

# “瘦人一等”的私房养颜经



衣食住行,这四个方面是人们生活中必不可少的环节,而“食”是最重要的一环,俗话说的好,“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。”在日常的生活中,你可以不穿名牌,可以不住别墅,可以不开高级轿车,唯独吃,您得讲究,不但要吃得营养,还要吃得健康。而那些走在时尚前沿的明星们,他们对饮食的要求就更加苛刻了,既要营养健康,最好还可以滋阴养颜、瘦身减肥,所以他们的饮食习惯也大都都有了明显的转变,那些个大馋猫们也开始别出心裁。

邹传科



## 刘德华:晒天王的饮食餐单

体形能够彻底得到改变,饮食和运动肯定有一条不寻常的清规,我们从刘德华的减肥饮食餐单找到借鉴。

**早餐:**很注重醒来的第一餐。拍戏时早餐会吃一份丰富的酒店全套早餐,以便有足够的营养应付一天工作量。闲时早上喝一杯热咖啡,一份麦片粥是他的轻量早餐。

**午餐:**非常随便,拍戏吃盒饭,开工盒饭是刘德华多年来吃不厌的午餐,叉烧鸡饭、烧肉饭他都爱吃。不拍戏时,中午喝一杯热咖啡,一份吐司就算,简单得连三明治也不爱吃。约人应酬则什么都吃。

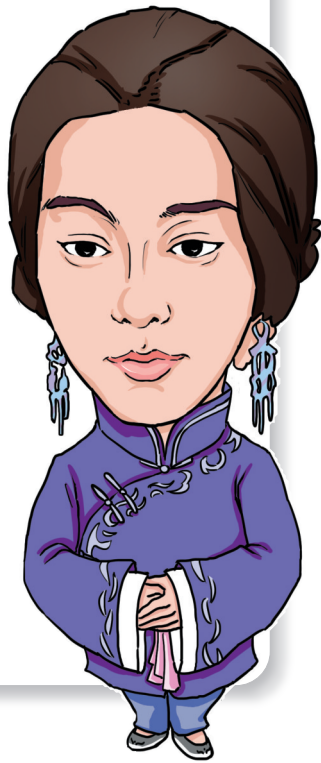
**晚餐:**一天下来最注意的一顿是晚饭,尽量回家吃,母亲会为他安排喜欢吃的煎鱼、蔬菜,搭配少许肉食(近年刘天王已戒牛肉)。他的晚餐一定安排在一天工作完毕才吃,即使拍戏忙时,他也等收工才吃晚饭,这一顿之后,就不再吃宵夜。约朋友吃晚饭喜欢吃火锅。



## 范冰冰:这样修炼“美食心经”

范冰冰是个健康、靓丽、幸福的山东女孩,喜欢一切美好的东西,而且对此非常敏感。问她保养容颜有何秘诀?冰冰说:“我皮肤天生就好,平时也不怎么化妆,偶尔抽时间去美容院做全身或部分皮肤护理。每次做完,皮肤感觉特别舒畅,毛孔也越来越小。我时常保持皮肤清洁,视天气冷暖干湿决定使用何种护肤霜。最重要的是注意饮食均衡,多吃水果,坚持适量运动,保持良好的心态,不让皮肤、身材走了样。”

“美食在我眼里具有绝对的诱惑力,我比较贪吃,每到一个地方必尝当地美食,我最喜欢云南的美食,酸酸辣辣的感觉特别棒。以前吃东西更加随心所欲、无所顾忌,除了油炸和劲辣食品外,高热量的巧克力和蛋糕等都是至爱美食。”范冰冰似乎还在回忆着那些美味。现在的她为了健康,已经改掉了过去的一些饮食习惯,有意识地多喝汤、果汁,菜以清淡为主,时不时吃点花生、芝麻、核桃、植物油等富含蛋白质和维生素的食品,因为这些东西有利于头发的健康。



## 哈弗H6 品鉴试驾会举行首批客户集体交车仪式

10月19日上午10点,安徽新动力哈弗H6品鉴试驾会暨首批客户集体交车仪式在包河汽车城隆重举行!安徽新动力携哈弗H5、H3等多款车型现场赏车,同时店内可试乘试驾哈弗H6。活动当日媒体、客户及哈弗车迷们集体亮相安徽新动力,共同见证哈弗H6交车仪式。

哈弗H6在安徽省合肥市接受预订以来,形势非常火爆,目前预订仍在火热进行中。据已预订哈弗H6的准车主表示:作为国内SUV领军品牌旗下的重磅车型,哈弗H6在舒适、安全、操控等方面的优势令人期待,选择哈弗H6有充足理由。

哈弗H6定位于城市SUV,符合大众审美的外观、配置及动力搭载均展现其性价比突出的一面,颇具竞争力。目前面市的H6为两驱手挡车型,自动挡车型有望后续推出。

哈弗H6领先科技的智能配置是其一大亮点。对于城市驾车人群来说,多功能、全触屏的GPS智能语音专业导航系统,可帮助避免绕路、违规等麻烦,保证驾车安全,偶尔的户外旅行更是必不可少。多媒体影音系统采用全触摸屏操作模式,可播放多种格式文件,支持储存电台及USB连接功能,为驾驶车辆营造舒适的娱乐氛围,尊贵版配备的真皮电加热座椅、智能恒温空调、智能双模天窗等,结合其最高不到15万的价格来看非常实惠。

哈弗H6可提供汽、柴油两种动力车型。此外哈弗H6还特别强化了“信息安全”的设计,利用TPMS智能胎压监测系统、倒车影像/雷达系统等多种科技智能配备,提前感知并避免危险及意外的发生,让人车远离危险。

新动力

## V3菱悦市场布局出奇兵

东南V3菱悦自上市以来,凭借高性价比优势,得到众多消费者的青睐,成为众多初次购车的消费者的首选。近期从安徽悦迪东南汽车4S店了解到,东南汽车新推出V3菱悦幸福版,双剑齐发,再度拉低V3菱悦的享有门槛,让其性价比优势发挥到极致。以V3菱悦一直以来的产品实力和市场口碑,V3菱悦幸福版必将成为入门级家轿市场新的标杆车型。5万元是很多购买入门级家轿的消费者的心里价位,在这一价位的市场竞争中,V3菱悦幸福版必会对5万元入门级家轿市场造成不小的冲击。

作为东南汽车高起点自主研发的首部紧凑型车,V3菱悦倾注了东南汽车的全部心血,传承了三菱、克莱斯勒、道奇等国际品牌经典技术,能够带给消费

者更愉悦的驾乘乐趣。V3菱悦外观设计均衡,其操控性能与丰富配置在同级车中是最大的亮点。操控上,V3菱悦毫不吝啬地采用三菱EVO赛车的底盘设计,其经典的五连杆式后独立悬架,保证其操控性能超过众多同级车型的拖曳式半独立悬架,配合前麦弗逊悬挂,能够提供家用轿车所需的舒适性。动力上,V3菱悦幸福版搭载三菱技术4G15 MIVEC发动机,具备可变气门正时系统,配合低滚阻轮胎,有效降低了综合油耗,实现低油耗、低排放与高性能的完美结合,给家庭用车节省不少油耗开支。此类常用于10万以上的配置也足以显示了V3菱悦幸福版以高性价比再次冲击市场的决心。

悦迪



安徽悦迪汽车  
销售服务有限公司

包河汽车城4S店  
销售热线: 0551-4840088  
地址: 合肥包河汽车城繁华大道26号

国际汽车城直营店  
销售热线: 18255163965  
地址: 合肥瑶海国际汽车城D座