

TINA的
幸福生活

PERFECT

俏 新 娘

精品購物指南 编著
LIFE STYLE



一个完美的**新娘** 一场成功的**婚礼**

绝不是单靠幻想就能实现的……



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

PERFECT

俏 新娘

精品購物指南 编著



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

Perfect俏新娘/精品购物指南报社编著. —北京: 华夏出版社, 2013.1

(Tina的幸福生活)

ISBN 978-7-5080-7378-1

I. ①P… II. ①精… III. ①女性-结婚-通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第309881号

Perfect 俏新娘

作 者 精品购物指南报社 编著

特约编辑 邱 卉

责任编辑 杜潇伟

装帧设计 于珊珊

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京华宇信诺印刷有限公司

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2013年2月北京第1版

2013年2月北京第1次印刷

开 本 787 × 1092 1/32开

印 张 4.25

字 数 120千字

定 价 22.00元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

从女孩到女人的完美转身

家中有女初长成。

漂亮的Tina已经到了适婚年龄，在和男友经历了热恋、吵架、分分合合后，感情终于稳定了。现在，两个年轻人商量好了要一起步入婚姻的殿堂啦！

穿上洁白的婚纱，成为最美丽的新娘，成为人群中瞩目的女主角，这是所有女孩的梦想，Tina也不例外。她幻想着

自己婚礼的形式，婚纱的款式，钻戒的克

拉数，红包的厚度……呃……

可是，一场成功的婚礼，一个完美的新娘，绝不是单靠幻想就能实现的。那是一个个谨慎周密的细节串成的，是每一天坚持减肥塑身练就的，是一张张面膜打造成的，更是一次又一次彩排的结果。于是，Tina要行动了！



1 一、婚礼前奏 完美新娘初养成

2 放轻松 SPA你的身心

3 芳香SPA 在香气中感受能量再生

4 经络SPA 放松五感享受美疗

6 音乐SPA 释放紧张情绪疗愈心灵

7 补充气血 养出人面桃花

8 养出好脸色 气血双补是关键

10 补气血从“嘴上”开始

11 跟着Tina这样喝

13 注意“检点”生活习惯

16 蜜桃美胸 拒绝ACUP女人

17 按出“蜜桃胸”

18 吃出“蜜桃胸”

18 练出“蜜桃胸”

19 做出“蜜桃胸”

20 完美肌肤 不用PS

21 体验微整形：瓷白娃娃

25 体验微整形：光子嫩肤 彩光祛痘

29 黄金身段 赢取100%回头率

30 黄金身段大揭秘

31 穿越“小腹婆”变身“小腰精”

32 明星“V”声音

34 专家“V”态度



35 二、婚前体检 呵护身心的防火墙

36 身体婚检 婚前保卫战

37 拒绝婚检的N个理由

38 婚检究竟“检”什么?

40 哪些病让婚姻亮起红灯?

41 婚检检测的妇科疾病

42 面对婚检的种种质疑

44 性格婚检 婚后谁做主

45 体验篇

47 让我们来自检

52 嫁个男版“万人迷”

54 男性健康10条金标准

57 潜伏在男人体内的“健康杀手”

65 新婚前先“断奶”

68 心灵断奶双攻略

71 新婚断奶问答

75 明星“V”声音

76 专家“V”态度



79 三、经营爱情 幸福婚姻锦囊

80 爱情成本论

81 恋爱成本

- 83 婚姻成本
- 84 性爱成本
- 85 爱情成本是检验TA的标准之一
- 89 婚姻保鲜计
- 98 爱侣SPA 一切尽在不言中
- 104 爱侣瑜伽 让你和他更靠近
- 108 爱侣情话 慢慢追忆爱情
- 111 爱情调教术
- 112 你有成为“小恶魔”的潜力吗?
- 114 “小恶魔”养成计划书
- 117 识破“微谎言”
- 118 留心这些瞬间流露
- 123 明星“V”声音
- 124 专家“V”态度



婚礼前奏
完美新娘初养成

第1章

放轻松 SPA你的身心

Tina的心声:

