



美南報系  
Southern News Group

免費發行 Free

# 波士頓新聞

Boston Chinese News

[www.bostonchinesenews.com](http://www.bostonchinesenews.com)

A1



精品  
美食  
旺記菜館  
新菜上市 欢迎品尝

美國政府指定刊法律性質廣告有效刊物  
美南報業傳播機構 發行人:李蔚華 / Publisher: Wea H. Lee 社長:李蔚華 / President: Danny Lee 總經理:李靜芳 / Gen. Mgr.: Jing Lee 出版:美南報業出版公司 社址: 1105 Massachusetts Ave, #3E, Cambridge, MA02138 Tel: 617-690-8168 Fax: 617-354-4156 Email: info@bostonchinesenews.com 總社網址: www.scdaily.com  
美南新聞: 281-498-4310 · 華盛頓新聞: 301-984-8988 · 芝加哥時報: 630-717-4567 · 達拉斯時報: 972-907-1919 · 亞特蘭大新聞: 770-455-0880 · 聖路易新聞: 314-991-3747 · 西雅圖新聞: 206-622-6371 · 波特蘭新聞: 503-771-9560 · 奧斯汀新聞: 281-498-4310 · 聖安東尼新聞: 281-498-4310

Serving Since 1991



当地时间8月21日全食将从美国西北岸的俄勒冈州到东南岸的南卡罗来纳州，跨越14州向斜对角移动。这是相隔99年日全食再次横跨美国。当天在该地带各处观看日食的人会看到白日在短短几分钟里变成黑夜。NASA消息称这条长4800公里宽113公里的日全食将横跨全美14州。若要同一地点再看日全食，必须再等375年。

据悉，在各个最佳观赏地点，已集中大批人潮。有准备的人们，早就提前几个月预定好酒店。在一些最佳观测点附近，有居民还在家门口收起停车费，抓住商机。观赏必备的日食眼镜以及可选的日食主题T恤等，更是火得一塌糊涂。

据新浪网



## 比维密天使更诱人的 是她们的健身秘籍

近日，今年的维密大秀开始首轮试镜，中国超模军团刘雯、奚梦瑶、贺聪等都参加了面试，相信年底在上海秀场将再掀一股中国风。

敲黑板！比起尚有时日的维密秀，先收了天使们分享的健身秘籍和食谱才是要紧事。

健身篇VV



Kendall:  
保证7-8小时睡眠

模特们的工作节奏非常快，睡眠对她们来说更为重要。去年首登维密的Kendall Jenner就一直坚持“多睡觉”的零成本排毒法则，她说每天7-8小时的睡眠能帮助她放松身心，更好地面对第二天的健身训练，也能够为繁忙时装周打好体力上的基础。

AA:

### 不同部位针对练

巴西超模AA(Alessandra Ambrosio)的瘦身理念就是：天天锻炼，混合练习。针对不同身体部位，选择不同的运动方式。需要消耗脂肪的部位：多做慢跑、动感单车、搏击操等有氧运动，让身体紧致起来；肌肉结块的部位：选择瑜伽、普拉提、快步走、踏板运动等无氧运动，拉伸肌肉线条，重塑身形。



糖糖：  
练习倒立瘦小腿

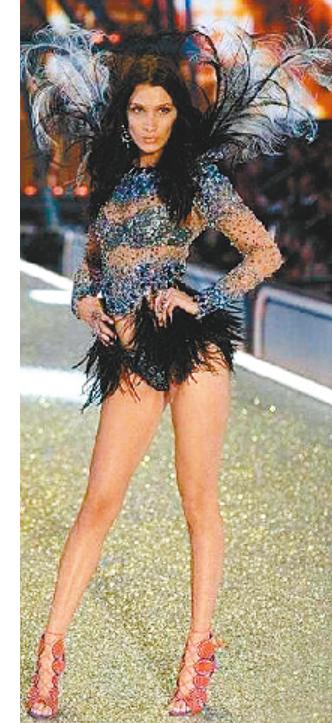
超模们都有匀称纤细的长腿，但瘦腿对非脂肪型身材(上瘦下胖)的姑娘来说真的非常困难。天使糖糖(Candice Swanepoel)、小南瓜(Behati Prinsloo)都选择了同一招：通过练习倒立和局部的淋巴按摩来排出下半身的水肿，坚持一段时间就能看到效果哦！

食谱篇VV

B dla:

### 排毒食物吃起来

去年突然瘦下来的Bella Hadid，一直提倡通过排毒来紧致身体和肌肤。体内的毒素沉积，会导致小腹变大、肤色暗黄、粗糙。解决身体毒素，维密天使们推崇的排毒方式很简单：早上喝一杯牛奶或者吃水果。另外，果醋、绿茶、酸奶、冬瓜也是很好的排毒食物。



Gigi:  
守住瘦身底线

不管瘦身的愿望多么强烈，也要拒绝节食。过度节食会导致新陈代谢变慢、基础代谢率变低，对减肥非常不利。天使Gigi Hadid 瘦身的底线是：晚餐可以不吃但早餐一定要吃。主食可以不吃但一定要保证蛋白质、维生素、矿物质的摄入。

刘雯：

### 三餐食谱分享

耿直的大表姐刘雯在微博中直接Po出了她的三餐：早餐是红豆薏米粥+蜂蜜柠檬水+猕猴桃+蓝莓+桃；午餐是番茄培根黄椒意面+凉拌秋葵；晚餐则是凉拌西兰花+糖拌西红柿+A BC 果蔬汁+西红柿和西兰花都是维生素含量很高的蔬菜，还有紫甘蓝的果汁对抗氧化也很有帮助。中午稍微入道一点给了点主食吃，但配菜是白水煮的秋葵最多是加个蘸料。



