



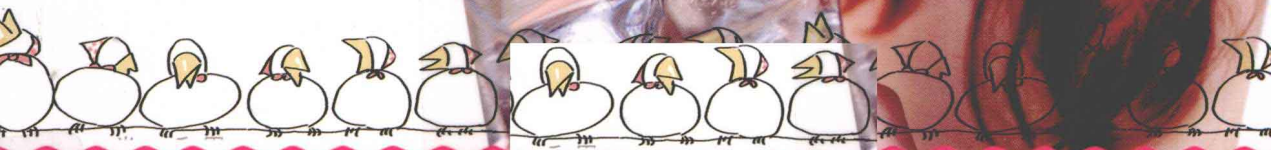
原创文学门户
起点中文网
www.qidian.com

【OFFICE健康美丽大作战】

◎一本专为OFFICE MM量身定做的私家美丽秘笈。

20几岁 的美丽 最要紧

南瓜 著



封面人物：模特彤彤

想让自己成为人群中闪耀的焦点吗？

想让自己从丑小鸭变成白天鹅吗？

3分钟穿衣打扮让你化身时尚白领丽人

一部专属女人自己的心计学



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

【OFFICE健康美丽大作战】

20几岁 的美丽 最要紧



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁的美丽最要紧 / 南瓜著. —北京: 企业管理出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-80255-814-4

I. ①2… II. ①南… III. ①个人—形象—女性读物
IV. ①B834.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 082313 号

书 名: 20 几岁的美丽最要紧

作 者: 南 瓜 著

责任编辑: 曹爱云

选题策划: 曹爱云

特约编辑: 房 斌

封面设计: 邵士雷

书 号: ISBN 978-7-80255-814-4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 68420309 编辑部 68701891 发行部 68701638

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 14 印张 168 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换



自序

从小到大，我都是个很“OUT”的人，校服、直发、马尾、自然眉型、不会化妆……这样自得其乐地过了22年，好像觉得也没有什么问题。

然后，大学要毕业了，开始找工作，问题也就随之而来了。

我辛苦地拿着精心准备的华丽简历，穿着运动鞋牛仔裤、梳着马尾往返于各个大小招聘会……明明简历也还算是优质，为什么都没有人正眼看我？我实在是有些明白了……

苦思不解而备受挫折的我终于迎来了一位救星——事情的转折点来自一位学姐的返校，毕业一年多的学姐显然比我等小青葱要成熟稳重得多。在学姐的带领下，我去理了个发，换了身正装，买了双高跟鞋……

正所谓，高跟鞋一穿，好运自然来。

在高跟鞋和正装的协助下，我又辗转几场，终于得以顺利工作。

如今想起来，那时候打造的全“新”造型，也是足够雷人的，大脸盘姑娘却烫着不太适宜的奔放卷发，正装太过职业，简直就成了银行大堂接待员……但是，这个经历却不折不扣地告诉我一个道理：美丽，是职场的通行证。

在这本书里，反复很多次地提过这句话：美丽，是办公室的通行证。并不是说漂亮姑娘就能在办公室里所向披靡无所阻挡，而是说，通过适宜



20几岁的美丽最要紧

的装扮和穿着释放你的美丽，能够让你在办公室里得以更好生存和发展，不会因为过分朴素的外表而让人忽略你的才能。

得人欣赏的形象，能够让你拥有更多施展才华的机会。

我并不是一个有多厉害的时尚达人，不会每季都追着 T 台 SHOW 和 ELLE 身体力行，也没有满衣柜的华服靓靴，更不能叫出所有化妆品牌的当年新货。我只是在追求，用一种最好的方式，展现本来就属于我的美丽。

这本书，送给那些马上就要进入职场和刚刚进入职场一两年的年轻女孩们。你们此时也许会有和我曾经一样的困扰，希望我的一些体会和方法能够对你们有所帮助，让你们顺利度过这段办公室的美丽盲目期。

