

今年秋冬妆容流行风



“老网红锦鲤色曾经也是一度火到断货‘没朋友’，最近这一年又开始流行带闪妆了！”

“重温《放羊的星星》，夏之星的眼妆放在现在也很好看啊！”

彩妆爱好者很难多年持续选择同一款产品，而是容易受到爆款和流行趋势的影响。

甜美和甜酷仍是主流趋势

根据《2023秋冬流行妆容趋势洞察》，近一年社交媒体上消费者对妆容的讨论声量来看，女团、清纯系妆容所带来的甜美和甜酷的少女感审美仍然是主流趋势。这种妆容代表着青春活力和可爱魅力，深受年轻消费者的喜爱。

流行妆容声量趋势前三名分别是K-POP舞台妆、元气妆及名伶妆。其中，K-POP舞台妆的妆容浓厚鲜艳，相较日常妆更夸张，会采用亮片、碎钻等记忆点元素，五官调整效果明显，风格甜酷为多；元气妆是偏日系的元气、粉嫩、减龄的日常妆容，带有“氧气感”；名伶妆的特点是简约大气、高级，突出优雅感、百搭，并且强调底妆干净。

整体来看，元气妆一直都保持着持续的流行。除了K-POP舞台妆和部分妆容在特定季节有一定的关联性外，如名伶妆适合秋季，热可可妆则适合冬季。这些妆容通过不同的色彩、质感和细节来展现出对应季节的特点，让人们在化妆时能够更好地

融入时尚潮流。

今年秋冬流行经典妆容“改良版”

秋冬热门代表妆容颜色浓郁且妆感较重，对应秋冬衣着的深色、厚实感；各类妆容风格强烈，凸显不同个性。基于经典妆容改良打造出新的妆容为今年秋冬一大趋势。

以名伶妆为例，其自带的气场与高级感在职场中更好地适配西服套装，打造成干练的职场形象；在宴会等正式场合中搭配华丽礼裙，优雅大方。

热可可妆的巧克力棕色系妆容气质慵懒而温暖，穿搭适配知性风，适合日常通勤；还可搭配厚实外套、裤装及皮靴，体现自在休闲的氛围。

眼妆和唇妆是重点打造部位

通过对流行妆容的深入研究发现，在彩妆内容中，眼妆和唇妆是打造流行妆容的重点部位。

在近两年秋冬流行妆容中，棕色系、奶茶色是最主流的唇装颜色；大地色和棕色系则是眼影盘中的主流颜色，此外蓝绿黄等亮色系也有了流行的趋势。

百搭的哑光和珠光质地依然是主流眼影妆效，亮片和细闪则在舞台妆的带动下逐渐走红。

陈斯

丝瓜炒虾仁

食材：

丝瓜、鸡蛋、虾仁、木耳、青椒、葱末、姜末、蒜末、料酒、白胡椒、食用油、盐、酱油、白糖、蚝油。

做法：

1. 丝瓜切滚刀块。
2. 切好的丝瓜放入清水中浸泡，再放少许盐。
3. 将鸡蛋打入碗中，放盐和料酒，搅拌均匀。
4. 在放虾仁的碗中，加入料酒、白胡椒粉、少许盐和姜末，腌制10分钟。
5. 锅中放清水，再放少许盐，水烧开后放入丝瓜和木耳，焯好后捞出。
6. 在锅中翻炒鸡蛋，将虾仁煎至两面金黄，盛出备用。
7. 锅中放油，先放葱姜蒜末，再放丝瓜和木耳，最后放青椒、鸡蛋和虾仁进行翻炒，翻炒时依次加盐、酱油、白糖、蚝油调味，出锅前可以放一点小米辣点缀，颜色会更好看。

齐佩榕

桃胶百合木耳露

《黄帝内经》记载：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应养收之道也，逆之则伤肺，冬为殄泄，奉藏者少。”秋季是自然界的阳气由疏泄转向收敛，气候开始转为阴寒时，也是人体阳气收敛之时。

俗话说：“一场秋雨一场寒，十场秋雨穿上棉。”凉爽的秋意中透着丝丝的寒意，嘴唇、鼻黏膜、皮肤、咽喉等秋燥现象越发明显，此时养生饮饌，首选有着平民燕窝之称、养阴润燥的“白木耳”——银耳，搭配富含膳食纤维、清热的桃胶，再搭配秋冬开始收获的鲜百合、甘润的蜂蜜、无花果等食材，益肺润燥，是一道容易上手的秋季汤水。桃胶性平，可清热止渴、缓解秋燥津液易伤症状。百合性甘、微寒，可清心安神、润肺止咳。

食材：

白木耳一朵、桃胶100克、干百合数片、水约1500毫升、无花果干2-3粒、枸杞一大匙、蜂蜜适量、蜜莲子适量。

做法：

将白木耳与桃胶先加水泡约20分钟，洗掉白木耳与桃胶上的杂质；重新加入干净的水浸泡，白木耳约需发泡4小时、桃胶发泡约8小时，干百合洗净发泡约4小时。

将发泡好的白木耳剥成适当大小、蒂头部分切成薄片再切成碎末状，桃胶挑除杂质一同放入锅中，加入百合加水大火煮开，转小火熬煮约10分钟，关火焖20分钟。

起锅前加入无花果干、枸杞、蜂蜜再次煮滚即可，无花果干不适合久煮，口感易发酸，冷藏后饮用，胶质释放更丰富。

小贴士：

超市中采购的鲜品白木耳可以直接使用，如果喜欢更软滑、入口即化的口感，可以将白木耳放入榨汁机中加水搅打一下，稍微细碎，方便熬煮。

熬煮白木耳、桃胶的水量可多一点，冷藏保存时胶质会持续释放，桃胶继续涨大、晶莹剔透。

陶诗秀

仙客来养护指南



仙客来是一种常见的室内观叶植物，以其鲜艳多彩的花朵和耐旱的特点而受到人们喜爱。养护仙客来，要注意以下几个方面。

光照

仙客来喜欢明亮的阳光，但不能耐受强烈的直射阳光。将仙客来放在室内明亮的窗户旁边，或在

室外半阴的位置，以确保它们获得适量的光照。

温度

仙客来适宜在温暖的环境中生长，最适合的温度范围为18—24摄氏度，避免暴露在极寒或极热的温度下。

水分管理

仙客来喜欢湿润的环境，但不耐受过度浇水。在生长期，保持土壤湿润，但避免积水。在浇水前，确保土壤表面稍干。在休眠期，减少浇水频率，让土壤稍干。

土壤

选择排水良好的多肉植物专用土壤来种植仙客来，或者自己调配含有腐叶土和珍珠岩的土壤混合物。良好的排水性有助于避免过度湿润和根部腐烂。

施肥

在仙客来的生长期，每隔2—4周施一次稀释的室内植物肥料。选择富含磷和钾的肥料，并遵循包装上的说明进行施肥。在休眠期，减少或停止施肥。

病虫害防治

定期检查，如果发现病虫害，及时采取措施。常见的问题包括蚜虫和蜘蛛螨等。可以使用昆虫喷雾剂或有机的防治方法进行处理。

邓美