

Model 名模 细节美体 攻略

Beautifying in Details

中国前线名模
美体秘籍大公开

牧云生 | 编
帅 芸 | 插图

美丽私房书



内 容 提 要

本书把“腿、脚、腰、臀、发、手”等女性关心的部位汇聚一堂，彻底采访名模美容的方法。各位模特均为现职、时尚中的一流模特。她们在这里真诚地把自己的“美丽秘密”告诉大家，希望全天下的女人一同开始美丽行动！

图书在版编目(CIP)数据

名模细节美体攻略/牧云生编. —北京：中国纺织出版社，2007. 1

(美丽私房书)

ISBN 978-7-5064-4241-1

I. 名… II. 牧… III. 女性—美容—基本知识 VI. TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第164837号

策划编辑：刘 磊 刘艳雪 责任校对：余静雯

责任设计：何 建 责任印制：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：4

字数：73千字 印数：1—8000 定价：18.80元

ISBN 978-7-5064-4241-1/TS·2325

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换



名模细节美体攻略

牧云生 编 帅 芸 插图



中国纺织出版社

吸取模特局部美容方法，实现完美全身的终极目标

写给希望成为“细节美人”



赠给所有女性的超级美容圣典

憧憬着成为那种自然真实、用耀眼美丽来实现自身魅力的模特们。

她们为什么这样漂亮呢？

美丽是与生俱来的！

.....

不过，这本书一定会让大家有先试为快的想法。很多人“真的很想知道那些美丽的秘密，如果能的话也想模仿着试试”。

如果你也这么想，那么这本书就是赠给你的超级美容圣典。

局

部

美

容

术



模特把美丽的秘密毫不吝啬地公开

本书集中讨论了腿、脚、腰、臀、发、手等女性关心的身体部位，彻底公开其美容方法。各位名模都是现职的一流模特。在这里她们真诚地把自己的“美丽秘密”告诉给大家。

具有优秀的素质、通过磨炼使自己更加如花绽开的模特们……其磨炼方法在本书中都有所汇总。请慢慢地阅读，并且试试实践一下。对于我们只要肯于磨炼就会放光，只要努力就会变化。

的女性

序



马上开始的美丽课程

我想模特和艺人一样生活在特别的世界里，具有卓越的外形，并且为了保持其外形，的确吃了很多苦。她们的生活和我们一样真实，绝对不会是虚幻的。

本书中不推崇整过容以及依赖高档化妆品的局部美容模特。当然，时常投资也是必要的。那么投资什么为好？怎么投资不会造成不必要的浪费？模特们会告诉你的。

即便是从现在开始也不晚，努力加油吧！

大

公

开

致 谢

感谢本书插图的摄影师黄洪源老师对本书的大力支持，以及各位模特的通力配合。



目 录

CONTENTS

送给所有渴望美腿、美脚的女性 06

腿、脚护理

- 浴室美脚时间·····08
- 滋润肌肤的皮肤护理·····10
- 每天坚持睡前护理·····12
- 美脚问题处理办法·····14
- 无用体毛处理技巧秘籍·····16

腿、脚练习

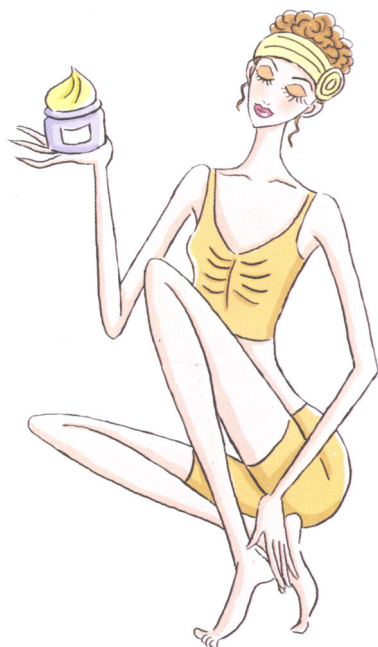
- 每天坚持的美腿之道·····18
- 支撑墙壁运动·····19
- 床上运动·····20
- 对腿进行漂亮塑形的步骤·····22
- 去除“浮肿”的按摩·····24
- 消除“酸懒”和“疲劳”的按摩·····26

