

旗袍：最炫中国风

旗袍是 20 世纪上半叶由民国服饰设计师参考满族女性传统旗服和西洋文化基础上设计的一种时装，是一种东西方文化糅合具象。20 世纪 20 年代到 40 年代，是近代中国女装最光辉灿烂的时期，而 30 年代又可谓这一时期的顶峰。也就在此时，旗袍奠定了它在女装舞台上不可替代的重要地位。

旗袍，是中国女性的传统服装，被誉为中国国粹和女性国服。经过将近百年的变化，现在的旗袍更充满设计感，旗袍也开始登上其“政治舞台”。1984 年，旗袍被国务院指定为女性外交人员礼服；从 1990 年北京亚运会起，历次举行的奥运会、亚运会以及国际会议、博览会多选择旗袍作为大会礼仪服装；2011 年 5 月 23

日，旗袍手工制作工艺成为国务院批准公布的第三批国家级非物质文化遗产之一；2014 年 3 月，中国旗袍会成立，名誉会长为彭丽媛；2014 年 11 月，在北京举行的第 22 届 APEC 会议上，中国政府选择旗袍作为与会各国领导人夫人的服装。

可见，旗袍这股时尚风也开始风靡世界，并开始登上政治舞台。



合理调整春季饮食

寒冷的冬天即将过去，将赢来欣欣向荣的春季。春季生机蓬勃，是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵，天气潮湿，乍暖还寒，气候很不稳定，饮食调养就显得更为重要。

防春困多吃黄绿蔬菜

春困是很多人在春季都经常出现的情况，在春困的时候经常会让人感觉到身体疲乏，精神不振。因此在春天要多吃一些红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力有益，应季的野菜如马兰头、枸杞头等可以提高身体的抵抗力。

肝火旺要饮食清淡

在春天很多人经常会出现上火的情况，这主要是因为春季肝火过旺、肝胃

不和所造成，比如会出现一些舌红苔黄、口苦咽干、口唇生疮、牙龈肿痛等症状。出现这些情况的患者在饮食上一定要保持清淡，对于那些高温油炸过后的食物一定不能多吃，还有像一些生冷及刺激性的食物也不要多吃。

多甜少酸补益脾胃

春天除了要及时生发阳气之外，保护脾胃也同样重要，因此在春天里面要多吃些甜味食物，少吃酸味食物。因为带有甜味的食物能滋补脾胃，更重要的是有补益脾胃的作用。这类食物中，首推山药和大枣。

辛甘之品助春阳

到了春天我们体内的阳气开始生发，同时中医也认为春季为人体五脏

之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛温升散的食品，而生冷粘杂之物则应少食，以免伤害脾胃。在春天的饮食中，要多吃些像葱、生姜、韭菜、蒜苗等这类性温味辛的食物，能很好的生发人体阳气。

对霉变食物格外当心

随着春季气温的回升，各种细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，经常会侵犯人体而使我们生病。胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。在蔬菜中可以多吃些塔菜、芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜，柑橘、柠檬等水果或水果食品。

编辑 / 王海霞