混搭风霸屏，  
裙角飞扬的夏天，  
裙子的最佳拍档  
早已从恨天高变成了运动鞋。

T台上，这个组合的出镜率越来越高，Helle sy、Céline到Off-White……甚至今年Dior的大片，也把仙气十足的纱裙和运动鞋放到了一起。

最重要的是，这种反差式时髦你我都能玩得起，出游、逛街再也不用担心穿高跟鞋累脚了。



Dior大片

温雅

# “裙子+运动鞋” 夏天最强CP

## ●选什么鞋？

不难发现，在这个搭配套路中最吃得开的还是小白鞋，无论你穿的是什么风格、什么款式的裙子配上它都不会错。

另外，今年被各路潮人看好的VANS踩上一双说不定会更拉风。

如果走文艺范或喜欢极简风，不妨试试用匡威的All star来搭配各种飘逸的过膝裙，减龄效果杠杠的。

其实现在运动鞋的热度这么高，随便搭配一双不要太蛮的都能说得过去。

## ●搭什么裙？

第一个强烈推荐与运动鞋组cp的，便是设计简约却极能彰显衣品的衬衫裙了。小个子星人穿衣榜样周冬雨，无论是出席活动或私下搭配，统统都在这么穿。

而夏日里最好搭配的牛仔裙，和同样休闲风格的运动鞋自然是大写的般配，半裙或背带款都是必入款。如果你的手臂足够纤细，试试无袖背心裙，显高显瘦不要太明显。

帅气够了，那么来加持一点女人味。仙女裙、纱裙、印花裙这些显隆重、甜腻的款式，混搭中性风的运动鞋，能让你的造型刚柔并济、耐看大气，更加适合日常穿搭。

本报综合



刘雯

T台秀

周冬雨

## 收纳女王

在重庆有一位知名的整理师名叫周蜜，因为人美、学历高、品位时尚，被客人们誉为“收纳女王”。但是却很少有人知道，她曾经是一个不折不扣的邋遢大王。

在周蜜很小的时候，她的父母就开始创业，因为工作很繁忙，根本顾不上整理房间，家里到处都是杂物。在这样的生长环境中，周蜜也养成了物品随手乱放的习惯。

这样混乱无秩序的生活持续到她出国留学。独立后的周蜜发现，乱扔乱放东西的生活习惯不仅影响着生活质量，养成这样的习惯，连思维也都有可能是凌乱、毫无规划的。

为了改变自己，从简单的折叠衣服、规划房间里的独立衣柜开始，周蜜模仿寄宿家庭的生活模式，逐渐改变自己的生活习惯。

留学回国的周蜜也自然不缺好公司的招揽。从奢侈品公司到国际学校，从一个职场小白到一个部门经理，虽然拿着高薪，但是周蜜并不感到十分的快乐，直到她接触到整理师这个新兴职业为止。

周蜜了解到在上海有一个整理师的专业培训，于是周蜜悄悄打包好行囊带上自己所有的积蓄，一个人来到了上海。

虽然喜欢整理，也具备相当的专业知识，但是创业首先得有市场，如何打开市场便成为了她的当务之急。周蜜把目标瞄准自己的朋友。“我对第一个客户现在都记忆犹新，她是我一个朋友，刚刚当了妈妈，因为孩子的出生打破了她原来的生活规律，家里特别乱，所以她当时特别需要有个人帮助她进行收纳。”

此后，周蜜接连又免费帮助她的几位朋友完成了收纳工作，没有想到还真的收到了一定的成效。“最开始是我主动免费去帮别人整理，没过多久就变成了别人主动要求我去整理。虽然累，而且没有赚钱，但是我的想法得到了大家的认可，我很满



足。”周蜜的口碑在朋友间开始相传，获得认可的她也正式开启了她的创业之路。

为了让更多的人学习、了解收纳行业，周蜜不单为客户提供整理收纳服务，还通过线上直播、音频授课以及线下沙龙的方式，进行公益教学，受她影响的人早已过万。

据华龙网

## 空中舞者



她长相甜美，从小练习舞蹈并顺利考入四川师范大学舞蹈系，这或许是不少艺术生最寻常的打开方式，但是把自己网名取名叫“Helicopter姐姐”的重庆妹子欧阳雯怡却有点不走寻常路。爱跳舞的她已经不满足于在地面上的旋转跳跃，而是选择了蓝天，成为重庆地区第一个女飞行教员。

“其实，如果不是五年前的一次突发奇想，我现在应该是一名舞蹈老师。”在飞行基地，欧阳雯怡将自己的故事娓娓道来。

大四那年，她在刷朋友圈时突然发现，一个朋友晒出了飞行的自拍。她记得这个朋友之前只是个动力伞飞行爱好者。她半是意外半是羡慕地问他：“你当飞行员啦？”

“是的。”朋友很快回复，随机又半开玩笑，“其实你也可以哟。”这个“玩笑”在她心里生根发芽，蠢蠢欲动。

想到就去做，欧阳雯怡上网一查，发现中国民用航空飞行学院正在招生。因为怕家里人反对，她瞒着家里偷偷报了名。

据上游新闻

## 专属“狗吧”