◆ 专栏：玉琦式美腿、美脚法 28

Legs&Feet 1

part

腿、脚



造就中间纤细的腰部和紧紧上提的臀部 30

腰、臀部护理

打造理想臀部的洗浴方法.....32

光滑臀部肌肤的护理.....33

腰、臀部练习

牢记保持果冻布丁式的臀部.....34

地上运动.....35

背肌和臀部的练习.....36

避免下垂、松弛的练习.....37

腹肌和腰部的练习.....38

从腹肌到脚的练习.....39

◆ 专栏：茜倩式美臀技巧展示 40

Waist~Hip part 2 腰、臀部



为了闪闪发光的头发 42

头发护理

美发的基本洗发技巧.....44

进一步的“损伤护理”.....46

电吹风“温柔”使用技巧.....48

消除头发烦恼和问题的解决方案.....49

◆ 专栏：关爽式美发技巧展示 50



健康的手是女性美的标志 52

手的护理

美手的每日护理.....54

自己能做的简单指甲护理.....56

给黯淡无光的手做美白护理.....58

要注意的泡澡方法和浴室用品.....59

接受专业的“特殊护理”.....60

◆ 专栏：雪式美指风格 61

挑战1个月亲身体验报告.....62



Hand part 4 手

Legs&Feet

part 1 送给所有渴望美腿、美脚的女性



模特：玉琦小姐

我以前也曾因脚而自卑，能不能美腿、脚还要靠自己的努力

拥有两条纤细的美腿和细嫩的美脚让所有女性渴望，这里玉琦小姐向你讲述如何摆脱对腿、脚的自卑心理

只要努力你也能拥有“羚羊脚”

美脚是所有女性的愿望。当然穿时髦的鞋子也能掩盖脚的缺点，可那不是从根本上解决问题的办法。实际上，我也曾因脚而颇感自卑，我渴望拥有紧绷的“羚羊脚”，而实际上我的脚并不是很胖，但是没有韧性，像走远路人的脚，并且汗毛很重，皮肤干巴巴的，脚趾甲陷在甲沟的肉里，脚后跟的角质也很坚硬，容易掉干皮屑。有时候看着它，感觉真是让人束手无策。作为模特，我要怎么做才能让脚在镜头前无可挑剔呢？答案只有一个，那就是浸泡。下面给诸位介绍相关护理和练习的方法。

我真正开始进行脚护理是成为模特之后不久的事情，起因是有一次我的脚引起了现场工作人员的注意。当时，我因穿着时髦的高跟鞋、超短裙在街上随便逛而使脚上磨起了水泡，自己却还不在于。“那样的话，不行！”

脚的形状，自己可以设计，经过训练和按摩一定会使脚变得美丽。我本来比较喜欢青筋外露的运动员那样的脚，可是作为模特需要纤细的脚，而且尽量不能让人看到脚上的肌肉。无论原本外形多么出色，如果不坚持训练，随着年龄的增

长，线条的变形和肌肉的松弛都是不可避免的。

脚的美丑让人且喜且忧且担心

我是全身模特，因此脚出镜的时候也多，生活中必须关心脚，必须有节制地生活。否则经常会为“脚上有什么了”而神经紧张。

我原本非常喜欢运动，可是为了防止脚上的肌肉增多而不得不减少运动量。因为驾车时两只脚不能均等地用力，使肌肉分配失去平衡，所以我也不能驾车。

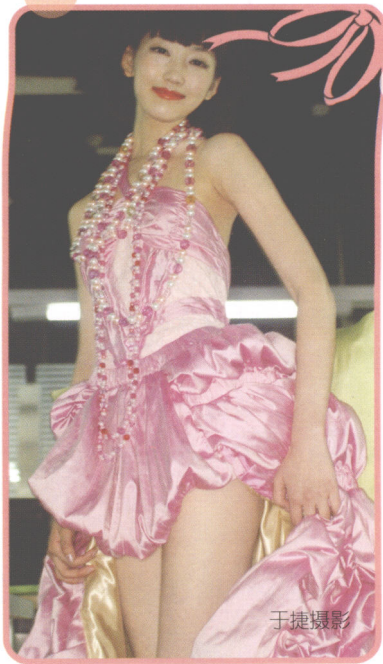
同龄人又是美食、时尚，又是休闲，看起来很开心，我很羡慕。作为专业的模特，为了保持脚美，麻烦很多，必须忍耐的事情也有很多。尽管如此，通过努力漂亮地完成工作时的充实感是谁也体会不到的。

