

24小时服务热线: 96060 都市圈网 www.dsqq.cn 责编: 马玲 美编: 王海燕 组版: 唐



独自一人在南京的上班族, 通常生活都会一团糟。不过见到潘书枝, 你可要改变这个观点, 两年来, 她天天练瑜伽, 周周炖美容养颜汤……

漂亮女孩是个养生达人

练瑜伽成了每天必修课

见到潘书枝, 第一印象是个子高挑, 身材爆好。“那是因为我坚持运动啊!” 潘书枝脱口而出保持身材的秘诀。两年来, 她每天都坚持练瑜伽, 从未间断过, 而且坚持步行回家。她说, 运动得从三年前说起, 那时她刚工作, 没过多久就发现自己变得很浮躁, 遇到不顺心的事总爱发脾气。“这样不好, 得改变。” 潘书枝意识到了这点, 听说练瑜伽可以静心, 她便开始尝试。怕坚持不下来, 她就自己监督自己, 上班的地方在水西门, 家在上海路, 瑜伽馆在两地中间, 每天下班步行到瑜伽馆, 练完后再步行回家。

带动全办公室人学养生

除了爱运动, 潘书枝还懂得养生, 说起这个, 她便向记者传授自己的一套心得。“保养要趁早。” 她说, 刚工作那会压力大, 觉得自己一下子就老了不少, 体力精力都跟不上, 看到一些MM的皮肤白里透红, 吹弹可破, 好生羡慕, 所以从那时起她就开始学习养生之道。

瞧瞧她如何保养的? 每天早上按时起床, 喝上一杯柠檬水, 清肠道; 上班头等大事, 用三颗红枣、三颗桂圆泡

水喝; 晚上回家用生姜泡脚, 泡出一身汗, 让气向上走。

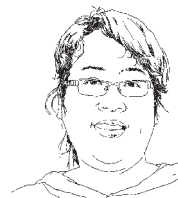
现在潘书枝一出现在办公室, 同事们就直夸: “气色好!” 这不, 在她的带动下, 全办公室的人都开始注重养生了。“你不知道, 我们办公室集体团购红枣、枸杞, 大家的话题都是吃什么好, 好热闹。” 潘书枝说, 要是有可能, 她还想去考个营养师了。

最大心愿接父母来南京

从大学到工作, 潘书枝在南京生活了七年。其实毕业时, 父母希望她回老家工作。“回去的生活总感觉是预知的, 有很多人都是那么过的, 而在这里, 虽然只有一个人, 有时还很寂寞, 不过生活总是出乎意料, 有很多惊喜。” 她很感谢父母, 尊重她的想法, 不过心里也有点内疚, 因为不能在父母身边尽孝心。

父母虽然不在身边, 但是心却牵挂着女儿, 每隔一天潘书枝就往家里去通电话, 汇报下生活和工作情况。“要是两三天父母没接到我的电话, 准要急了。”

潘书枝说, 其实她心态很随和, 对生活没有过多的奢望, 最大的心愿是通过自己的努力能在南京买套房, 安个家。“到时把父母接过来, 那就太好了。” 她说, 对了, 来参加快报封女郎的事她还没告诉父母, 到时准给他们一个惊喜。 爱周刊记者 赵丹丹



主持人: 马玲
金牛座胖妞, 喜欢“八卦”, 如果你有什么更“八卦”的故事、甜蜜的爱情、另类的言论, 欢迎与我“八一八”。

博客邮箱: <http://blog.dsqq.cn/?114706/>
邮箱: miing5@163.com
QQ: 21258115 我们以开放的平台, 期待您的到来。

我看封女郎

您对封女郎有什么想说的, 欢迎登录 <http://bbs.dsqq.cn/thread-172928-1-1.html> “封女郎”论坛“八一八”。

一只戴胜: 我觉得候选中的曹杰一和陶丽都挺漂亮的, 可为什么她们俩总是与封女郎擦肩而过呢?

