

主编 赵红瑾



美丽A+

魅力女人

美来自细节

Meiliniuren Mei Laizi Xijie

如果说美丽似花，花开花谢终有时，
那么魅力却似酒，越陈越香越醉人！

成熟是美，恬淡是美，刚强是美，宽容是美，温柔
是美，智慧是美，工作着是美丽的，运动着是美丽的……
一个真正美丽的女人，她的美丽蕴于中而秀于外

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

MEILI NVREN

MEI LAIZI XIJIE



魅力·女人

美来自细节

编 著 赵红瑾

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

魅力·女人:美来自细节 / 赵红瑾编著.—北京:人民军医出版社,2008.10
ISBN 978-7-5091-2024-8

I.魅… II.赵… III.女性—修养—通俗读物理 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 124528 号

策划编辑:于 岚 贝 丽 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:11.25字数:175千字

版、印次:2008年10月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

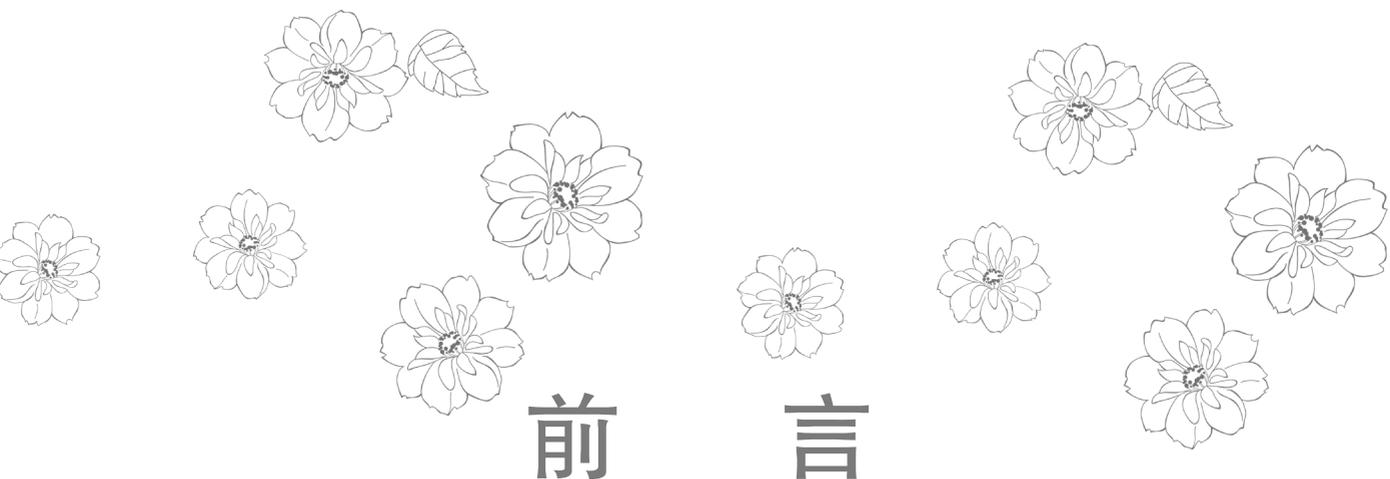
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

其实,每个女人都可以是美丽的,只是我们经常忽略生活中让我们变得美丽的细节,没有找到提升美丽指数的方法。成熟是美,恬淡是美,刚强是美,宽容是美,温柔是美,智慧是美,工作着是美丽的,运动着是美丽的……一个真正美丽的女人,她的美丽应该是蕴于中而秀于外的。正是这些品味、内涵与个性,给女性的美注入了灵魂,让美可以不受外在条件的限制。美丽不只是天生的,这本书就在教你从细处打造出自己美丽的人生。





前 言

同是女人，有的女人富有魅力，人见人爱，而有的女人却哀叹自己满腹才学，无人赏识；有的女人能够展现真我，活出精彩，而有的女人却怨苍天无眼，命运不济。为什么同样的人生，却有着不同的境遇、不同的结果呢？

爱美之心人皆有之，希望一生美丽的女人更是大有人在。但这些只靠空想是没用的。美丽不是想出来的，美丽是靠你用心一点一滴打造出来的。有多少追求美丽人生的女人，到处寻求着美丽秘方，却在生活中处处践踏着自己美丽的形象。她们一面说着要减肥，一面却“能坐不站，能站不走”，只有一站路也要坐公交车，上了公交车不累也要找个座坐下；她们一面说着要护肤，到处寻找有效的护肤产品，一面却睡觉前从来不卸妆……你忽略了生活中这些让你美丽的细节，而正是这些你忽略掉的细节，让你离美丽越来越遥远。

