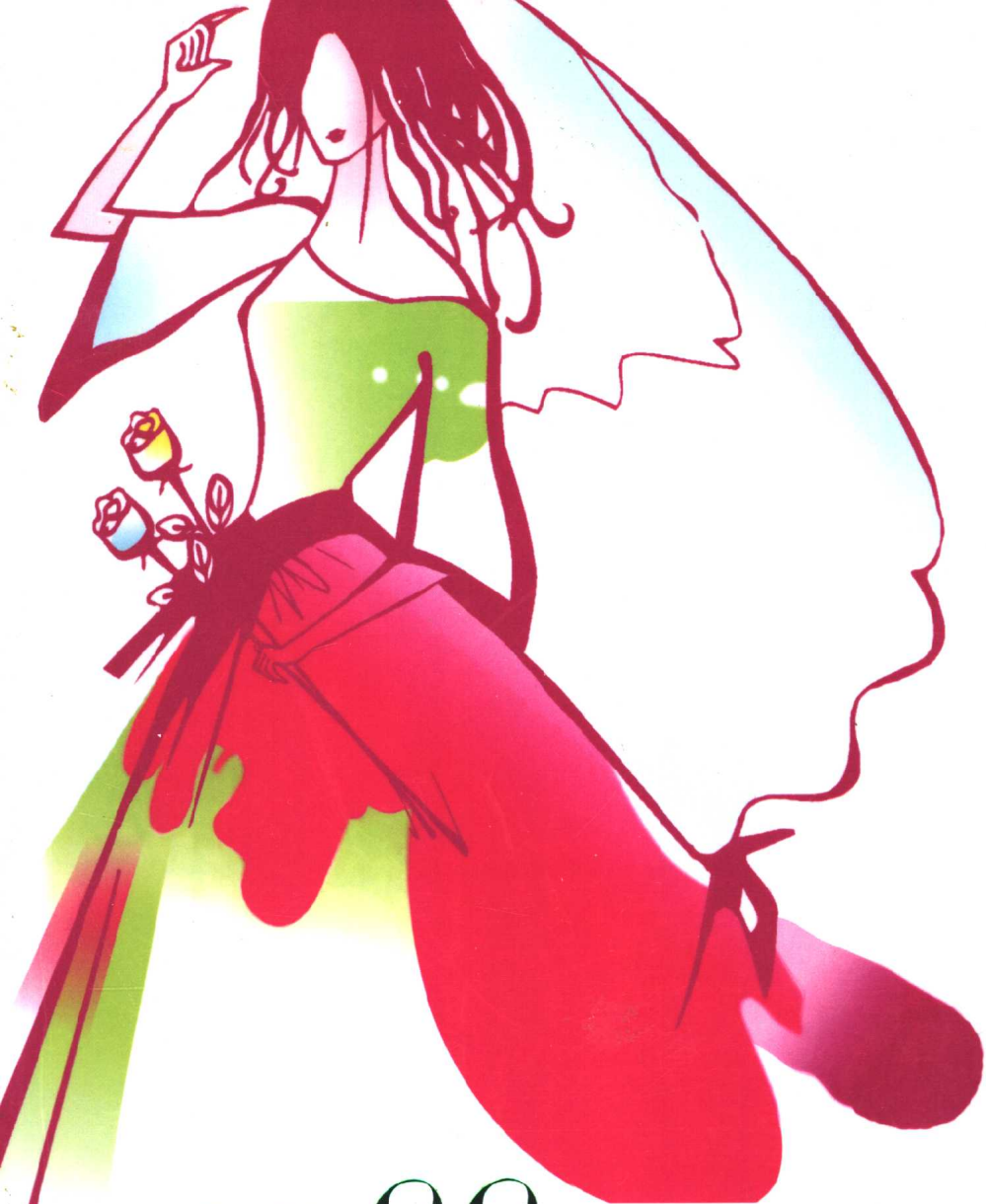




阿朵/编著

88天打造 完美新娘

88 TIAN DAZAO
WANMEI XINNIANG

中国妇女出版社

88

天打造

阿朵/编著

88 TIAN DAZAO
WANMEI XINNIANG

完美新娘

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

88 天打造完美新娘/阿朵编著. —北京: 中国妇女出版社, 2004.4

ISBN 7 - 80131 - 980 - X

I . 8... II . 阿... III . 女性 - 婚姻 - 基本知识
IV . C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028315 号