1101.: 新的一年, 希望你们的爱周刊越办越红火, 封女郎越来越漂亮。

你是他的谁: 大年三十见报的孙梦芸真的挺漂亮的, 在装扮上也特别喜庆。

ひかり翔: 拍摄外景有点少哈, 春天到了, 可以来点新的空气。

封女郎之后

当选后“洗具”一箩筐

自从登上了快报爱周刊封面, Tracy 的生活简直成了一幕欢乐剧。此话怎讲, 且听她一一道来。

“当初被选中, 就是第一个‘洗具’。” Tracy 回忆, 那会儿正好有朋友参加了封女郎的评选, 自己本是被叫去投票的。一看活动蛮有意思, 她便自己也报了名。因为不好意思, Tracy 只找了身边一些关系特别好的朋友拉票, “要是找的人多, 又没被评上, 好糗哟! 还是顺其自然吧。”

结果, 没多久, Tracy 就华丽地当选了, “绝对的意外加惊喜!” 而其他“洗具”也随之上演。就说登报当天吧, 她跟妈妈约好, 两人都要买报纸, “这么高兴的事, 一定要做留念。” 可实际, Tracy 琢磨, “老妈应该会多买”, 自己买一份就够了。万万没想到的是, 老妈居然也抱着同样的想法, 结果就是, 母女俩一人就买了一份。而 Tracy 的那份, 一进公司就被同事抢走了。

绝大多数亲友都对 Tracy 见报一事兴高采烈, 但也有个别“不明就里”的硬是不信, 闹出了大笑话。就说见报第二天, Tracy 高兴得打电话给一位老大哥, 汇报“我上报纸啦!” 岂料对方一听, 顿时着急起来, “什么? 上报纸啦? 哎呀, 你这丫头肯定是闯红灯被拍下来, 然后被登报‘曝光’了吧! 你说你这人, 怎么这么不小心? 就算真的被拍下来, 你也该先找人说说情, 说不定这报就不刊登了 #x+@……” 一番唐憎式的苦口婆心, 愣是说得 Tracy 连插嘴的机会都没有。事后回想此事, 她总忍不住大笑三声。

本来朋友就多, 经过这次事件, 一些久未联系的同学好友也找上门来, 众口一词, “请客请客!” Tracy 向来大大咧咧, 乐趣跟人分享, 请客自然不在话下。可要命的是, 这帮人连吃饭的“厨师”都指定好了: 吃就要吃 Tracy 本人下厨做的菜! 原来, 她热衷每天回家做饭的事, 也被报纸“曝光”了。大伙儿看在眼里, 垂涎在心上。要尝手艺的人太多, 忙不过来怎么办? 她自有办法, “我让大家排队来, 至于谁先谁后嘛, 要看各人的表现了, 嘿嘿。”

爱周刊记者 沈晓伟



蜕变计

低调黑色打造“裸妆”

今天为封女郎担任造型师的, 是王春美容化妆学校的高级化妆师张晓静老师。

在妆前, 张老师特别强化了补水。张老师: 你的皮肤有些干。潘书枝: 是啊, 所以我平时一般出门才化妆。

张老师: 上粉底以前, 一定要用清爽肤水和乳液, 皮肤水润了, 上妆才会自然。

完成了润肤和上粉底后, 就是关键的眼妆环节了。

潘书枝: 我比较喜欢淡妆, 很怕那种夸张的。

张老师: 你平时眼影画什么颜色? 潘书枝: 亮蓝和亮绿用得最多, 红色就不适合我, 因为我眼泡有点鼓。

张老师: 今天我们用黑色。除了色彩的选用, 潘书枝还学会了刷眼影的办法。

潘书枝: 我平时自己画总是画不好。怎么涂抹才合适呢?