青春不能永驻，一生的美丽也不是靠几瓶护肤品就能实现的。一生的美丽多半来自于生活中的一些习惯，来自于个人多年由内而外的修炼。外表美固然很重要，而你举手投足间表现出的自信、高雅的气质、乐观向上的人生态度又何尝不是一种美呢？成熟是美，恬淡是美，刚强是美，宽容是美，温柔是美，智慧是美。工作着是美丽的，运动着是美丽的……一个真正美丽的女人，她的美丽应该是蕴于中而秀于外的。正是这些品味、内涵与个性，给女性的美注入了灵魂，让美可以不受年龄的限制。

本书正是从以上两个方面出发，从女人的日常生活出发，分别就服饰、美容、瘦身、健康、生活习惯、心态、气质、品位等方面精心挑选了具有代表性的关键细节。这些生活中的细节都是女性朋友日常生活中经常忽略的，但一经提醒又会很快加以重视的地方。所以，可以让爱美的女性朋友从中得到美丽理念和提升，从内到外全方位地提升自身的美丽指数。让你真正实现放下书就能实现美丽人生的愿望。



目录

contents

美丽从“头”开始

- 001 美丽一生,眼部护理不容忽视
- 003 让牙齿在岁月洗涤中更美丽
- 006 绽放娇俏甜美的双唇
- 008 瘦削脸型简单塑造
- 010 让美丽在秀发间绽放

美容护肤打造滑嫩美女

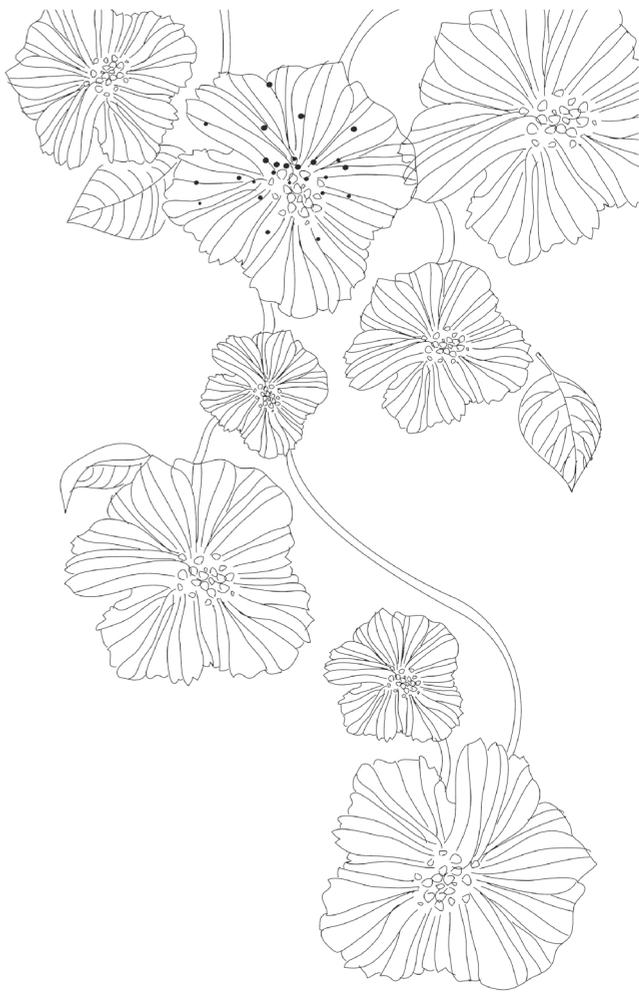
- 012 重视夜间护理,做个“睡美人”
- 014 学会美白保养,让自己一白到老
- 016 防晒帮你做好完善的皮肤防护
- 018 将抗衰老进行到底
- 020 自制护肤品经济又有效
- 021 排除毒素,美丽健康

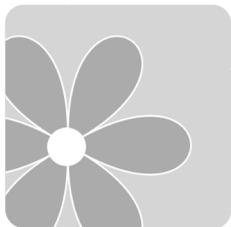
风情妆术我当家

- 023 清新裸妆营造自然美女
- 025 尽显指端末节的万般风情
- 026 让香水为你释放女人香
- 028 卸妆,美丽妆容的最后一步
- 030 走出化妆世界的盲区