在实际生活中不断磨炼才能使自己更漂亮。作为模特，我听到别人赞扬自己的美丽也并不会为之飘飘然，原因很简单，我知道赞扬之后一定会有那句“要更加努力啊！”

在街上，作为专业模特的我会让其他的漂亮女生也为之惊艳。不过，“再磨炼才会更加出色”、“换个姿势就能让人觉得更美丽”……这样的想法让人难以放松。

人们每天都会不只一次照镜子看看自己的脸，可是，审视脚的时间会少很多。

要做到了解自己，应时刻注意自己的姿态，比如在公共场合坐姿是否干净利落，站姿是否挺胸收腹，走姿是否如柳抚风。



孙玉琦

2003第三届中国职业模特大赛季军

生日：5月8日

星座：金牛座

爱好：游泳、旅游

喜爱的颜色：红色

三围：80/58/86cm

身高：179cm

鞋码：24.5cm

最喜爱的明星：Rain

最喜爱的食物：川菜

最喜欢的服装品牌：Miss.K、卓雅

“脚的姿态可以设计”



1 IN BATH 浸泡双脚

柔软而美丽的脚来自每天浸泡。每天的浸泡是美脚的第一步

开始吧！每天都可以“美脚护理”

浴室美脚时间

每天泡澡，每周一次香皂洗

每天泡澡是我做美容和消除疲劳的重要时刻，我很喜欢在溢满香氛的浴室里放松身心。

入浴方法：

1. 不仅仅淋浴，还要在没肩的热水中泡澡；
2. 在水中放盐作为入浴剂；
3. 通常不使用香皂。

以上是最基本的三点。为防止脚浮肿变胖，必须促进血液循环。为了促进血液循环必须把身体浸入宽敞的浴缸里。我经常把身体在水中充分舒展，将水一直没到肩。水过热，既不利于迅速入浴也容易导致消耗过度，所以洗澡水温以40℃左右为佳。

我喜欢用专门的“浴盐”做溶剂，不是特制盐的话，也没关系。浴盐种类有很多，可以充分享受用世界各地浴盐洗浴的过程。盐具有促进新陈代谢、发汗的功效，还有清洁的效果。通常在浴缸里可以对身体的酸痛处进行轻轻的按摩。

此外，每周一次用无添加剂的香皂清洗身体。最重要的是“脸和脚等所有的地方都要相同对待”，同是身体的一部分，不要区分对待，脚也需要像对脸一样地精心护理，就从这里开始吧！

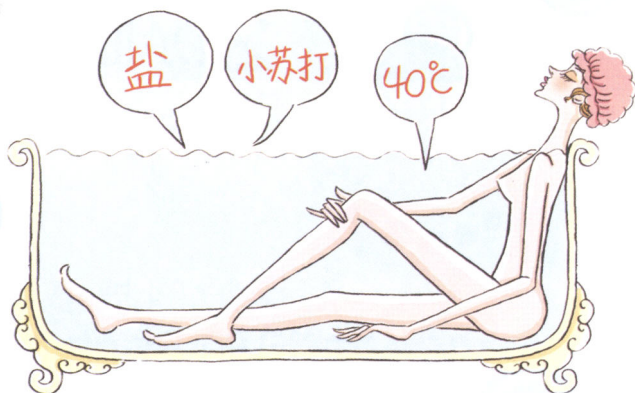
我的秘密措施 MY SECRET ITEM

“魔粉”入浴剂

我使用的溶剂除了浴盐之外还有一种神秘物质，那就是具有各种用途和功效，被称之为“魔粉”的小苏打。不是那种在药店买的纯度比较高的东西，也不是作为食品添加剂的发酵粉，而是在超市能买到的那种500g装的。200L水可以放入60g小苏打。不仅可以充分溶解角质还可以让肌肤润滑，更可以活血，并改善肩等部位容易冷的情况。洗完澡后感觉全身清爽、肌肤润滑，特别是在夏天的时候推荐大家使用。当然和盐混合也可以。

