

时尚

板

报

增

刊

便携手册

最新板报增报资料

● 版式新颖 ● 活泼 ● 知识广泛 ● 实用

远方出版社



时尚板报墙报

最新板报墙报资料

色精典

方便手抄本



责任编辑：胡丽娟
封面设计：新奇

最新板报墙报资料

编者	运芳
出版社	远方出版社
地址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮编	010010
发行	新华书店
印刷	武汉市昌隆包装彩印有限公司
版次	2003年3月第1版
印次	2003年3月第1次印刷
开印	850×1168 1 / 32
印字	30
字数	850千字
印数	1—5000册
标准书号	ISBN 7-80595-828-9 / G · 248
定价	148.00元

远方版图书，版权所有，侵权必究。

远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。

目录

时尚中国	01
我与时尚	05
造就时尚 走向成功	10
时尚健康 活力四射	14
文化时尚	19
酒吧文化	23
追星一族	28
人生历程	34
三味书屋	38
时尚一派	40



目录

品味人生	44
时髦解码	48
摇滚一族 青春活力	51
上网时尚	53
网站趣谈	58
周游世界	64
九州览胜	69
饮食新时尚	74
绿色食品	79
健身与时尚	84



时尚中国

2002年
12月30日零时40
分，我国自行研
制的“神舟”

四号无人飞船在运载火箭发射
升空。飞船已按计划进入预
定轨道。“神舟”四号采用模
拟人代替宇航员进行试验，它将是
中国首次载人宇航飞行前发射的最后一
艘无人飞船。这次发射成功，
对我国全面掌握和突破载人航
空技术具有重要意义，为实施载人航
空飞行，奠定
基础。

磁浮列车 世界第一

世界上第一条商业化
运行的高速磁浮铁路已在
上海试运行成功，磁浮列车
的成功行驶，对德国和我国
来说，这是具有重大意义的行
动。运行速度可达每小时450
至500公里。这是中德合作的
结果，是中国铁路革命的象征。

成功

在世界各地，都可
以感到汉语的热度。
尤其是2002年，中文跃
升为全球仅次于英语的新强势语
言。中国申奥成功、正式加入世
贸组织、主办亚太经合会、男
子足球冲出亚洲，中国在国际
事务中的地位益发显得举足轻
重。汉语作为使用人口使用最多
的语言，在国际上的重要性进一
步提高，学习人数逐年增多。

汉语成为全球强势语言



校园时尚新风

几个中学生在校园练习英语口语！听说，他们定

了目标：在2008年北京奥运会前，英语要过六级。

他们将在2008年去北京，用一口流利的英语迎接外宾，用行动

为奥运会贡献自己

的一份力量。

练习英语



你可

奇怪

：教室里的学习的身影怎么

有了？

喔，我忘了告

诉你，我们正在“减

负”，在学习之余可以发展自己的兴趣爱好。操场上，有我们

中学生运动的身影；音乐室中，有我们了亮悦耳的歌声；电脑室里，

我们正轻轻地敲打键盘……

学生自己减负

“叔叔，您要一份报纸

吗？”耳边传来一个中

学生的声音。我走了

过去，买了一份报

纸，问他：“你

们为什么要在这

儿卖报纸呀？”

“我们这次上

街卖报，是为了那

些贫困山区的孩

子。他们经济条件

不好，上不成学，

怪可怜的！我们想

用自己挣得的钱

支援他们！”

你瞧，这

就是我们中学

生，自主独

立，富有爱

心！

献爱心



学习与时尚

社会在变化，时代在进步。我们

中学生也在与时俱进。我们步入了青春

时代，朝气蓬勃，对明天充满着希

望。走进21世纪，我们这代中学生

继承了父辈的优良传统，也有着

新的特点，新的形象。你

看，这就是我们新时代中学

生的形象，朝气蓬勃，志

向高远，兴趣广泛，自

主独立，富有爱心，

创新求实！

中学生的新形象



十六岁的我还未成熟，知道要调整自我，挑战自我，纵然有千万个不如意，我也决不放弃，正所谓“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