来吧！一场声势浩大的 OFFICE 美丽大作战，正在等着你呢！



目 录

自 序

第一部分 OFFICE 无瑕美人

第一章 无瑕肌肤的五大公敌

1. 办公室，走了青春留下痘 / 002
2. 人人惋惜“斑”美人 / 006
3. 小毛孔，LADY 大恐慌 / 012
4. “香蕉皮”的大问题 / 017
5. OFFICE，熊猫集中营 / 020

第二章 无瑕基础保养攻略

1. 不做“干 MM”的基础养护 / 025
2. 办公室“油田”的一天保养 / 028
3. 保养好上天的礼物——中性肌 / 032
4. 混合肌，潜在好皮肤调理法 / 036

第三章 办公室无瑕变“妆”术

1. 必不可少的职场妆前四部曲 / 041



20几岁的**美丽**最要紧

2. 10 分钟搞定 OFFICE 自然妆 / 045
3. 办公室午间补妆大法 / 048
4. 卸妆, 下班回家第一事 / 051
5. 人见人爱的易“妆”小物件 / 055

第四章 “膜”力无限办公室

1. 抗辐射保护“膜”法 / 059
2. 熬夜加班急救“膜”法 / 062
3. 补水美白养护“膜”法 / 065
4. 痘痘油田调理“膜”法 / 069
5. 抗皱祛斑青春“膜”法 / 072

第五章 完美之境, 全身无瑕

1. 像爱惜脸一样爱惜你的脖子 / 076
2. 香肩一抹, 惹人浮想 / 080
3. 纤纤玉手, OFFICE 的第二张脸 / 082
4. 光洁美腿的无瑕修炼 / 086

第二部分 OFFICE 窈窕佳人

第一章 OFFICE 窈窕七日食谱

1. 星期一、星期二 / 092
2. 星期三、星期四 / 095
3. 星期五、星期六 / 098
4. 星期日 / 101



第二章 瑜伽，办公室的美体圣经

1. 雕塑上半身的简易瑜伽五势 / 105
2. 再见啦！小肚腩 / 108
3. 丰胸翘臀 S 型 / 111
4. 完美腿部修炼法 / 115
5. 最有效的六种修身挺拔姿势 / 118

第三章 隐形美体 OFFICE 革命

1. 上班路上的隐形减肥操 / 122
2. 看资料也要瘦身运动 / 125
3. 塑造 OFFICE 完美身姿 / 128
4. 随时打造完美小腹 / 130
5. 午饭后的简易椅子操 / 133
6. 办公室有免费运动器材！ / 136

第四章 按摩，OFFICE 佳人美体魔法

1. 雕塑四肢线条的按摩指法 / 140
2. “小腰精”的按摩大法 / 143
3. 睡前 10 分钟，按摩瘦身术 / 145
4. 赘肉走到哪，你就按到哪！ / 149

第三部分 OFFICE 时尚达人

第一章 办公室的穿衣哲学

1. 穿得漂亮去上班 / 154
2. 5 种完全 OUT 的穿着方式 / 157



20几岁的**美丽**最要紧

3. OFFICE LADY 必备基本款 / 160

4. 和那些流行说再见! / 163

5. 穿出 S 女的美丽 / 166

第二章 修饰身材伪装秘笈

1. “小短腿”的穿着法 / 170

2. 巧用衣着打造小蛮腰 / 173

3. 最修饰臀部的穿衣术 / 175

4. “飞机坪”的办公室穿衣法 / 178

5. 聪明穿衣，抹平你的小腹 / 182

第三章 造型配饰，点亮你的美

1. OFFICE 发型大改造 / 185

2. HI，别忘记你的眼镜 / 188

3. 记住，鞋子是第二套衣着 / 192

4. 选择最适合你的包包 / 195

5. 我爱首饰闪闪亮! / 198

第四章 适当场合，选择适当衣着

1. OFFICE 通勤基本着装 / 202

2. 会见客户穿衣准则 / 205

3. 宴会饭局如何穿着? / 207

4. 出差旅行也要穿着打扮! / 210





第一章 无瑕肌肤的五大公敌



1. 办公室，走了青春留下痘

如果要票选办公室最令人讨厌的皮肤问题，南瓜小姐一定会毫不犹豫地举双手加双脚选择青春痘；如果要票选最让人防不胜防的皮肤问题，南瓜小姐更是要连投三票给小痘痘。

唉！关于和痘痘抗争的血泪史，从我懵懂的青春发育期开始一直延续至今，说上三天三夜也说不完。

当然，现在显然没有人要听我的青春战痘血泪史。我们所要讨论的，也不是绵延整个青春期的所谓青春痘，而是经常困扰着 OFFICE 姑娘们的另一种小痘痘——办公室成人痘。