88 天打造完美新娘

作 者: 阿 朵编著

策划编辑: 乔采芬

责任编辑: 乔采芬

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店经销

印 刷: 北京皇家印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 10.75

字 数: 219 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7 - 80131 - 980 - X/R·116

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

CONTENTS 目录

第1周 坚信自己将是个最完美的新娘

1

准新娘的婚前 88 天计划书 / 最好做个婚检 / 关于财产公证 / 可以领取结婚证了

第2周 吃出错落有致的曲线

17

越吃越瘦的食物 / 新娘应用分食法保身材 / 塑形重在食物搭配得当 / 饮茶减肥法 / 苹果是塑身减重之宝 / 瘦身的同时要注意提高免疫力 / 减肥食谱汇总 / 50 个塑身小贴士

第3周 多维塑造新娘的完美身材

61

健康水循环 / 轻松排毒减脂 / 教你几式瑜珈功 / 沐浴塑身 / 用舍宾修身塑形 / 把握瘦身的最佳时机 / 如何减肥不反弹

第4周 如何拥有天使般的脸庞

101

水嫩肌肤在于合理保养 / 保持白皙的面颊 / 呵护明眸 / 让唇像鲜花一样绽放 / 拥有完美的脸形 / 美容食谱大揭秘 / 维生素必不可少 / 其他的保养方法

第5周 完美“身体秀”之前该做什么 139

培养丝质秀发 / 新娘应特别注意颈部的护理 / 塑造纤纤玉臂 / 时刻护手 / 如何让胸部更丰挺 / 打造你的小蛮腰 / 扔掉腹部的脂肪 / 美臀计划 / 重塑性感的双腿

第6周 用婚纱礼服勾勒出万般风情 189

你的婚纱如同量身订做 / 选准婚纱的颜色与款式 / 最完美的婚纱照 / 塑身内衣功不可没

第7周 完美妆容魅力四射 203

新娘妆的色彩协调 / 化个持久自然的新娘妆 / 做个大眼睛的小脸新娘 / 名家指点新娘妆

第8周 选好一生的订情物—戒指 217

如何选出最适合你的结婚戒指 / 结婚钻戒的传奇故事 / 怎样识别美钻 / 结婚钻戒的时尚风向标

第9周 新娘配香氛 233

最适合新娘使用的香水 / 香氛为你们量身订做 / 新娘香水因性格而异 / 7款女人最爱的香氛 / 如何做个香水新娘 / 香水擦哪儿最撩人

第10周 SPA 帮你回复自然 257

在家享受SPA / 新娘SPA眼部护理 / 20分钟SPA滋润秀发 / 世界各地的SPA风潮

第11周 婚礼上的点睛之笔—花饰与配饰 273

如何选择新娘捧花 / 幸福花语 / 婚礼上独特的百合花 / 配饰应

如何选择新娘捧花 / 幸福花语 / 婚礼上独特的百合花 / 配饰应符合整体造型的风格 / 浪漫高贵的珍珠配饰 / 俏丽的鞋子和点睛的手套

293

第12周 调整好你的心态

新娘要为自己减压 / 听几个小传说 / 与婆婆和睦相处的方法 / 做好新婚初夜的准备 / 新婚夫妇最关心的 10 个问题

317

第13周 准备应对婚礼当天的每个细节

婚宴的应对技巧 / 如何对待闹洞房 / 新娘要及时补妆 / 再累也要卸妆 / 怎样处理突发事件 / 婚礼当天的几个小贴士



第 1 周

坚信自己将是个 最完美的新娘

准新娘的婚前 88 天计划书/最好做个婚检/关于
财产公证/可以领取结婚证了

[准新娘的婚前 88 天计划书]

结婚是每个女人一生中最重要的时刻，想不想在婚礼上展现自己最美的一面，想不想在婚礼上有不俗的表现，给自己、给他一个最美的回忆？相信你的回答一定是肯定的。那么，就从现在开始吧，把自己打造成最完美的新娘。