十六岁的我，应该懂得我们

知识，好的修养和审美观念，不能

用外表的华丽掩饰内心的苍白和空虚。

十六岁的我知道做人要踏踏实实，一份耕耘，一份收获。

印，尽管人生路上有许多苦难，前方有沙粒和迷雾，路上有沼泽和冰雹，也不要丢弃“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的凌云壮志。

十六岁的我



流行《情感英语》

- 1、2000年《情感英语》音像系列上市热销！
- 2、2001年全国“首创”一路英语一路游”寒暑假集训营大获成功！
- 3、2002年电视剧《开口ABC——情感英语》在京拍摄成功，2003年全国100家电视台联播。

追求时尚 勤奋学习

独立思考

孩子做作业，家长在旁边，家长是否遇到难题；还有家长通过翻阅孩子的作业本，从中找出问题来问孩子：“这个问题你需要帮助吗？”这些，让孩子独立思考，迎难而上。培养孩子的独立思考，也许比家长做题好得多。

孩子反对请家教，家长深感无奈：社会竞争如此激烈，孩子要考大学，不“开小灶”怎么办？周围的孩子都在请家教，上培优班，我的孩子当然也要这样，不然就会落后。这是很多家长的想法。但是他们忽略了一点，被迫学习的效果到底有多大？学习的动力在于自己。应该培养孩子学习的兴趣，热爱学习，不断进步。

热爱学习

新时代的中学

志当存高远。老师说：“有志者，处天地之间，当学壮子，志气万里表。”我们牢牢记住老师的教导，暗自定下远大的志向。诸葛亮有言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”我们知道，光有志向是不行的，还要付诸实践。只有现在打好基础，将来才能成为真正的栋梁！

新时代的中学

我与时尚

像一部

时尚的探测仪。

随时用极其敏锐的嗅觉和异常准确的判断来把握世界服装的流行趋势。参加时装发布会，在网上查阅最新的时装资料 and 翻阅时装杂志，还只是为工作做准备。而工作的实际内容就是逛服装店，成天逛商店，一手决定T型台上的模特穿哪件不穿哪件时装，一手攥紧模特公司的钱袋，这么过瘾的事，

就是他的工作。

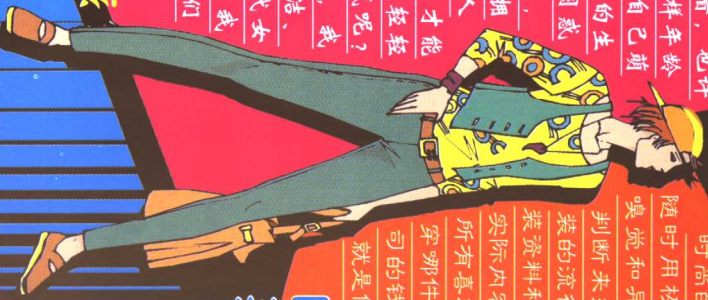
时装买办

一位顾客向老板要了五十根雪糕，惹得人们一阵好奇，雪糕能做什么呢？顾客介绍说，这是她可爱的宝贝女儿指定要买的。她女儿书桌上的笔筒、相片架都是用这些雪糕棒做成的。没想到，吃过了的雪糕棒也能“成就”这么多好玩的、好用的。当然，还能“建造”一所木房子。用胶水将棒条黏结好就可以，房星的大小造型完全可以符合“主人”的意思。

雪糕棒小屋

我在台灯下念着你的来信，心中想着，也许每一个像我们这样年龄的少女，都会对自己萌动的感情和未来的生活产生不安和困惑吧？作为女孩子，要怎样做，才能拥有美好幸福的人生呢？要怎样做，才能安枕卧的内心情感呢？身为女孩是美的，我们拥有善良、纯洁、爱心。身为现代女性更要力展现我们的才情、智慧。