大多数人都知道，青春期的痘痘绝大多数和过剩的皮脂分泌有着很大的关系。可已 20 几岁的你，青春期早已经悄悄溜走，每天也勤奋洗脸、甚



至不是油性皮肤……为什么还是会长痘？

与十几岁高发的青春痘不同，成人痘主要发于20~35岁期间，更多是与睡眠不足、压力过大、疲劳、内分泌失调、便秘等身心代谢不良的问题联系在一起。上班族出现成人痘的比例明显高于其他群体。而且，医学专家还有特殊观察表明，职场中的女性，或许是因为需要面对更多身心压力的缘故，出现成人痘的几率明显要比男性高得多。

对于成人痘出现的原因，一直也没有确切的结论，目前比较主流的可能性因素有以下几项：

- 压力过大。当人体面对过大的压力时，出于自卫，肾上腺素的分泌量会显著提高，产生一种叫做DHEA的青春荷尔蒙，使得原本平衡的人体荷尔蒙状态失衡，从而间接造成长痘。

- 化妆品使用不当。毛孔是皮肤排泄油脂的直接通道，如果使用不适合本身肤质或者是过分油腻的保养品，以及化妆以后没有及时彻底地清洁，都有可能造成毛孔的堵塞，从而形成青春痘。

- 生理周期变化。通常发生在月经期间，其实也是一种荷尔蒙的失衡所引起的。这一原因所引起的青春痘，通常在月经周期比较紊乱、容易痛经的姑娘们身上特别明显。

- 免疫力失衡。痘痘有时可以看做是身体内的炎症在皮肤上的表现。如果长期服用或涂抹抗生素类的药物，经常性感冒过敏等，都会使身体的抵抗力下降，从而无法对抗发炎，造成长痘。

- 情绪变化剧烈。如果情绪变化如同翻书一般，一会儿开心，一会儿难过，肾上腺激素也会随着我们阴晴不定的情绪胡乱分泌一通，使痘痘爆发出来。

在几年前的某个夏天，南瓜小姐曾经深受痘痘的困扰。那一阵子，工作繁忙到连续一个星期熬夜加班，天气闷热、暑湿之气严重，再加上月经期之前本就容易冒痘、火热的麻辣锅一加催化……只有短短三五天时



20几岁的美丽最要紧

间，我的脸上就犹如星星之火般势不可挡。这边还没有好，那边又冒了出来，整个面部接近毁容。愁得我病急乱投医，市面上什么药物都用遍，也没有转好的迹象。

后来，南瓜小姐眼看着就要被愁成了忧郁症，在找了很多论坛上朋友们的战痘经历，又请教了中医出身的亲属，痛下决心戒掉了一些不好的习惯。经过三四个月的抗战，这才终于将身体调理回了均衡的状态，痘痘和留下的痘印也就慢慢地自行灭亡了。

这几年，除了偶尔月经期前后或太过炎热会冒上几颗，痘痘终于没有大举进犯，可是每当我想起那一年的情景，还是会忍不住小心翼翼。痘痘这个东西，还真是让人烦恼啊！

现在，就把南瓜小姐这几年积攒的一些战痘心得和大家来分享一下，希望能够对你有所帮助。



南瓜小姐美丽课堂

1. 成人痘一般都是由于体内失衡所引起，所以外在的治痘药物基本没有什么用途，能够控制已经长出的痘痘，却不能够阻止痘痘的不断冒出。只有从内部调理，才能够真正地根治成人痘。