吃出健康和美丽

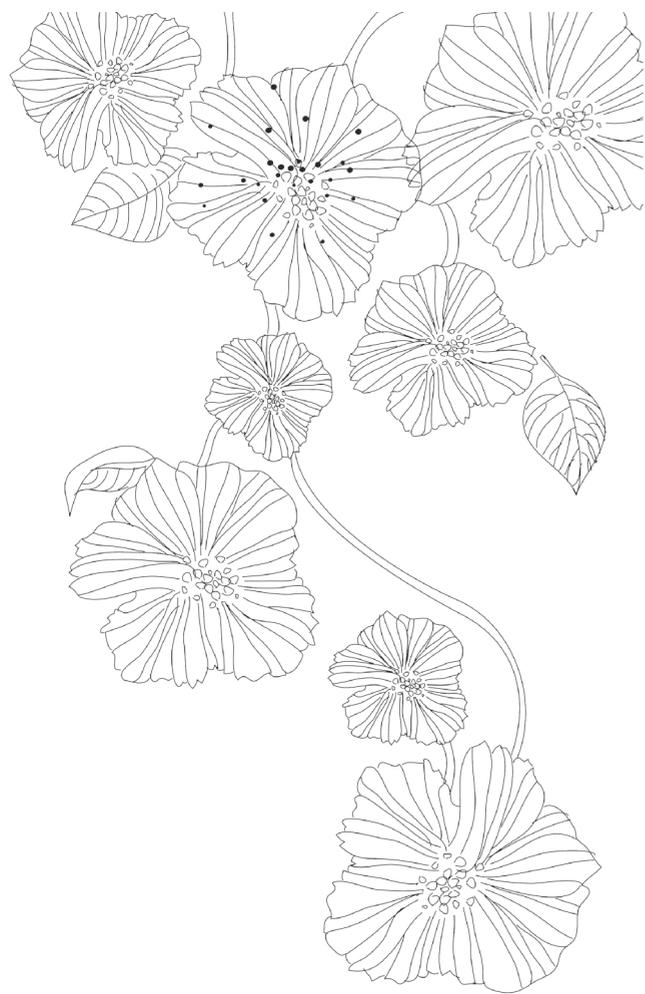
- 032 吃出苗条淑女
- 036 丰胸大餐让你从此性感
- 036 体香吃中来
- 037 让水成为美体之本
- 039 不可忽视的早餐
- 041 细嚼慢咽,拒绝快餐人生
- 042 美丽人生不能缺少维生素“滋养”大餐





目录

contents



043 美食帮你解决亚健康

释放身体之美

045 不要让颈间细纹出卖你的年龄

048 漂亮的背部为女人增添姿色

050 小动作帮你雕琢玉臂

052 一生与“大肚腩”说再见

056 修炼纤纤细腰,尽显阴柔女性美

057 热辣翘臀让你更性感

060 修长玉腿展现优雅气质

062 去除体毛,做光滑女人

打造服饰女王

063 女人味,穿出来

065 与众不同的风格,与众不同的人生

067 用穿衣掩盖体型缺陷

069 睡衣令女人风情万种

070 让足底也生辉

071 服装的巧妙搭配

073 小小饰品,点缀美丽人生

078 包,恰到好处体现女人个性美

美丽性情让你楚楚动力

080 装一个“快乐引擎”,让快乐伴你一生

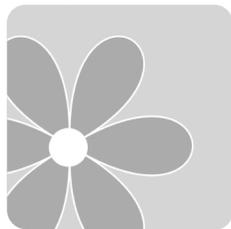
081 温柔,女人的致命武器

083 撒娇让女人更娇媚

084 打造“熟女”,让女人味香醇厚重

释放视觉与听觉的美丽信号

087 眼泪,女人温柔多情的符号



目录

contents

- 088 微笑让女人花幸福绽放
- 093 从上到下,由里到外释放性感的魅惑
- 096 让眼神展现你的千般魅力
- 097 张口瞬间尽显女性魅力

用运动美丽一身

- 099 走路让你拥有性感身材
- 100 舞蹈,让你形神兼备
- 101 瑜伽,健康美丽新生活
- 103 卧室也是健身房
- 104 办公室,工作健康一个都不能少
- 106 坐车,从始点到终点的健身

