



生活百科、寻人寻物、困难求助……
不管问题大小,我们都帮你问到底。
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

互动方式

■ 移动用户发送短信到 1065830096060 ■ 电信用户发送短信到 10659396060
■ 联通用户发送短信到 1065596060 ■ 你也可以直接拨打 96060 或将问题发送到信箱
kuaibaowenba@126.com

油菜花海里穿什么衣服拍照才好看?

问到底

市民王小姐来电:上周跟朋友到高淳看油菜花,拍了海量照片,可是回来打开电脑一看,黄灿灿的油菜花是美,可自己的照片怎么看都觉得像村姑。我穿了一件军绿色的风衣,衬在油菜花里,一点都不显眼。在出发之前还特地在衣橱里挑了半天衣服,没想到还这么失败。你们说春天去油菜花地里,穿什么衣服拍照好看?如果是赏桃花和樱花呢?



- 黄色的油菜花: 搭配纯白色、淡紫色的衣服
- 粉红色的桃花: 搭配淡蓝色、浅色小碎花的衣服
- 嫩绿色柳树: 搭配白色衣服

插图 俞晓翔

南京艺术学院色彩分析的老师崔文丽告诉记者,春天花的颜色不像秋天那么浓烈,通常都以浅色为主,要想照片效果好,在穿衣服上也有讲究,一般来说穿淡色系的衣服能锦上添花一些。在油菜花地里,穿纯白色、淡紫色的衣服都非常漂亮。

快报记者摄影记者也说,一般春天拍婚纱照,都会选择油菜花地,白色的裙子在一片黄灿灿的映衬下特别

清纯。还有红色也很“跳”。千万不要穿黑色和深蓝色,会显得很突兀。军绿色和黄色一样是暖色调,可能照片拍出的效果有些撞色。

春天,除了油菜花,还有桃花、樱花、迎春花等各种花。记者也一并向崔文丽取经了。崔老师说,春天给人清爽纯净的感觉,在衣服的搭配上也要选择清纯自然的。粉红色的桃花下,穿淡蓝色和一些浅色的小碎花衬衫都很漂亮,如果觉得

冷,外面加一件浅色系的外套。在刚抽芽的嫩绿色柳树下,也是白色为首选。樱花一开都是大面积的,而且以百搭的白色居多,衣服的选择上也比较宽泛。

另外在衣服的选择上,腰身的位置要深一些,腰身以上的颜色可以浅一点,这样的搭配可以在视觉上拉伸身体线条。男生可以选择浅色的运动休闲服装,浅色牛仔和衬衫或者条纹类的长袖T恤。快报记者 安莹

帮你问

采血车开到小区,行不行?

市民林女士:一直说医院的用血紧张,一些停在闹市区的采血车一天也没有几人光顾,冷冷清清。可不可以将采血车流动开进居民小区,拓展一下血源。而且在小区里,居民献血可以直接回家休息。

南京市血液中心副主任傅强:为了找血,什么办法都想了,进小区、进广场都试过,但是效果不是很好。曾经将献血车开到某个小区,但是一天下来只能采到一两个

人。献血也是有年龄要求的,平常工作日年轻人上班了,小区内全是老年人,而到周末,小区内的年轻人同样不多,人流量不如新街口等地。“我们试过好几个小区,但是都不行,最后又想到换广场,可人气还是不如鼓楼、新街口等地区,最后没有办法,还是回到原来的地方了。应该说,现有的采血点,也是反复经过尝试最后确定下来的。”