从现在到婚礼正式进行，还有不到3个月的时间，你不妨以一周7天为一个单位，制定一个计划，即“准新娘的婚前88天计划书”，并按时实施。相信3个月后的婚礼上，你的他定会为你而骄傲的。

·第1周·

这一周是你整个计划的开始，你要完成的也是最重要的一件事——去婚姻登记处进行结婚登记，申领你们的结婚证。那么，和他协调一下时间，找一个吉利的日子，一起去登记吧。

除此之外，一些比较琐碎的事情也要陆陆续续地开始进行了。比如，找个适合你的发型顾问和化妆师，与他们讨论你想要的新娘造型。若你希望头发加快生长，不妨让发型师为你先修剪一下。

·第2周·

从这周开始，就要实施你的塑身计划了。先从饮食下手，尽量不碰那些既没营养，又会长胖的垃圾食品；改变你原先的一些不健康的饮食习惯；了解减肥瘦身方面的误区；力争做个健康窈窕的新娘。

在其他方面，你每天应做适量的运动，以使你的体形回复到最佳状态。如果你没有为自己制定一套全面的健身运动方案，可请教私人健身教练，集中锻炼身体某些部位，并合理地调配你的健身日程。

·第3周·

继续你的塑身计划，从饮食以外的其他方面着手，练练瑜伽、做做舍宾，用一些比较新鲜的理念帮你塑身。

另外，如果你留的一直是短指甲，现在要开始考虑是留长指甲还是用假指甲的问题了。最好能找一家熟悉的专业美容机构做一次皮肤类型测试。让发型师给你做各种发型和颜色的试验，看哪种发型和颜色适合你。

·第4周·

从这周开始，美容刻不容缓。保湿、美白是最基础的皮肤保养，对眼睛、嘴唇等局部的养护也应该开始了。如果在家用面膜、眼霜、润唇膏解决不了问题的话，每隔两周去美容院做一次护理是最好的选择。

如果条件允许，每月做一次专业护甲（修整指甲和趾甲），从现在开始，每4周修剪一次头发。和牙医预约好在

婚礼举行前一周给你洗牙和进行牙齿美白。

·第5周·

这周美体是关键，作为准新娘，你不仅要有一副美丽的容颜，姣好的身姿也非常重要。你可以对每个部位进行针对性练习，或者选择一家专业美容院，让美容师根据你的皮肤状况，制定相应的美体计划。你可以用香熏紧肤全身护理去除死皮，并做一次全身紧肤修护。

这个时候，可能方方面面的压力已经令你的皮肤和身体不胜负荷，所以睡眠、营养和水分是缺一不可的，你要多多注意自己的健康状况。另外，开始考虑有关婚礼服饰问题，越细致越好。

·第6周·

距婚礼还有两个月时间，这一周你必须完成选择婚纱和礼服的重任，当然，还要和他一起去拍婚纱照。

坚持健身，以使自己精力充沛，信心十足；和发型师预约，提前“预演”一次你在婚礼上的发型。

·第7周·

本周的核心任务是准备你婚礼当天的妆容，购买婚礼当天要用的护肤品、化妆品等，提前测试所买产品，看是否会产生皮肤过敏等。你可以找一位熟悉的化妆师为你化新娘妆。

和发型师一起研究讨论婚礼上的发型安排，看一下发型

与婚纱、礼服等的整体搭配效果。

·第8周·

结婚戒指对于新郎新娘都是非常重要的，和他一起去选一对戒指，作为你们一生的订情物吧。

和化妆师商量婚礼化妆事宜，并试验一次。考虑到你在婚礼时必须穿高跟鞋长时间站立，足部护理是必不可少的。涂营养霜，去死皮、角质层，包括修剪脚趾甲，都能帮助你减轻婚礼时的脚部酸痛感。

·第9周·

香水是新娘婚礼上不可缺少的，放弃你平时常用的那两款，多花点心思，再选几款分别适合婚宴和蜜月期的香水，会为你增色不少。

此外，露背式婚纱和礼服让保养背部显得非常重要。在洗澡的时候用肌肤磨砂产品去除背部的老化角质，还可以让你的背部细腻白皙；对头发做一些深层护理，用含草药成分的油为好，它能防止水分流失；最好去做一次桑拿，但进行桑拿前要确保你已进食，否则人容易虚脱。