筹备婚礼是个耗时耗力工序庞杂而又非常容易让人崩溃的



大工程，随着婚礼日期一天天临近，流程细节、婚纱款式、婚纱照拍摄、婚庆公司的选择等等都是令人焦头烂额的事。怎么办呢？我要保养、要美容、要减肥、要护理头发……我要抓狂啦！

别急，不妨先做个SPA，为身体来一个短暂又马力强劲的大充电，SPA是一种生活方式，它非常美好，能给女人带来愉悦甚至幸福感，但你必须找到一家适合你的优秀的SPA会馆，这就像遇到爱人一样，需要缘分。

芳香SPA 在香气中感受能量再生

在简单的淋浴之后，褪去身上的衣物，Tina躺在铺着雪白床单的舒适按摩床上，感受着处处散发出的舒适浪漫的气息。在这样令人陶醉的氛围中，芳香师开始了护理流程。

从背部开始，芳香师先为她清除了背部的粉刺，然后开始按摩，力度和手法都令



人感到舒服。都市白领整日面对电脑，常常会形成含胸的坐姿，使得脊柱有点侧弯，严重时会造成后背和肩膀变厚，里面产生很多硬结，血流不畅。要改变这种状态，一方面要靠自己运动，另一方面要靠规律的专业按摩。

专业芳香按摩师，能通过手上的感觉，发现身体的多处问题：脊柱变形、肩周问题、体质偏湿、消化不良。把身体交给这样一个资深的芳香师自然是舒适而放心的。在芳香和舒适的按摩中，Tina很快就进入了梦乡。醒来后，再做一个“芳香手蜡”，芳香师用一个柔软的刷子轻轻把融化的蜡油涂在Tina手上，蜡油几秒后钟就冷却了，取而代之的是一种温暖包裹的舒适感。然后，芳香师再用保鲜膜将Tina的双手包好，半个小时后，被解放出来的双手，温润、白皙、柔软。离开SPA室的时候，Tina感到连脚步都轻灵了很多，仿佛身体能量再生了。

经络SPA 放松五感享受美疗

中医认为不通则痛，意思是说，经络中的气血如果运行不畅通，便会引起疼痛等病症。经络畅通，则气血运行顺利，全身各部位的组织器官都能得到气血的滋养，便不易生病。经络SPA就是通过芳香师的调理疏通手法，配合芳香植物精



华，
疏通人
体十二条经
络，以达到快速
调养身使人气血运行

更加通畅。

经络SPA是综合了视觉、嗅觉、味觉、听觉、触觉的“五感美疗”，Tina在房间里聆听着海洋、山涧的自然音乐，闻着植物精油的芬芳，品尝着红茶的清香，由专业芳香师使用天然植物的花草美容疗法与纯质精油产品，进行中式经络按摩。

芳香师先准备好热水让Tina泡脚，舒经活血，为之后疏通全身的经络做好准备。芳香师告诉Tina，花精部络针对不同人的不同身体情况，分别配有适合肾经和膀胱经、肝经和胆经、心经和小肠经、包心经和三焦经、肺经和大肠经、脾经

和胃经的六种复合精油配方。她们通常会为第一次做花精部
络的顾客选择适合肾经和膀胱经的复合精油，首先帮助顾客
排毒、养肾。膀胱经是人体最大的排毒通道，肾脏是人体最
大的排毒器官，疏通膀胱经和肾经可以增加全身的血液循环
和新陈代谢，有助于排出体内五脏六腑的毒素。

音乐SPA 释放紧张情绪疗愈心灵

有了中草药和芳香植物精油的混搭，其天然的特性与显
著的功效让人跃跃欲试，若再加上美妙的音乐，更是美不胜
收。音乐SPA的能量药拓是由32种名贵的中草药和64种芳香
植物精华配制而成。它利用热能效应把
毛孔打开，使药性快速渗入体内，
调理及平衡脏腑功能，打通全
身经络，温补气血，
自然健康地造
就美丽。