轻轻松松的浴室美脚

作为浴剂，把盐或小苏打或两者同时放入洗澡水中，把身体沉浸在盛满40℃左右水的宽敞的浴缸里，用手心轻柔地揉洗皮肤。实际上，这样可以充分去除身体上的污垢。



每周一次用柔软的海绵、浴巾等，在其上打上肥皂，并充分揉搓出泡沫，以容易出现污垢的关键部位为中心精心清洗。

最后，为了进一步促进皮肤紧绷和加速血液循环，可往脚上浇冷水。不喜欢冷水的人用温水也没关系。只要有适度的温度差，并感觉舒服就可以。



避免过分刺激皮肤

尼龙手巾、硬毛刷等都是给皮肤带来刺激、容易对皮肤表面造成伤害的，不能使用。沐浴液成分中有表面活性剂，容易造成皮肤干燥，也应尽量避免使用。

每周一次在海绵或者浴巾上面打上香皂，揉搓出泡沫，对容易出现污垢的关节以及皮肤褶皱的地方进行精心清洗。

我要提醒的是：皮肤褶皱要上到下洗，避免上下来回搓洗。



这样的揉搓不行

从修整脚部线条和滋润光滑的肌肤开始，全面完成美脚

泡澡后的护理决定胜负 滋润肌肤的皮肤护理

无论如何，皮肤护理首先需保湿！

从浴室出来的瞬间开始进行补给水分

我的皮肤护理是“用化妆水补充水分”、“用乳液补充油分”的简单两步骤。首先作为补充水分前的阶段，从用矿物营养水护理皮肤开始。

从浴室出来的瞬间，皮肤马上开始干燥，为了防止丢失水分，先大范围地用喷雾器进行补水护理，把水罩在皮肤表面。在洗脸台上事先放个喷雾器瓶，然后开始进行放松护理，重要的步骤有三部：

1. 坐在床上或者地板上；
2. 对脚进行和脸同样的护理；
3. 涂抹上对皮肤好、价格合适的护肤品。

脚部护理并不是很难，或许只要改变一下关注点。如果你是站着或者坐在椅子上，就不能看清脚的状态，也不能充分地对脚进行护理，坐在地板上用自己的眼睛和手更容易清楚地判断脚部肌肤的状态。可以多次反复护理，脚、脸都是身体的一部分，充分进行护理吧。要提高对脚的关注，足部护理是每天要做的事情，要用足够的时间，使用和脸一样的护理方法，并选择自己使用起来不心疼的东西哦！橄榄油等天然油以及在药店能买到的白色凡士林等也可以代替乳液使用。不管怎么说，不要马马虎虎涂抹上就结束，要好好地涂抹，让营养成分充分地渗透到肌肤里。

我的秘密措施 MY SECRET ITEM

挽救坚硬、皲裂的“脚后跟”

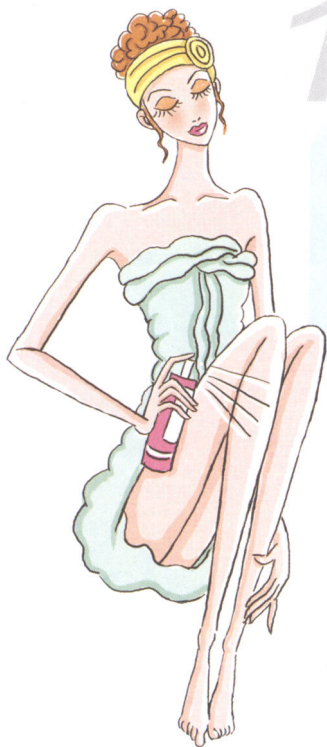
无论多么角质化、坚固干燥的脚，只要耐心地持续进行护理肯定会变柔软，变漂亮。我推荐给大家经济又实惠的“甘油”和“远红外线短袜”。

使用它们，再加上耐心的护理，相信你的脚一定会走出“皲裂”的困扰。



要像我一样进行模特式的肌肤护理

1



一从浴室出来，皮肤就开始干燥。为避免出现这种情况，应立刻将含锌、铁等矿物质的营养水喷洒在肌肤上。

2



把化妆水充分地放在手里，从下往上、从脚尖到腰下进行涂抹，使之渗透肌肤。用手的温度唤醒肌肤，舒服、温柔、精心地护理。

3

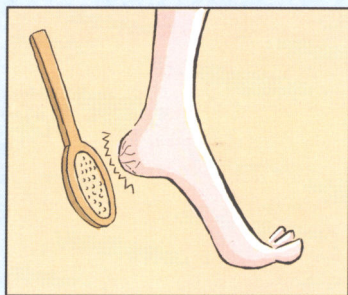


为避免所补充的水分丢失，以使用化妆水同样的要领补充油分。脚后跟、膝盖等容易变硬的部位要多涂抹一些。

NG!