张老师: 其实诀窍在于, 选好涂抹的位置。注意不要涂满眼皮部分, 那样感觉会太“满”太浓, 要晕染开来。

潘书枝: 我第一次见到这种扁刷子。

张老师: 这是专门的眼影刷用来晕染, 记得要画均匀。

潘书枝: 我的眼睛显得更大更亮了, 妆容又很低调。

接下来, 张老师给封女郎的双颊上涂抹了一点淡粉色的腮红。

潘书枝: 如果想强化脸部的轮廓, 有什么好方法?

张老师: 可以巧妙地利用腮红。轻轻地吧腮红扫在眼影以下紧贴颧骨的位置, 能提亮整个妆容, 也与眼影遥相呼应。

王春美容化妆职业培训学校高级化妆师张晓静老师点评:

本期封女郎潘书枝五官精致, 清淡的“裸妆”很适合她。看似没有, 实则细微之处做了文章。重点就在眼妆位置的打造, 黑色的运用, 起了“画龙点睛”的效果, 低调但是提亮了整个妆容。

爱周刊记者 王凡

造型支持: 王春美容学校

撑起外壳独自面对困难的天秤座

受金星主宰的天秤座感性、优雅、迷人、幽默, 正如本期封女郎潘书枝一样, 开朗乐观, 颇有人缘。

一般人都觉得天秤会做人, 不会得罪人。其实天秤说话很直, 只有对好朋友说话才会一根肠子通到底, 老说大实话。当然了, 太直接偶尔会小伤人, 但这都是为了朋友好。

天秤不喜欢向别人提要求。对朋友一点要求都不会提。如果平子向你提要求, 就代表他们对你的喜欢和信赖非同一般了。不过就算再信赖一个人, 天秤也很少开口要求什么。其实他们是脆弱的一族, 只是不会让别人看到自己的 weak, 甚至是最好的朋友。在这点上封女郎潘书枝也表示认同, 她在遇到委屈或是憋闷的时候, 宁愿拉着一个陌生人倾诉也不愿意找最知己的朋友。她觉得陌生人听完就不会再记得那是谁的故事了。天秤座总喜欢撑起他们所谓的坚强的外壳独自面对困难。

另外, 天秤座需要充足的呼吸空间, 在拥挤或有压迫感的地方很容易变得紧张。潘书枝的解压方式就是健身和旅游。遇到节假日, 她都会和朋友相约去各地游玩, 她说只有放松了心情, 才能更好地工作、生活。

有条不紊的平子很少很难会情绪失控, 也很少有人能让天秤情绪失控, 如果有就是看得很重的事或人。失控时间不会很久, 短些就是几秒钟, 长些就是几分钟。然后很快又会恢复先前的平静和冷静。自我调节能力是很强的。

心情低落或受伤的平子不需要任何人的安慰, 更加不会自暴自弃一蹶不振。需要的只是空间时间以及那颗乐观的心。会自我安慰, 自己劝自己看开, 自己为自己疗伤, 自己把自己武装。这个时候最好让平子自己呆着, 因为朋友的出现不会对平子有什么帮助, 而且, 平子更不希望朋友看到自己低落受伤的样子。

如果生辰天宫图的其他部分很有利的话, 那么天秤座的人在艺术、戏剧或一切需要审美能力的职业方面将有很大发展哟。

登录 love.dsqq.cn, 点击爱周刊频道进入“封女郎”投票决定你心中的下期封女郎



爱周刊第33期封面是哪位美女? 封女郎等你来投票!

把生活中的精致和靓丽展现楚楚动人的封面, 只要你相信自己的美, 就能登上每周六的爱周刊封面。封女郎照片以及所有报名美女靓照都已上传至都市圈网网 (love.dsqq.cn), 美女如云目不暇接, 由网友来投票, 由你来决定哪位MM上封面。

封女郎可以自荐或推荐, 走进封面渠道: 电话报名 96060; 网上报名: 登录 love.dsqq.cn; 邮箱报名: lovefmbk@126.com; QQ报名: 21258115; 信件报名: 南京市洪武北路55号置地广场6楼现代快报《爱周刊》。

报名需要提供这些内容: 姓名、身高、年龄、个人联系方式、生活照一张