快报记者 刘峻

专家教你选吃的 过绿色品质生活

赵芝/28岁/营养师

凡是认识赵芝的人,对她都有一个共同的评价:这个女人的要求特别高。

高在哪里呢?不是房子要多大,不是车子要多豪华,不是包包非得什么牌子,也不是生活有多奢华。她的这种“高级”,仅仅只是对美食生活的高要求高标准。

这几年蹿红大街小巷的麻辣烫,一直是女孩子们的最爱,花钱少,肚子和嘴巴都过瘾。但是赵芝说,她从来没有吃过一碗麻辣烫,因为她觉得这是一种不健康的饮食。非但如此,平常街边路边诱人的各种小吃也在她的“禁食名单”之内。她说,一来这种路边“美食”不卫生,二来这些东西通常都很油腻,调料放太多,吃了不健康。如果半夜真的肚子饿,可以选择的东西有很多,比如吃一些水果,自己拌一碗色拉,又或者是一碗燕麦配一杯酸奶,健康健康的感觉。

这种健康健康的感觉,就是她一直遵循的生活标准。平时买菜,她只

买不洒农药的绿色有机蔬菜;去超市采购也从不在方便面、火腿肠这类快捷食品前驻足。牛奶、植物乳酸菌、新鲜水果、全麦面包这些东西倒是她购物篮里的常客。每天做菜,她也会尽量地少放调味品,尽量以蒸和煮来替代炒、炸、烧烤等烹饪方式,追求食物的本来味道。

她带给身边朋友和客人美食生活都非常的简单,但是极富有营养。她告诉大家,健康的生活习惯是要慢慢养成的,而当习惯养成后,你就会觉得自己的生活焕然一新,身体的毒素堆积得越少,疾病也就随之远离。

她最爱的健康食品

光明畅优植物乳酸菌、脱脂牛奶、蓝莓、菠菜、全麦面包、燕麦、绿茶、蜂蜜、葡萄酒。



1SMART 精锐教育

中国领先的个性化教育品牌

距中考
仅59天

距高考
仅50天

决胜中高考 精锐创奇迹

1对1名师辅导, 6对1专业服务

对应阶段	适宜学员	精锐领先方案
毕业班 突破瓶颈 拔高冲刺	中高考冲刺	针对江苏中高考考情,考点深度剖析,系统梳理知识点,各科考点专项补习,查漏补缺,提升解题技巧;突破瓶颈,拔高冲刺,提前备战中高考
非毕业班 夯实基础 稳步提高	高一-高二 初一-初二	加大模拟频率,稳步提升,调整心态,掌握提分策略 构筑知识架构,全面巩固提高,并进行专项突破,变“危机”为转机
低年级 激发兴趣 优化习惯	小学阶段	重点激发学生兴趣,优化方法,为小升初推优给力,专项突破奥数竞赛及英语等级考
艺体生 三校生 文化特训	艺体、三校	针对该类考生报考目标,进行文化课专项短期突破,高效备考

为什么选择精锐

- ✓ 规模—中国最大的教育连锁机构之一,由哈佛、北大精英创立
- ✓ 师资—千余名精通苏教版教材且教学经验丰富的强大师资队伍,独设考试研究院,及时掌握中高考考试动态
- ✓ 特色—独创UPC™ 高效学习法,全面提升学习力
- ✓ 环境—国际一流软硬件环境,真正符合个性化教育需求的1对1VIP小教室

立即致电 025-85550878

全国中高考优等生学习方法光盘
学习力指数专业测评

辅导
Counseling

心理疏导专家进行
学习心理疏导

分析
Analyzing

教育顾问分析各科不足,
制定辅导计划

UPC™ 高效学习法

1对1名师辅导
6对1专业服务

点课
Pin-pointing

特邀名师
山东本地重点名师

面授
Coaching

专业老师一对一直接传授
知识、解题技巧、学习方法

跟踪
Tracking

班主任全程学习跟踪,
培养优秀学习习惯

答疑
Mentoring

优秀学长学姐
一对一答疑解惑

预约热线: 025-85550878

山西路校区: 中山北路88号建伟大厦21楼

南大校区: 广州路2号龙世中心5楼

城西校区: 龙江草场门大街力导大厦6楼

城东校区·奥体校区·江宁校区等其他校区即将盛大开业