2. 如果你的工作需要经常面对电脑，请保证一天至少早晚两次用洗面奶彻底地清洗，油性皮肤最好是增加到三次。下班回家请立刻卸妆洗脸，切记切记。

3. 如果你没有到痘痘长到满脸都是的程度，早晨彻底清洗后请一定要涂上隔离霜。隔离霜不一定能防辐射，但一定能阻挡灰尘和脏东西，防止毛孔堵塞。

4. 经常洗头，保持头发的干净和清爽，能够有效地预防发际线边上的小痘痘。



5. 如果已经长痘，一定要忌口！牛肉、海鲜、辣椒、芒果、榴莲、鲫鱼、春笋等这些中医中所说的发物，再喜欢也一定要忍住哦！

6. 可以多吃一些凉性或是平性的水果，比如鸭梨、苹果、西瓜等。绿色蔬菜要大量补充，为避免过多油脂，可以采用白灼的方法。

7. 已经长痘的MM们，一定要早睡。睡前记得用热水泡脚半个钟头，热水泡脚有利于排出体内的湿气。身体的湿热之气，有时也是痘痘的成因。

8. 两样对于治疗痘痘最好的草药：鱼腥草和车前草。两者都有去火排湿和消炎的作用，车前草更是对于妇科炎症也有非常好的疗效。用这两种草药泡水做日常饮用（如果不好喝可以加一些甘草来适口），两三个星期就能够看到很好的效果。

9. 多喝豆浆和吃豆制品，黄豆有双向调节激素平衡的作用，对于因为内分泌失调而引起的痘痘有很好的效果。

10. 如果是夏天容易起痘痘的体质，整个夏天要坚持每天吃绿豆和薏米，做粥或煮水都好。可以有效的排除毒素和湿气。

11. 习惯性便秘的痘痘MM，除了多吃蔬菜水果和粗纤维，也可以通过一些中草药和凉茶来排便，比如前面提到的车前草和鱼腥草、还有荷叶、夏枯草、山楂等等。便便通畅，痘痘也就不容易来了。

12. 如果不是先天病理性的激素缺乏而引起的痘痘，千万不要口服一些激素类的药物来调节，这样反而会破坏自身体质的平衡。严禁口服避孕药来治疗痘痘！！可以适当补充一些天然的维生素E。网上流传的欣安茶和伊晶肤软胶囊，据说成分是中药。南瓜小姐也试过，确实能够起到一些调节内分泌的作用，如果你是内分泌问题引起的痘痘，可以考虑试一试。

13. 如果只有一两颗痘痘，南瓜小姐不反对用金霉素或是红霉素软膏涂抹。如果是大面积痘痘，则切忌用这个方法。一是不会有很好的效果，



20几岁的美丽最要紧

第二，金霉素红霉素软膏这类产品含有激素和抗生素的成分，大面积长期使用，很容易造成激素性皮炎的问题。

14. 刚冒头的痘和已经破口出脓的痘用茶树油来涂抹最为有效；还没有完全成熟的痘可以点上一点橄榄油或者是维生素 E 混合珍珠粉，让其更快成熟；已经好了的黑色痘印，晚上睡觉前使用薰衣草精油效果最好。平常不要用手去触摸，涂抹药物也最好使用棉签。

15. 对于有痘痘的皮肤，酒精和水杨酸成分的化妆品最好是少用，这两种成分在杀菌消炎的同时也容易破坏皮肤自身的修复功能，引起皮肤的粗糙。如果需要消炎和杀菌，可以尽量选用一些草本的成分，比如，金缕梅、茶树油、薰衣草、松红梅等。

16. 如果有痘痘，除了隔离霜以外，请尽量避免化妆。就算是化妆，也尽可能地避免痘痘的部位。现在市面上有很多痘痘胶布买，覆盖在痘痘上再化妆，不但可以让痘痘得到休息，也能使妆更服帖好看。大面积痘痘的话，那南瓜小姐只能告诉你：严禁化妆！

