

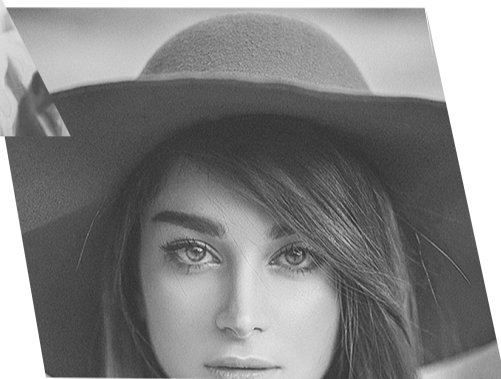
# 赏花踏青 美“帽”加分



春风和畅，万物迎新，赏花踏青正当时。想为春季出游搭配增光添彩，一顶好看的帽子就是你的不二之选。

## 棒球帽

棒球帽作为出镜率最高的帽型，可盐可甜，时尚百搭。硬顶帽版型挺阔，更加精致，具有支撑力；软顶帽贴合头部，便于携带，更加自由随性。无论整体风格是青春活力，还是高冷范十足，棒球帽都是锦上添花的绝佳单品。



## 渔夫帽

渔夫帽也是日常通勤出游的百搭单品，适合任何年龄段。它不仅不挑脸型，又显脸小，还能增加造型饱满度，改善脸部线条，而且在户外既能遮阳防晒，又能遮盖油头，最重要的是佩戴舒适，可谓好处多多。渔夫帽在帽型设计上也有很多的延伸与探索，兼具功能性和美观性的同时，带给我们更多的可能。

## 贝雷帽

贝雷帽可以说是穿搭中的点睛之笔，能够使整体风格都变得洋气起来，也是很多明星出街利器。贝雷帽的穿搭无需刻意修饰，只要把握好整体色系，就可以成为很多潮流套装的时尚帮手。佩戴时帽子不要太过靠后，尽量保持帽体蓬松，视觉增加颅顶高度，化身时尚达人。

## 报童帽

报童帽以其独特的复古感在众多帽型当中独占一席之地，搭配服饰时能够增添一抹温柔与优雅。帽檐的设计给报童帽增加了更多的设计感和层次感，同时也能更好地修饰脸型。

## 草编帽

草编帽能够体现整体穿搭的慵懒随性，自带海风气息。其遮阳又防晒，透气不闷汗的特点谁又能不爱？佩戴草编帽所带来的轻盈与阳光，正是美好心情的外在表达，使之成为在外游玩的出片神器。

## 绅士帽

绅士帽以前作为绅士的象征，因其帅气和优雅的气质成为正式场合的必备单品。如今时尚潮流的

变迁赋予了它更多的可能。绅士帽不仅搭配了更多风格的服饰，也逐渐被许多潮酷路线的女性群体所钟爱。一顶绅士帽能使整体穿搭显得硬挺、高级、怀旧感拉满。

## 钟形帽

同样作为经典帽型，钟形帽则是低调文艺，俏皮简约，优雅舒适的代名词。作为上个世纪淑女们的心头所好，钟形帽能使人看起来可爱的同时，又不断彰显着女性的摩登时髦。帽体通常没有过多的装饰，仅凭借精细的裁剪和用心的制作，就足以尽显女性本色。如今通过百年的尝试与创新，钟形帽更是可以搭配出不同味道，充分地表达个性，承载不同的风格，同样的美丽。

不同款式的帽子的装扮都能为春季穿搭增添与众不同的魅力和耐人寻味的神秘。快来挑选一顶你最心仪的“美帽”，来加持你春日最遮掩不住的美貌。

来源：搜狐网

## 露营必备物品清单

气温回暖带动户外露营热潮。轻量化露营受大众青睐，要准备些啥？

推荐带气窗或双开门的轻量化帐篷。帐篷首选尼龙材质，帐杆多为铝合金。

最好准备夏冬两件睡袋，羽绒填充物最佳，注意查看舒适温标。

选轻、稳定、好收纳、易安装的户外桌，选折叠桌和可拆卸收纳的月亮椅。

炊具方面，建议选一体式微型炉头搭配气罐、叉勺一体的户外餐具及“套娃”式多功能炊具。

来源：北青网

## 「食野」五项注意

1. 要合理采摘。野菜不可随意采摘，最好到开阔的郊外，远离垃圾堆、污水沟、大路两旁。对于不认识、不清楚、不明来路的野菜不要食用，以免误服有毒野菜。

2. 烹饪之前要浸泡。野菜食用前一定要放在清水里浸泡2个小时以上，并且最好再用热水焯一下，尽可能地去掉某些野菜中潜在的毒素。

3. 适合的进食方法各异。不同的野菜有不同的烹饪食用方法，做不好是难以下咽的。常见食用方法推荐如下：树上的“野菜”不宜炒着吃，如榆树钱等，最好蒸吃。苜蓿菜蘸酱油生吃，苦中生香，适口味足。马齿苋、海乳草、水芹菜和马兰头等，宜于水焯后凉拌吃，这样可去掉苦涩味。黄花菜、香椿、蕨菜等可晒成干菜或盐腌，随吃随用，十分方便。另一些如龙牙草、苦凉菜和菱蒿等，可煮浸去汁后炒食。扁竹草、鸭跖草等，可掺和玉米面蒸食，味道清香，令人回味。

4. 一次不可过量。由于很多野菜的营养成分还没有明确，烹调方法也不一定完全适当，导致某些人食用野菜后会产生一些不舒服的感觉。多数野菜性寒味苦，能败火，但多吃会伤及脾胃，引发胃痛、恶心、呕吐等。因此，不管是什么野菜，尝尝新鲜即可，不要长期和大量食用。

在餐桌上，野菜只能作为辅助菜，而不能替代其他青菜。如果吃野菜后出现周身发痒、水肿、皮疹或皮下出血等症状，应立即停止食用，马上到医院诊治，以免拖延，引起肝、肾功能的损害。

5. 野菜不可久置。野菜采摘之后应尽快选用合理的方法食用，不要隔夜存放，或放置时间过久，否则可能有毒素产生，并且大量的营养素有可能被破坏。另外，有些野菜与药物之间存在一定的禁忌，常服止痛药、磺胺类药物或易过敏者，吃时应该慎重。

来源：新浪网