良好习惯让美丽常在

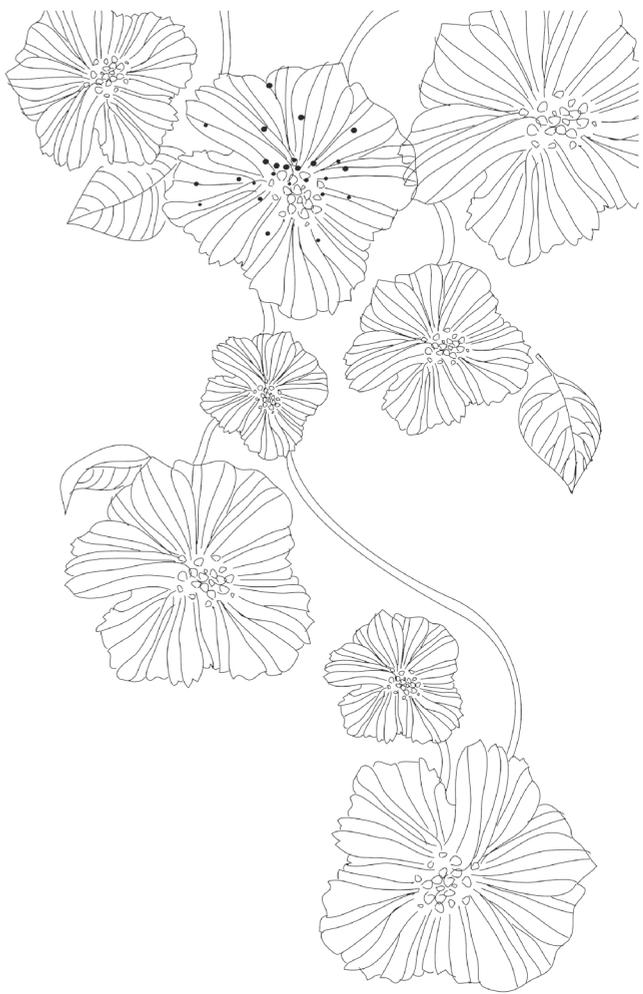
- 108 起床耽误 9 分钟,健康美丽伴一生
- 111 充足睡眠让你容光焕发
- 114 8 件小事影响一生
- 116 每天洗澡益处多
- 119 女性卫生不可忽略

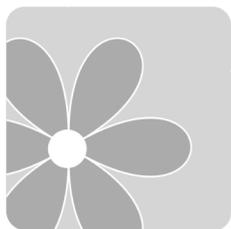
彻头彻尾打造知性美

- 120 知识多一点,幸福添一点
- 122 音乐让女人变成世间最动人的精灵
- 124 沉思让你意韵深远
- 125 自爱的女人幸福一生
- 127 自信让你由内而外释放魅力

