异常,如高脂血症、高胰岛素血症、胰岛素抵抗、高尿酸血症、甲状腺功能紊乱、性功能紊乱等,从外表看上去属于均匀的胖,皮肤白嫩,故名“白胖子”。

专家解析:

白胖子的健康水平较高,对于这类人群,减肥的关键是生活方式转变,比如均衡饮食,少吃油炸食品和甜饮料,日常三餐荤素搭配均匀,同时加强日常运动,能走路就不要开车,能爬楼梯就不要坐电梯。

● “红胖子”多伴有高血压

体貌特征:

很多人习惯将“胖”和“懒”联系在一起,但事实上,“红胖子”一点都不懒,在日常生活中,他们会表现出旺盛的精力,做什么事情都风风火火的,但体重却没有明显的下降。而且“红胖子”性格比较急躁,一激动就容易出现面部甚至全身皮肤潮红并伴有出汗,他们的血压也常常亮起红灯。

专家解析:

“红胖子”减肥,除了生活方式的干预,管住嘴、迈开腿,还需要定期到心血管内科就诊。长期的高血压会损伤心脏、大脑、肾脏等人体重要脏器,所以要高血压以及相关并发症进行积极的药物干预。体重的降低和腰围的缩小有利于血压的控制,但“红胖子”不能光是满足于体重的降低和腰围的缩小,一定要将血压控制在正常范围内,才能保障心、脑、肾等重要脏器的健康。

● “黄胖子”代谢率低

体貌特征:

“黄胖子”看上去懒懒散散的,不愿活动,不过,这种“懒”并不是主观和道德层面的,而是生理层面的——由于甲状腺、性腺等激素的分泌水平较低,无论白天黑夜,人总是处于倦怠、无力甚至嗜睡的状态,脸色枯黄,萎靡不振。甲减患者就属于这一类型。

专家解析:

“黄胖子”们其实吃得并不多,但因为内分泌激素的关系,代谢水平低,消耗少,从而导致热量和脂肪的积聚。如果发现自己有成为黄胖子的倾向,应该及时上医院内分泌科就诊,抽血检测各项内分泌激素的水平,给予及时的医学干预。很多时候,激素分泌不平衡的问题解决了,肥胖也就自然而然消失了。

● “黑胖子”出现胰岛素抵抗

体貌特征:

“黑胖子”的黑出现在一些特定部位,比如颈部、腋下、腹股沟、肘窝、脐窝等,看上去脏兮兮的,不管怎么清洗都无法去除,其实这是色素沉着和角化的缘故。如果肥胖患者伴有这样的皮肤改变,就有可能患上了黑棘皮病。皮肤的表现只是外在的,内在原因则是严重的胰岛素抵抗、高尿酸血症、游离脂肪酸等炎症因子升高。

专家解析:

“黑胖子”如果不及早干预,日后可能加入糖尿病的队列。这类人群要及时到内分泌科就诊,定期检测空腹血糖、糖耐量、C肽、糖化血红蛋白等一系列指标。只有对体脂和血糖同时干预,才能收获满意的效果。

(本报综合)