这样护理不行

用搓脚石、足锉把坚固的角质刮削掉后，由于身体的自我保护功能，这部分皮肤会变得更加厚硬。持续以保湿为中心的肌肤护理会使皮肤渐渐地变柔软。



角质脱落的护理，刮掉多厚还会长多厚



3 NAIL 指尖的护理

在夏季来临之前，只要预先这样做，就会拥有令周围人羡慕的美丽脚尖

看不见的部分也要美丽！脚尖也要完美

每天坚持睡前护理

要让皮肤和趾甲柔软，泡澡结束后是关键的时刻

说到美脚护理，一定不能忽略对隐藏在鞋子里边的指尖的护理。每天被鞋子的形状所束缚，支撑着全身体重的脚，比身体其他部位的骨骼和皮肤都承担着更大负担，是容易引起问题的地方。在需要把脚露出来的季节才去趾甲沙龙修甲的女孩比较多。其实，脚和脸的护理一样，每天坚持很重要。如果喜欢护理脚部皮肤的话，延长睡前脚的护理时间也就不会觉得痛苦了。为了顺利进行睡前护理，在足疗室接受一次护理也许更好。接受专业护理时把护理的程序、按摩的方法牢牢记住后，回来自己做。足疗室是能够很好放松的空间，不过为了美脚，坚持每天自己护理还是很必要的。

我的睡前足尖护理和普通的皮肤护理相似，没什么特别的。只是在泡澡后用含有维生素E的去角质油给趾甲按摩以补充营养。塑形护理，每周一次就足够了。为了避免趾甲深陷甲沟，请用锉刀把指甲锉成方形。不要着急，慢慢地修，把修整脚趾甲当成一种美甲为好，无论何时何地拿出来都不害羞。总是涂趾甲油的话，趾甲就会呈黄色，一定要小心。

我的秘密措施 MY SECRET HOW

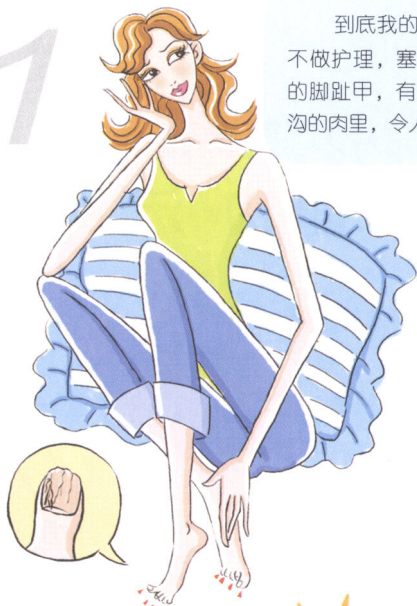
令趾甲生辉、通透的速效绝招

为了让趾甲光滑，我涂抹透明的保护层。不过，如果想连涂抹的时间、干燥的时间都省掉，最方便的还是用油。如果在留有白线的干燥趾甲上以及趾甲周围的死皮上，都涂抹油的话，效果虽然不会非常耀眼，但是瞬间也会形成美丽的脚尖！

延长皮肤护理时间，睡前护理也要习惯延长时间

BEAUTIFUL

1



到底我的趾甲在哪里？
不做护理，塞挤在狭窄鞋里的脚趾甲，有时会深陷在甲沟的肉里，令人痛苦……

这双脚也曾因缺乏护理而“没有小趾甲”，现在已经看不到那种情景了，通过修整和护理，已经形成漂亮的外形了。

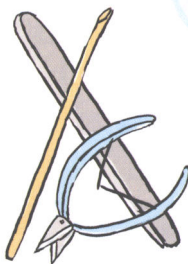
NG!