美从生活中来

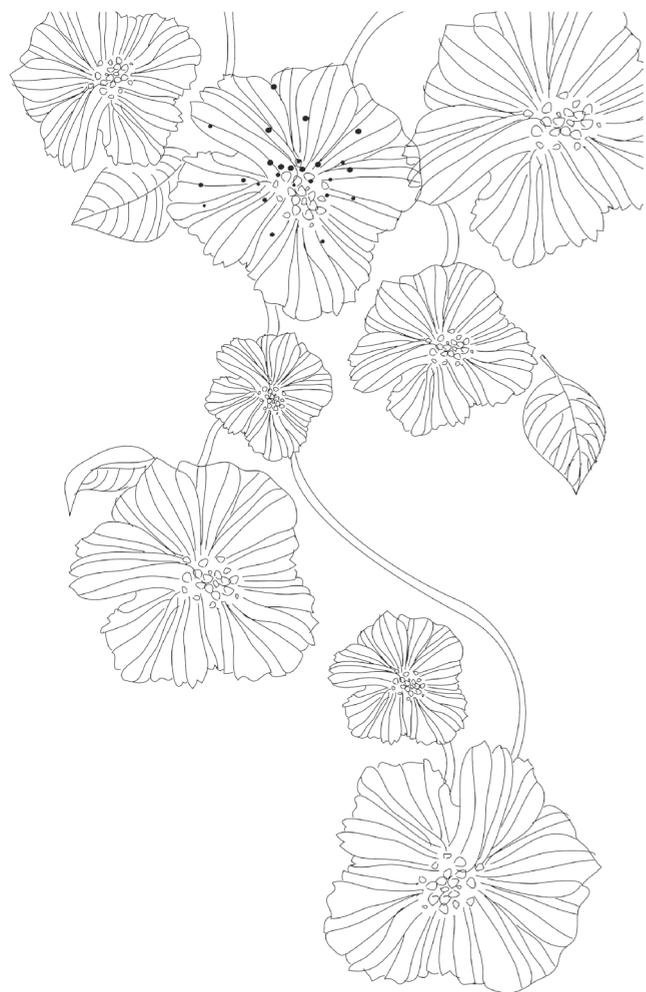
- 130 做细致女人,过精致生活
- 131 爱好充实女人的生活





目录

contents



- 132 过平淡生活,做淡然女人
133 为自己减压,过轻松生活
- 我的小资我做主**
- 136 工作赋予女人自立自强的人格魅力
137 亲近自然,让美丽合二为一
138 用网络打造时尚女人
140 在茶、酒中品出高雅意境
142 小日子也能过出大情趣
143 会爱他的你更美丽
- 好人缘为你的美丽加分**
- 146 爱心塑造女人永恒魅力
147 倾听,让你释放静态美
150 幽默释放你的独特魅力
152 让女性美散布在巧言妙语中
156 不要斤斤计较,做大度女人
158 不唠叨的女人最受欢迎
- 优雅礼仪塑造社交明星**
- 159 优雅的社交礼仪展现你的美丽
161 完美现身塑造完美形象
162 注意餐桌礼仪,让自己成为优雅女神
164 丢弃小动作,与不雅说再见
165 在独立静坐中透露女人风情
168 亭亭玉立站出女人娇美姿态
169 莲步轻移展现女人美丽形象
172 后 记



美丽从“头”开始

美丽一生， 眼部护理不容忽视

作为面部最容易衰老的部位，眼部皮肤一直是最容易暴露年龄的地方。因此，眼部护理就显得尤为重要。即使你没有秋水双眸，但经过得当的化妆，也能使你楚楚动人；除了化妆之外，基本的保养与运动也是不可或缺的。

巧“饰”眼睛

眼睛的保养，在很大程度上是指对眼部皮肤的护理和保养。眼部周围的皮肤拥有的皮脂腺非常少，所以是最纤薄、最敏感的，很容易处于缺水的状态。想保持眼睑的平滑明净，要重视补充足够的水分。

每天早晚的眼部护理不可少，尤其是在干燥的季节和环境中更不能忽视。在早晨，轻柔的啫喱状眼部净化露、凝露是肌肤最理想的选择，而在晚上可以选择富有滋养以及修复作用的啫眼部精华液和眼霜。还有定期做眼膜能使眼部肌肤重获生机，让你的眼睛时刻如秋水般清澈明净。

在眼部使用的产品最关键的原则是安全。

专家建议，最多半年更换一次化妆品。睫毛膏则最好每个季度换一次。另外，进行眼部清洁时可采用温和的卸妆水、卸妆乳、卸妆油等来溶解化妆品中的化学物质，还眼睛以

清爽。

眼睛是对光线最敏感的器官，紫外线对眼部肌肤的伤害当然不用多说，同时，过多的强光刺激还会增加患白内障的几率。养成在明亮的光线下戴太阳眼镜的习惯，在保护眼睛的同时，也能有效防止因强光照射而眯眼使得皱纹提早出现。

眼睛明亮与否，与营养有密切的关系。一般而言，眼睛出现浑浊的人，多是由于过分食用肉类、细粮类食物，而粗粮、鲜果、蔬菜等食物摄入太少造成的。宜多吃有利于眼睛的食物，例如鱼类、肝脏、橙汁等。

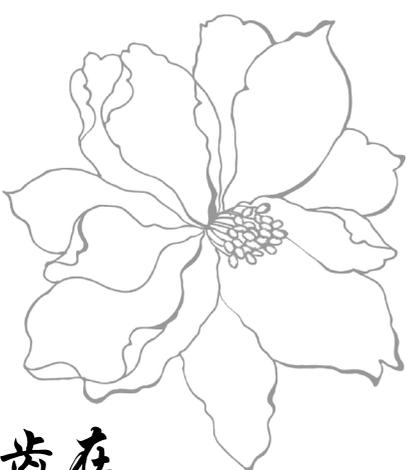
睡眠充足，精神愉快，身体健康，自然有动态美的表现。睡前用鲜奶洗眼一次，不仅对眼睛有补充营养的作用，还有清洁作用。