身为女孩



时尚与进步

时尚观测员即所谓的“捕捉时尚”者，就是指某人对时尚的品位超前于社会大潮，并向时尚分析公司报告，能帮助天气预报员，迅速、准确地预报时尚气息与走向。这些捕捉时尚的人把自己的发现告诉时尚分析公司，时尚公司再对他们的信息作精确的分析，分析公司再将其研究成果报告给一些知名的企业。

时尚观测员

人。摄取营养的方式多种多样，不只是单纯地看书、学习，比如上网浏览、交流，欣赏一部出色的好电影，经常翻阅一些出色的时尚杂志，学学电脑和英文。

充实自己

女人高贵的气质和个人魅力。能正确自我欣赏的女人，大多受过良好的教育，聪明灵慧，她们出类拔萃，落落大方。

欣赏自己

自我欣赏是由理智、客观地对自己的认识引发出来的自信。而这种自信心会使女人在为人处事上从容、不陷入世俗的漩涡中。装得体的举止，丰富的见识，这些无不透出



婚礼的

时，浪漫的感觉一定很好。

点到为止，千万不可弄得一身“娇揉造作”之气。

气又伤身，还是“康”来得体贴。

打扮自己

感受时尚春风

如今，已经

没有男士在美容品前会躲躲闪闪。但是，还是鲜有男人会坦然走进

去，毕竟美容院已根深蒂固地被认为
是女性专用地，堂堂七尺男儿若也去凑
热闹，岂不让人笑掉大牙。在女人们还沉
醉于“女人就应该对自己好一点”时，美容的
男女平等时代到来了，越来越
越多的男人勇敢地走进了美容院。

男人亦美容

迷你植物

这种迷你植物，形状繁多，有的如仙人掌，有的如球，有的如花。由于这种植物极耐旱，无须天天浇水，对于繁忙但又喜好花草的人，这种植物无疑是上佳的選擇。不过吸引人的还是培养植物的土壤，映入你眼帘的不是传统的深灰色土，而是堆积在一起的颗粒分明的彩色沙砾，配上色彩同样艳丽的主造型花卉，光彩夺目。挑选一个你最钟爱的，放在书桌上或是窗台上，让它为你的居室增添几分光彩。

文彩是21世纪最新的扮靓方式，文彩以它特有的魔力装饰着人们的生活。要说它假，也可以理解为装饰在皮肤上的假画，这种假画代表了神秘、新潮、前卫，是用一种天然的颜料着色于皮肤表面，或用一种专业的文彩贴纸就可轻松搞定。图案也大多是带有祈祥和宗教色彩的吉祥图腾。它与传统文身的区别在于爱美的人们不再受那皮肉之苦，可以让文彩师用画笔为你的躯体描画出属于自己的一抹梦幻。

文彩魔力潮

领略时尚 感悟人生

健身器材由于功能、效果不同，在挑选时要区别对待。老年人适合选用活动手部的健身球、足不出户即可锻炼的室内健身路、健骑器等。青少年适合选用健身健美

的哑铃、拉力器、练弹跳消耗热量的自计数跳绳等。中青年妇女

适合功能多样的健身车、跑步机或椭圆型运动机。

时尚健身选择



面子工程

懂得爱护自己的女人一定懂得打理自己。

因此，从头发、护肤品的样式，到搭配衣服、鞋子的颜色，无

一不需要你细心地面对。要想做

细致的女人，就必须做

精致的女人，开始

们说，对一张粗糙的脸说

话有耐心，因此，女人

的脸部呵护是极为重要的。

选购和应用绝对不能到你的“面子”工程。

一方面，这些休闲场所给不少人提供了一个好的交流环境。

到一种安详、给人休息的港湾。另

简单的消费方式，咖啡馆、茶楼这种

“舶来品”。首先，它不只是一

可缺少的休闲方式，它代表了一种现代

喝茶，正在悄悄地成为人们不



造就时尚 走向成功



换新车

中国加入了世贸组织，各大汽车生产商纷纷降价，推出了品种繁多的新车，把老百姓的心一下子给搅和乱了。没车的纷纷计划着买车，有车的又心急火燎地想换车，标志之一就是旧机动车交易市场里净是崭新的二手车。