这样护理不行

如果走着走着感觉脚疼起来的话，那肯定是因为鞋子不合适。请在买鞋子的时候仔细挑选尺寸，选择一双适合脚尺寸的鞋子，不合适的鞋子是美脚的最大障碍。



不合适的鞋是引起足部问题的根源



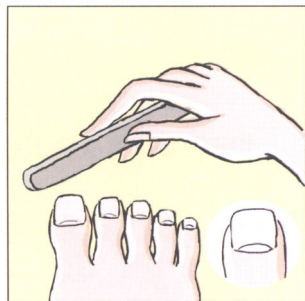
趾甲护理的3件套装

(左)橘黄色木刀
(中央)剪刀
(右)锉刀

2



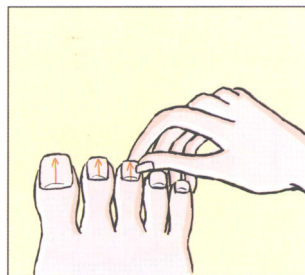
不要使用趾甲剪修整形状，而要用锉刀把趾甲修整成方形。用橘黄色木刀朝趾甲根部方向上推多余的趾皮和毛刺，用剪刀精心地处理。



方形脚趾甲是最理想的！

3

用去角质油给趾甲补充营养，有助其成长。从趾甲根部开始向脚尖按摩。养成泡澡后护理脚的习惯。



4 TROUBLE 脚部伤疤的护理

伤疤、斑痕、虫咬痕等日常生活中常见的美脚问题处理办法大公开

有问题的时候美脚的技巧更重要 美脚问题处理办法

和其他身体部位相比，脚的护理效果最易体现出来

最令我为难的是——伤疤、痣、被虫子叮咬等肌肤问题。如果没有防护意识，脚在日常生活中不知不觉就会受到伤害。脚和脸一样，在强烈阳光下会被灼伤，这也是外观斑纹出现的主要原因，因此穿凉鞋的时候一定要特别注意。

有斑痕和伤疤之后一定要尽早进行美白护理。膝盖、脚踝等部位的皱纹和角质皮也需特别注意，一定要用心地进行护理和美白。脚不会像脸那样容易受到紫外线的照射，所以只要对脚进行精心的护理，就会收到意想不到的效果。

为了能在某些特殊的场合展现漂亮的美脚，可以做一些特殊护理。我在需要崭露自己脚的时候，会在整个脚上涂抹些乳液类化妆品。只有这样才能修整毛孔和肤色，让人看了感觉很漂亮。为了遮掩斑痕和伤疤，还要使用粉底霜反复地擦抹，使其尽可能地靠近自然的肌肤颜色。还要经常看些指导美容的录像，以便学习更多方法。

如果出现痒、疼痛、肿痛等症状，或是遭受讨厌的虫咬，都要立刻擦药。抓挠会伤害皮肤，并会留下疤痕。总之要尽量采取避免抓挠的办法。

我的秘密措施 MY SECRET ITEM

不要小看食品的防晒力量

多吃一些番茄可以起到防晒作用。专家发现，如果每个人每天食用40g番茄酱，被太阳晒伤的风险将会减少40%；如果再加上10g橄榄油，那么防晒的效果就会更好。这可能是番茄素在防晒伤方面起着主要的作用。

尽量少吃感光蔬菜，尤其是皮肤比较容易长斑的人，在春夏季节更要少吃“感光”蔬菜。芹菜、香菜、白萝卜等属于“感光”蔬菜，这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易出现色斑。这个季节应该多吃一些抑制色素沉淀、让皮肤变白皙的蔬果，例如猕猴桃、草莓、番茄、橘子、卷心菜等。

“没人注意脚，不用太在意”，大家有过这种想法吗？

BEAUTIFUL

[晒伤]

紫外线是造成皮肤问题的主要祸根。露腿的时候，一定要避免晒伤。一旦被晒伤了，马上要做美白护理。



只要拥有白净光滑肌肤的腿和脚，什么时候都可以穿超短裙。为此，我们一定要正确处理肌肤问题。

[斑痕]

在斑痕处用海绵多次涂抹粉底霜，直到看不出与其他肌肤有什么不相称。



[虫咬]

有蚊虫的季节，要用喷雾剂去除蚊虫。一旦被蚊虫叮咬，记住不要抓挠，要涂抹药水。消肿后要及时进行美白护理。