茶含有维生素 C，茶叶中的单宁酸非常丰富，因而对清洁眼睛有很大的功效。睡眠前用茶洗眼，对眼的美丽极有效果，以清茶类，如水仙、龙井、寿眉等未经炼制的为佳。

“魅”眼

平滑紧实肤色匀致的眼睑当然是魅力眼妆的基础，如果出现了不尽如人意的状况，还是有补救措施的。由于眼部肌肤的特殊性质，所以一般的遮瑕膏是不适宜的。眼部专用的遮瑕产品会更细腻、更滋润，还可利用光线的折射原理遮盖掉眼部的小细纹。

影响眼睛美丽的最大障碍是外眼角的皱纹，其次是黑眼圈。外眼角的皱纹，可以用粉底填塞，黑眼圈可以用香粉遮盖，但那毕竟是临时的。消除黑眼圈用平衡的食物复原，外眼角的皱纹在晚上敷营养霜和按摩。凡是有“霜”字号的都有效，因为面霜大都含有羊毛脂，可以使你眼睛附近的皮肤润滑。按摩眼睛以后，从鼻梁到太阳穴再做一次轻微的按摩。解决了细纹和黑眼圈的烦恼，即使只描一点细细的眼线，或轻轻刷一下睫毛，都能让明亮的双眸“电”力无限。



让牙齿在 岁月洗涤中更美丽

当你发现往日很容易咬得动的食物现在咬来却有点困难了，食物残渣也不像以前那么容易清除了时，说明岁月已经在你的牙齿上留下了印迹。出现这种情况时不要怕，更不要轻易放弃，以下几种食物会让你的牙齿在岁月的洗涤中愈见美丽。



芹菜

大口嚼芹菜时，你的牙齿正在进行一次大扫除，可减少蛀牙的机会。因为这些粗纤维的食物就像扫把一样，可以扫掉牙齿上的一部分食物渣。另一方面，当你愈是费劲咀嚼时，就愈能刺激分泌唾液，平衡口腔的酸碱值，达到自然的抗菌效果。

吃法：将芹菜、小黄瓜和胡萝卜切成条状，一嘴馋就抓来嚼一嚼，按摩一下牙龈，顺便补充一天的蔬菜量。



维生素C

维生素C是维护牙龈健康的重要营养素，严重缺乏的人牙龈变得脆弱，容易罹患疾病，出现牙龈肿胀、流血、牙齿松动或脱落等症状。

维生素 C 的最佳食物来源是各种蔬菜、水果，如甜椒、茎甘蓝、绿花椰菜、西红柿、奇异果、柑橘类水果、木瓜、草莓等。每天均衡摄取 3 种蔬菜、两种水果，基本能满足身体的需求。



乳酪

乳酪不但是钙的良好来源之一，它对牙齿还能发挥其保护作用。乳酪里含的钙及磷酸盐可以平衡口中的酸碱值，避免口腔处于有利细菌活动的酸性环境，造成蛀牙。经常食用乳酪能够增加齿面的钙质，有助于强化及重建珐琅质，因为钙是组成珐琅质的最主要成分，它使牙齿更为坚固。

吃法：早餐来一份西红柿乳酪三明治，准备两片全麦吐司、1 片约 3 厘米厚的西红柿及 1 片低脂乳酪。

首先，将乳酪片置于吐司上，再放上擦干水分的西红柿。依个人口味，适量挤上少许黄芥末酱及撒上少许黑胡椒。然后，用另一片吐司将材料夹起来，以锡箔纸将吐司整个包好，放进预热的烤箱，烤 8~10 分钟即可。



绿茶

许多研究都认为绿茶的抗氧化能力相当强，可以预防多种癌症，常喝的人也会减少罹患心血管疾病的风险。现在，就连牙齿也因为喝了绿茶而变得更健康。绿茶含有大量的氟（其他茶类也有），可以和牙齿中的磷灰石结合，具有抗酸防蛀牙的效果。绿茶中的儿茶素能够减少在口腔中造成蛀牙的变形链球菌，同时也可除去难闻的口气。