·第10周·

去做一次专业的 SPA 吧，让你的身心得到最好的放松。

如果你想更换发型或者发色，也要立即着手。因为染发最好的效果是在染发后 3 个星期左右，这样能使你的头发看起来更自然，而如果发型发色不让你满意的话还有机会改正。

另外，低胸礼服、璀璨项链都会让你的颈部成为大家的视觉中心，因此，你需要使用专用的颈霜，通过清洁、滋润、按摩和特别护理，使颈部肌肤在短时间里产生飞跃般的变化。

·第11周·

这一周的重点是选好婚礼当天用的花饰和配合礼服的配饰。你要充分了解这方面的有关常识，尤其是如何选好花饰，你也可以到专门的花艺店咨询有经验的人士。

还要坚持完整的皮肤护理程序，在这一阶段肌肤保养的重点应该是“加强保湿和紧致肌肤”，以使肌肤呈现光泽，达到最佳效果，令肌肤闪烁晨露般晶莹润滑的光彩。在日常的护肤程序外做护理面膜及眼膜，可选用性质温和的水分面膜。舒缓紧张及松弛的肌肤，减少眼部浮肿。

·第12周·

马上就要做新娘了，这时的心理调节和角色转换很重要。你可以抽空出去散散步，或找几个朋友聊聊天，以保持自己心情愉悦、放松。

你还需要进行一次肌肤的彻底清洁，在原来那家专业护肤中心，做一次完整的护肤保养。基本程序包括深层洁肤、敷面、消除粉刺、按摩敷脸等，同时可以请美容师顺便修眉。除了脸部保养，也不能忽略来一次全身保养，包括敷身、精油除皱、全身去角质，然后喷上身体化妆水，并抹上身体乳液。

到牙医那儿进行洗牙和牙齿美白。另外，手部的保养也

是重点。在婚礼前一周可以做一个手蜡护理，或在家里自己做一次手膜，这能增加手的弹性和柔软度，使手部皮肤光滑柔嫩。

·婚礼前一天·

你需要彻底清洗头发，把发膜涂在头发上加热 20 分钟后清洗掉。第二天头发将十分柔软和光滑，做发型也很容易。准备修指甲、涂指甲油及修护脚部。手指甲和脚趾甲都应选择较自然的颜色，让你全身上下散发出动人魅力。

做一次全身按摩，放松身体。洗澡，给胳膊、脖子等裸露皮肤涂上润肤露，使皮肤光洁；晚上继续平日的护肤程序，并在最后一分钟做护理面膜；给自己每一寸皮肤喷上大量爽肤水。准备婚礼必备用品，如唇膏，眼影，啫喱水等。在原基础上，再多喝两大杯水，舒服地睡上一觉。

·婚礼当天·

提早起床冲个澡会让你神清气爽。选用包括沐浴香氛以及香体乳的香氛，能让怡人的气息始终萦绕在你周围。如果你选择的是裸露部位较多的婚纱，香体粉会增加你的魅力指数。无论是蜜粉式的松粉包装或压缩式的粉饼，都能让你的肌肤看起来晶莹剔透，同时又散发着清新沁人的气息。早上吃一些营养食物。给自己和伴娘准备一些轻便、不油腻的小食品，随身携带。

深呼吸，充分放松，微笑着面对每一个人，并坚信自己是最完美的新娘。

[最好做个婚检]

答应他的求婚
后，你们就该开始筹
划婚礼事宜了，相信
这时的你心甘情愿地
沉浸在忙碌中，享受
着做准新娘的喜悦。
那么，既然婚期已
定，就赶快抽时间，
和他一起去做个
婚检吧。

虽然现在婚检已
经不是法律上必须的
结婚登记程序了，但
进行婚前检查，可以
让你更了解自己的身
体状况，也更了解他

的身体状况，可以为今后的生活做一个良好的规划。而且，
做婚前检查，可以避免婚后由于在婚前没有例行这道手续，
而在生活中引起的不必要的麻烦。随着社会的发展，人们越



来越追求婚姻的质量，在婚前进行检查，是提高婚姻质量的必要条件和体现。

·婚检的意义·

第一，有利于双方和下一代的健康。通过婚前全面的体检，可以发现一些异常情况和疾病，从而达到及早诊断、积极矫治的目的，如在体检中发现了对结婚或生育会产生暂时或永久影响的疾病，可在医生指导下作出对双方和下一代健康都有利的决定和安排。