今年的旅游

市场里，该添上一笔：楼盘游。这游客既有老外，更多的是国人。一到周末，免费的看房班车趟趟爆满，各色楼盘中车满为患。川流不息的人群中买房者与不相干者参半，大家都乐得看这一道道亮丽的免费风景。通过楼盘游了解房市情况，确立自己选房的要求和条件，无疑不是最时尚的选择。

时尚楼盘游



银行职员林小姐在健身

俱乐部给男友买了一张健身年卡，打算送给男友。她说：“买健身卡给他一份健康礼物，既有新意又利健康。”王小姐最近收到了两份新年礼物，让她惊喜的是，一份是好朋友送她的健身卡，另一份则是公司给她办的一张游泳卡。一些公司也一改往日过节请客吃饭、大搞庆功宴的作风，替员工定制了健身俱乐部的健身卡。一些健身俱乐部推行“健身卡送年贺”，这是目前最时尚的送礼送健康。

送礼送健康



注重时尚 传承文明

走进了新时代的

新老年人在晚年生活里也正在革新着观念，学会享受。越来越多的老年人的身影出现在餐馆、电影院、楼市、锻炼、学习，忙得不亦乐乎。越来越多的老年人希望增加知识的含金量，他们在电脑上浏览，来充实自己的晚年生活。

老人会享受



“蒙书抵万金”——如果同学听

到我说话这样的话，一定会笑我落伍：这年头放着E-mail不用，还写什么平信？的确，在不少人看来，聊天和电邮已经成为他们排遣寂寞的最好方式，网友已经兴奋的寥寥无几和电子贺卡会让他们兴奋好久。但他们或许忘了，在这个世界上，真正全心全意地牵挂着他们的人，正是他们的父母。

家书

成人玩具你有吗

目前，深受成年人喜爱的成人玩具具有挑战性。能型和挑战型玩具：内解的事物。减压型玩具：造型可爱、色彩漂亮的卡通玩具。个性化玩具：除了美人儿“芭比”姑娘外，还拥有声音识别系统的玩具狗，只有玩具的主人才能掌握对它的控制权。童心型玩具：新奇的科技新品，在真实世界中给人虚拟的聪明宠物。

时尚青春风光无限



腰饰这几年越来越受注目，腰里有件装饰物，可以显出上身的曲线，所以腰饰是承上启下的关键。即使你一身洋装，也可以用绣花布包换下皮包，这种强烈的对比反而更出彩。当然，你也可以从小处着手，把手机、零钱。腰饰先归入中式小包，效果会不一样哦。

腰饰新潮流

每天至少吃一个新鲜水果；每天应吃两盘品种多样的蔬菜；每天的烹调油限量为3勺；每天四碗杂粮粗饭；每天最多吃瘦肉50克、鱼肉50克、豆腐或豆制品200克、蛋一个、牛奶或奶粉冲剂一杯；酸甜鲜辣咸等主要调味品，作为每天的烹饪作料不可缺少；每天喝水不少于七杯，以补充体液，促进代谢，增进健美。可结合自己的实际需要，对这个饮食模式加以调整，灵活运用。

饮食新模式

光子技术被称为当今世界医学美容领域的最新技术。光子嫩肤可以治疗多种皮肤瑕疵，如：毛细血管瘤、扩张、皮肤红斑、细小皱纹、毛孔粗大、褐色斑点；还可以使肌肤变得光滑细腻、有弹性。光子技术最大的特点是无创性，治疗起来方便，一次20分钟，治疗后完全可以正常生活。但其门槛太高，不知将多少爱美女性拒之门外。

光子嫩肤新时尚