吃法：视个人喜好，一天喝 2~5 杯绿茶，建议在用完餐或吃了甜点之后饮用。



洋葱

洋葱里的硫化物是强有力的抗菌成分，在试管实验中发现，洋葱能杀死多种细菌，

其中包括造成我们蛀牙的变形链球菌。

吃法：建议每天吃半片生洋葱，不但能预防蛀牙，还有助于降低胆固醇、预防心脏病及增强免疫力。制作生菜沙拉时，可以剥几片新鲜洋葱加进去，或者在汉堡、三明治里，夹上一些生洋葱丝。



香菇

菇类在近几年成了增强免疫力的热门食物。自 2000 年以来的一些研究还发现，它对保护牙齿也有帮助，可以抑制口中的细菌制造牙菌斑。

吃法：菇类带有独特的风味而且热量又低，不论煮汤、清炒或凉拌都很可口。每周吃 2~3 次各种菇类，是简单又实惠的保健方法。



芥末

品尝日本料理的生鱼片或是寿司，都要配上那呛得让人眼泪、鼻涕直流的芥末，主要目的是为了杀菌。芥末也存在于其他十字花科蔬菜中，它可以抑制造成蛀牙的变形链球菌繁殖。

吃法：除了搭配生鱼片食用，也可以将一小匙芥末加上少许酱油调匀，作为水煮海鲜类的沾酱。或者将等比例的芥末、蜂蜜及水拌匀，淋在虾仁上做凉拌酱，能中和海鲜的腥味。



无糖口香糖

嚼食无糖口香糖可以增加唾液分泌量，中和口腔内的酸性，预防蛀牙。嚼食添加“木糖醇”的无糖口香糖之后，对抑制造成龋齿的细菌，效果明显。木糖醇是一种热量很低的代糖，可以产生甜味，但不会被口中细菌利用。

吃法：吃过东西之后，如果不能立刻刷牙，嚼 5 分钟以上的无糖口香糖是一种替代方

法。不过，牙科医生强调，嚼口香糖并不能取代刷牙及使用牙线来清洁口腔，应尽可能吃完东西就马上刷牙。



薄荷

薄荷的淡淡清香有助于提神醒脑，同时也能减少“坏口气”。薄荷叶里含有一种烯类化合物，可以经由血液循环到达肺部，让你在呼吸时感觉气味清新。

在欧美国家，许多家庭用薄荷叶自制漱口水，缓解牙龈发炎、肿胀的不适感。国外研究也发现，使用这一类草药漱口水可以减少口腔内的细菌滋生。

吃法：吃完一顿大鱼大肉之后，喝一杯不加糖的薄荷茶，可以去腻、缓解腹胀感。如果你正苦于满嘴的葱、蒜辛味而不敢开口交谈，建议嚼2~3片新鲜薄荷叶或者荷兰芹，都有助于去除这些令人尴尬的气味。



水

喝水是最简单但却很重要的保护牙齿的方法。适量喝水能让我们的牙龈保持湿润，刺激分泌唾液。在吃完东西之后喝一些水，顺便带走残留在口中的食物残渣，可起到清洁口腔的作用。

吃法：每个人一天需要喝6~8杯水，尤其吃过东西之后，如果无法立刻刷牙，切记喝一杯水来清洗口腔，减少一些蛀牙的机会。

绽放娇俏

甜美的双唇

有资深彩妆师表示：饱满、滋润、色彩明朗的嘴唇最能打动人心。无论你拥有哪种唇



形，都可以打造出自己色形兼备的性感双唇。

正确的唇妆是如何打造的呢？这要分4步走。



1. 去角质

将软毛牙刷蘸湿，或用湿润的毛巾包裹住手指；然后在干净的双唇上，以画小圈的方式轻轻按摩并往返于双唇，也可以使用最不会伤害肌肤的圆珠状颗粒的角质膏去除唇部角质；最后，趁唇部肌肤尚未完全干透时，立即涂抹上高滋润的护唇膏补充营养，以做好上唇膏的准备。



2. 描唇线

许多人在涂抹唇膏前没有描唇线的习惯，殊不知，如此一来，在涂抹唇膏后，原本的唇形会自然而然地被放大一些。因此，涂唇膏前适当修饰一下唇形很必要。专业的描唇线方法其实非常烦琐。首先，要为双唇打底（在你均匀地涂抹完皮肤粉底后，用海绵扑里剩余的粉底轻轻地压着双唇边缘盖在唇上）；接着，用与唇色相近的淡彩唇笔，重新勾勒出理想的唇线；最后，使用油蜡质地的护唇膏，静待数分钟，让表皮充分吸收营养。