17. 保持愉快的心情。看到痘痘人人都烦，但是这显然没有什么用处。也许你放轻松，痘痘自然就好了。有时候，人的身体，就是这么神奇。



2. 人人惋惜“斑”美人

差不多快要下班的阳光懒懒地打在办公室窗台上，略带暖意的风徐徐地吹着，小小仙人掌顶上的紫色花朵俏皮地扭来扭去……外面是一派暖洋洋的慵懒风景，反观办公室，已经接近 6 点，却只有紧张的忙碌忙碌再



忙碌。

没错，为了准备这一季的新 CASE，万能的南瓜女超人小姐正带领着自己的工作小组进行最后的各种确认，从产品的展示、会场的布置到宾客的接待、同声翻译的交接……眼看着时钟的分针跑了一圈又一圈，额上的眉毛也随着表针的运动摆成了一个“/ \”形。

到了晚上9点，工作终于搞定，一边向大家道着“辛苦了”，一边收拾文件准备闪人的我，冷不丁地被身后一声“啊！”的惊叫吓了一跳——只见前台文员小雪一手捧着镜子，一手指着自已眼睛的周围，哭丧着脸道：“我的斑又明显了……”

南瓜小姐闲来最喜欢观察公司女同事的面子和身材问题。这位小雪MM刚刚大学毕业半年，165厘米的身高，五官也很漂亮，长长的马尾很是青春活力，要说唯一的缺陷便是皮肤不太好。

和南瓜小姐不同，小雪是典型的干性皮肤MM，年轻人最烦恼的痘痘问题基本上与她绝缘。不过也正因为没有痘痘的提醒，她几乎完全忽视皮肤的保养。这斑斑点点也不知道是什么时候开始长出第一颗的，等到感觉到不对劲时，小雪的眼睛周围和鼻翼两侧已经长满了浅浅的斑点。

她应该也发现了问题，不然不会一上班就开始经常性地照镜子，也开始网购一些祛斑的化妆品。可是用处——听着她最近频频的惊呼，也就知道没有什么啰！

只好使劲安慰这个小同事。因为南瓜小姐拜天生的油性皮肤所赐，没有什么长斑的苦恼，倒是从来没有考虑过斑的问题，觉得斑再怎么样总是比痘好。现在想起来却不一定是那么回事：痘基本都有一个生长周期，只要内调控制不再长，一般已经出来的痘28天就能够好。可是斑却是此恨绵绵无绝期……

回到家里忍不住开始想这些斑斑点点的问题。现在，就让我们一起来



看看到底是哪些隐藏的幕后黑手让我们变成了“斑”美人吧。

25岁几乎是一个坎，女孩子在跨过25岁这道分水岭之后，肌肤代谢能力开始溜滑梯，黑色素的堆积、紫外线的伤害、钢筋森林中的种种污染源……都会导致原来光洁嫩滑的面孔上出现令人难堪的斑斑点点，特别是干性皮肤和中性偏干的皮肤。而且，这种情况在工作压力大、时间少、对于保养工作很忽视的办公室姐妹们身上尤其多见。

究其原因，有内在和外在两大层面。

外因

外伤或日晒后护理不当造成的肌肤损伤性斑点；衰老过程中形成的黄褐斑；化妆品、护肤品使用不当造成的肌肤后遗症；长期服用或乱用避孕药类或激素类药品；无防护措施地暴露在阳光紫外线下；长期在风吹日晒、周围污染严重的环境下工作；无防护措施直接面对电脑和近距离面对电视；熬夜、烟酒、偏食等不良的生活习惯……这些都是造成皮肤斑斑点点的外在因素。

内因

遗传基因作用下得到的雀斑；心理压力过大、精神紧张造成的黑色素聚集；内分泌失调造成的斑点；孕期女性的斑点；营养不良或因为某些疾病反映到面部的斑点。

列举出上面的种种“斑点”成因后，南瓜小姐开始回顾小雪MM的“劣迹”：

劣迹一：从春天到初夏，只要不是毒辣的烈日照在头顶，就完全不会注意防晒的问题，既没有涂防晒霜也没有撑阳伞。

劣迹二：每天N个小时对着电脑，据说回家也是在电脑前看小说打游戏到很晚。早上来公司上班，为了掩盖疲惫的脸色又刷上了好些化妆品