

嗨！你素食了吗？



眼下，纵观身边的酒店、小餐馆或是家庭餐桌上，都悄然发生着变化，过去的大鱼大肉已经不再受宠，芹菜、蘑菇、胡萝卜等新鲜蔬菜反而备受欢迎，餐桌上的菜肴渐渐地“淡”起来了。

中午，龙头路一家饭店里，顾客满座，大家吃得热火朝天，近瞧餐桌上的饭菜多为素菜。一位大妈说，她给女儿看孩子中午没时间做饭，来饭店炒个素菜吃很方便；另一个餐桌上，3位男士和两名女士，一看就是朋友聚餐，但桌上没有整鸡整鱼，5个人4盘菜中，三个素菜一个荤菜搭配。他们说，现代饮食简单才是时尚。

晚上，振兴路一家餐馆内灯火通明，吃饭的人儿不算很多。店老板说，如今来饭店吃饭的人，点菜的数量不如从前多了。“美女，怎么两个人就点一个青菜、一个汤呀？”“够吃的就行，吃多了身材不好”，一位女士爽快地回答。再看一旁几名男士，正吃得津津有味，餐桌上的饭菜荤素搭配适可。问他们为何不来个红烧肉呀，一人笑着回答，再吃血糖就要升高对健康不利，现在谁还大口的吃肉呀？

邻居家的大叔大妈，身材匀称精神很好，问到他们的每天饮食情况。老人说，人老了在饮食上更要讲究，我们家餐桌上从来没超过两个菜，对鱼肉也只是10天半月的吃一次，晚饭更是不能吃荤菜，一碗稀饭一盘青菜就解决了，吃多了，对身体也是负担呀。

再到市场上看看市民的菜篮子，一位摊主介绍，现在青菜可好卖了，不论是节假日还是双休日，青菜水果绝对比鱼肉吃香。猪肉

市场上位摊主愁眉苦脸地说，“去年一天还卖三、四头猪肉，现在一天连一头猪肉都卖不完，吃猪肉的人怎么越来越少了呢？”

“今年以来，我们酒店的凉拌黄瓜、藕片、土豆丝、海带汤等成了抢手货，来这里吃饭的顾客一落座，便要求点些素菜，他们说这是为了减轻肠胃的负担，所以做的素菜一上桌就被消灭得干干净净。”一酒楼服务员说道。这家老板因迎合了大众口味，把酒店经营的红红火火。

如今，人们为何对素食主义认识越来越深刻了呢？一位营养专家说，过去人们只求吃饱，现在求吃好。所谓的好，就是过去很少吃到的高蛋白高营养的鸡肉肉蛋等，大量的高营养的食品摄入带来了高血糖、高血脂、高血压，“三高”引发的各种病症的时候，人们忽然觉悟了，开始注重起身体与饮食的健康。

从前，谁长了“将军肚”觉得很“光荣”，说明他的生活比别人好，而今，谁有了“将军肚”，别人会认为不健康、不会生活、不时尚。营养专家说，蔬菜和粗粮里含有大量的纤维素，具有良好的润肠通便、降血压、血脂、解毒抗癌、健美减肥等功能，它们大量存在于五谷杂粮、瓜果、蔬菜的叶、茎、根以及薯类之中。日常膳食应粗细搭配、荤素结合，品种应多样化，这样才能避免营养过剩或营养不良带来的副作用；另外，国内外的调查资料表明，凡是活到90岁以上的老年人，约77%以上都有着长期节食的良好饮食习惯……现在，人们越来越讲究健康饮食了。

(记者 孙慧英 文/图)



多种蔬菜的摄入更有助于儿童的成长



亲朋相聚点菜也以清淡爽口为主



这位老人说，健康是吃出来的



瞧这爷俩，一份菜煎饼，一碗青菜粉条营养又节俭



好妆容新手法

化妆让我们更青春漂亮，让我们身心愉悦。然而，错误的化妆手法有时会反其道而行，使你显老。盘点常见的8个增龄化妆错误及改正建议。

●定妆粉太厚

原因：散粉有助定妆，但也会放大皮肤上的皱纹，让人显老。如果无法放弃定妆粉，可尝试透明轻盈矿物散粉，为皮肤增添一层光泽。

专家建议：随着年龄增长，我们的皮肤变得越来越干燥，而粉末吸收油和水分，让我们的脸更加干燥。

●不均匀的腮红

原因：想避免不均匀腮红效果，你的腮红刷要蓬松，刷毛集中并且干燥。皮肤白皙的女人适合玫瑰粉色和桃子色腮红，肤色较深的人适合珊瑚红及红浆果色调的腮红。

专家建议：上腮红前先在皮肤上涂上保湿霜以及粉底，然后等其渗透至皮肤，否则匆忙刷上腮红，只会令腮红结块。

●上错粉底

原因：粉底的魔力在于均衡肤色。粉底的关键在于品种，用量和皮肤保湿度。粉底涂太厚容易填入皱纹里，而哑光粉底让皮肤干燥。在上粉底前，确保皮肤的保湿工作，并涂上妆前乳。

专家建议：选择一款最适合你皮肤类型（保湿的、无油的或者适合敏感肌肤的）并具有适当覆盖力度的粉底。如果你希望肤色自然，那么可选择CC霜或者有色润肤霜；如果你希望遮盖脸上的瑕疵，就选择遮盖力强的粉底。

●刻意勾画眉毛

原因：随着年龄的增长，眉毛的颜色越来越淡，所以画眉和染眉十分有必要。眉毛为五官定义了一个框架，两条饱满的眉毛是青春和现代的象征。

专家建议：如果你不小心修掉了太多的眉毛，则最好用比自然眉色浅两个色系的哑光眉粉，来画出你想要的形状。如果想用笔来勾勒眉毛，最好用眉笔而非眼线笔。

●下眼睑遮瑕膏太厚

原因：你应该为下眼周选一款具有提亮功能的粉色膏状质地的遮瑕产品，这将有助淡化黑眼圈。如果肤色偏黄或者褐色，就选一款哑光纹理的遮瑕膏，它可以有助遮盖发红以及鼻周下巴区域的斑点。

专家建议：利用手指的温度让遮瑕膏渗透进皮肤里。只有两者合为一体，才不会凸显眼周的皱纹。

●过度强调唇线

原因：唇线过于明显，会凸显嘴边周围的细纹，所以需充分晕染唇线，或者使用柔和的霜质唇线笔。

专家建议：选一款与自己自然唇色相近的唇线笔，然后简单勾勒出唇线。如果将唇线边缘模糊而非仅仅是勾勒成刻板的线，无论你用的是唇膏还是唇彩，都会让唇线显得更性感时尚。

●不涂口红

原因：随着年龄的增长，嘴唇的色素随之减少，因此口红不可或缺。

专家建议：口红照亮整张脸！口红是让人变漂亮最简单直接的办法。如果你的嘴唇比较小，最好避免暗色和深色口红，因为它们会让你的嘴唇更小。如果你没有主意，那就保守选择裸色唇膏，尤其那些含有防晒和抗衰老成分的唇膏。

●眼影太浓

原因：画眼影时，最好避免太亮或者太暗的颜色。低调的淡色眼影加上浓密根根分明的睫毛，才是永不出错的眼妆。

专家建议：用棉签蘸上保湿霜或者卸妆液，轻轻擦掉你想去除的多余眼影，然后用小指或者棉棒涂一点中性色调的眼影来柔滑你的眼妆。（晓雯）