3. 涂唇膏

用唇膏的斜面，由唇峰的中心点开始，均匀涂抹于双唇。涂抹完第一层以后，工作并没彻底完成。为了使颜色更饱满，可以在涂好第一层唇膏的基础上，用纸巾轻轻拭掉，再涂抹一层即可。



4. 唇部卸妆

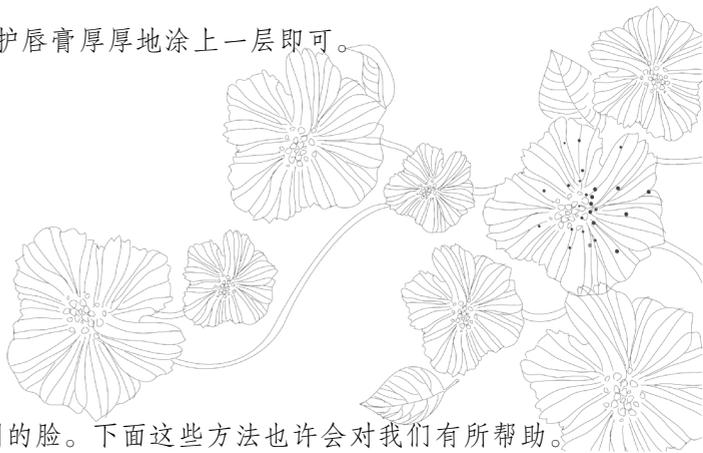
唇部卸妆正确的方法应该先将化妆棉用卸妆液（或卸妆油）完全蘸湿，覆盖在唇上静置约3秒；然后顺着同一方向，轻轻地将唇部的口红拭去，切记动作要轻；再换一张新的化妆棉，同样用卸妆液蘸湿，重复以上动作；最后，改用棉花棒蘸取卸妆液，以垂直的方向将嘴唇褶皱里残留的唇膏一一拭净。

另外，对于唇彩颜色的选择也是相当重要的。一般来说，选择唇彩要与肤色搭配。不同肤色配不同唇色，如果你的肤色偏暗，可选粉棕色；如果你的肤色中融有黄色、橄榄色，可选偏暖的粉色；如果你的肤色偏白，可选冷艳的粉色。总之，对大多数人无论肤色如何，粉棕色是最安全的唇膏色，能自然地与肤色相融，任何时候、任街上，双唇干燥苍

白，显得整个人也没有精神。要解决唇部干燥问题，必须在日常护理中增强唇部的细节护街上，双唇干燥苍白，显得整个人也没有精神。要解决唇部干燥问题，必须在日常护理中增强唇部的细节护理。

1. 每天至少要喝 8 杯水，多吃新鲜蔬菜和水果。
2. 高温天气会使唇部水分快速流失，因此要格外注重夏日唇部保湿。
3. 双唇起皮时，千万不能用手硬撕，最好先拿热毛巾敷一会儿，再用小剪刀剪去掀起的死皮，最后涂上一层保湿护唇膏。
4. 不要养成随意舔唇的坏习惯。舔唇只会带来短暂的湿润，当这些唇部水分蒸发时会带走更多的水分，所以结果只会越舔越干。
5. 尽量选用含有保湿成分的唇膏。
6. 白天外出时，建议使用兼具防晒功效的唇膏。
7. 用餐之后，及时涂抹一遍护唇膏或橄榄油、凡士林等油脂品。
8. 临睡前做个护唇膜，只要拿护唇膏厚厚地涂上一层即可。

瘦削脸型 简单塑造



女人都盼望着有张曼玉一样瘦削的脸。下面这些方法也许会对我们有所帮助。

1. 进食时慢慢咀嚼食物，以锻炼脸部肌肉。
2. 远离烟酒，烟酒会破坏身体内的维生素 C，使肌肤缺乏弹性。
3. 用温水、冷水交替洗脸，来促进血液循环及新陈代谢。
4. 多喝咖啡以帮助排除多余水分。
5. 多吃果仁，帮助身体水分的新陈代谢。
6. 改变高枕睡觉的习惯。
7. 避免太夸张或面无表情的讲话方式。
8. 定期保养肌肤，防止皮肤因为失去弹性而松弛。