第二，有利于优生，提高民族素质。通过家族史的询问，家系的调查，家谱的分析，结合体检结果，医生可对某些遗传缺陷作出明确诊断，并根据其传递规律，推算出“影响下一代优生”的风险程度，从而帮助男女双方制定婚育决策，以减少或避免不适当的婚配和遗传病儿的出生。

第三，有利于主动有效地掌握好受孕的时机和避孕方法。医生根据你们两人的健康状况、生理条件和生育计划，为你们选择最佳受孕时机或避孕方法，并指导你们实行有效的措施，掌握科学的技巧。如果你们想早一些生育，医生可以帮助你们提高计划受孕的成功率。而你们如果准备先避孕的话，可使之减少计划外怀孕和人工流产，为你的健康提供保证。

·婚检的内容·

了解了婚前检查的意义，你们是不是要去进行婚检了呢，那么，就提前来看一下婚检的主要内容。首先，医生要了解当事人的家族史、个人史和既往史，有无不适合结婚的

情况和近亲血缘，以及各种遗传病发生史。

病史询问的内容应包括：

1.了解双方是否有血缘关系。是近亲者，应禁止婚姻。为避免当事人隐瞒实情，要求双方出示单位“婚姻状况证明”，并注明双方有无血缘关系。

2.了解双方现在和过去的病史。重点询问与婚育密切相关的性病、麻风病、精神病、各种传染病、遗传病、重要脏器和泌尿生殖系统的疾病及智力发育障碍等，如患先天性缺陷，则应追问本人出生前后的经过，包括母亲孕期有无异常情况、分娩方式及出生时体重等。

3.双方个人史。询问可能影响生育功能的工作和居住环境、烟酒嗜好、饮食习惯等。

4.月经史。询问初潮年龄、月经周期、经期、经量、伴随症状、末次月经等。有助于发现某些能影响婚育的妇科疾病。

5.双方家族史。以父母、祖（外祖）父母及兄弟姐妹为主，重点询问和遗传有关的病史，近亲婚配史及其他与家族内传播有关的疾病。

6.若系再婚，应询问以往婚育史。

体格检查，包括内科体检、生殖器检查和实验室检查。内科体检，主要是常规体格检查，包括早上空腹到医院抽血做肝功能、血、尿常规化验检查，以及一般的检查项目：血压、脉搏、呼吸、身高、体重；精神、言语、行为能力；肢体活动状况；生殖器官发育状况，必要时还要做B超、心电图、性病检查等。

另外，还有保健指导，介绍性生理与性卫生知识、避孕

和受孕知识。

[关于财产公证]

婚前财产公证已经不是什么新鲜事了，之前你一定听说过，或者你的某个朋友已经这样做了，那么，马上要结婚的你，准备进行婚前财产公证吗？

对于是否进行婚前财产公证，是件仁者见仁、智者见智的事。有的观点认为：婚前财产公证不在于对自己的婚姻是否有信心，而在于对婚姻的认识，既然坚信婚姻会持久，那么登记一下财产也无碍；即使将来因某种原因分手了，也不至于再因财产问题闹得相互仇视。按我国现行法律，婚前一方的财产要转化为夫妻共同财产是需要经过一定时间的，所以，如果双方对婚姻不缺乏信心，就不应当反对登记。

而另一些观点却认为：结婚双方首先应该是彼此信任的，婚前财产公证是对婚姻缺乏信心的表现，有“要面包不要爱情”之嫌。

而在西方一些发达国家和地区，婚前财产公证已成为一种深入人心的婚姻程序，所有准备共同生活的男女都会把财产公证作为结婚前的一种准备。以法律监督的形式来实现夫妻财产分割的契约化，从而保护婚姻家庭的稳定。

有一些社会学家则认为，婚前公证体现了现代人对婚姻生活的高度理性。婚前财产公证不仅在一定程度上避免了以金钱、财产为筹码的功利性婚姻，而且也是解决今后婚姻、