专业顾问建议：

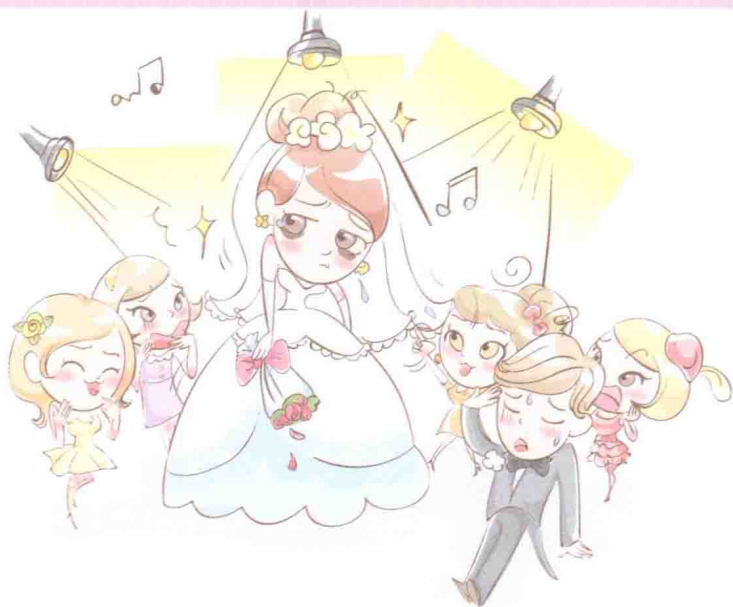
首先要选择药拓配方来配合音乐SPA系统，这对不同的适应人群拥有不同功效。药拓分为日常护理型和治疗调理型两种，每种药拓都由不同的配方组成。治疗调理型的药拓由专业理疗师进行全身检测后，确定经络结点，再根据实际情况制定出理疗方案。还要配制特殊材料，配合专业手法，针对症结经络，采用定、动拓相结合的方法，调理身体。

不同的身体症状适合不同的药拓类型，主要分成心脾两虚、气滞血瘀、寒湿阻滞、肾亏气弱四大类型。当散发着精油以及草药香气的热乎乎的药拓放在身体的经络以及穴位上时，Tina感觉身体的束缚全被解放了，整个人舒服到像飘在半空中。疗程结束后，身体和大脑有种焕然一新的感觉。



Tina的心声：

婚礼当天，每个新娘都应该是最美丽的，是全场的焦点，谁也不想戴着熊猫眼，面黄肌瘦的登场吧。反正，我的婚礼当天，所有人的目光都要围着我转！！



补气血要趁早，对女人来说更是不可松懈的必修课。人体内在的气血，往往决定了面容、肌肤的美丽，若气血不足，会引起一系列的衰老之相。血虚者易面色无华萎黄、皮肤干燥、毛发枯萎、指甲干裂、失眠多梦、健忘心悸；气虚者易畏寒肢冷、头晕耳鸣、精神萎靡、疲倦无力、心悸气短。因此，补气血是滋养皮肤，养出人面桃花的根本所在。

养出好脸色 气血双补是关键

血液对全身各脏腑组织器官起着营养和滋润作用，它是女

性容颜美丽重要的物质基础。若气血充足，则皮肤健美，容颜难老。

女性如果不善于养血，就容易出现面色萎黄或苍白、口唇淡白、心悸少眠、肌肤枯涩、头晕眼花、眼睛干涩、脱发或毛发干枯易断。严重贫血者还极易过早出现皱纹、白发、脱牙、步履蹒跚等衰老症状。由于“津血同源”，血可变成津液，而津液充足，可使皮肤有弹性、饱满湿润、不易老化；若津液不足，皮肤即会干瘪起皱、脱屑瘙痒、易于老化。

根据传统中医理论，血虚除补血外，还需补气。因为气血相依相生。“血为气之母，气为血之帅”指的就是血能帮助气的生成，气能推动血液的循环。气血相互滋生，气虚则血少、血少则气虚，故在中医临床上提倡气血双补。只有气血这两大循环系统调和通畅，才能有效改善气血不足的状况。

气的主要作用有温煦、推动、防御和固摄等。若气的温煦作用不足，就会出现面部、耳部、手部等暴露部位的冻疮、寒冷性荨麻疹等病变，从而影响美容。若气的推动作用减弱，血液不能运行，则面部会出现青紫（瘀血），头发会枯槁不泽，眼睛不能明亮有神。若气的固摄作用差，会造成人体水液过多流失，面部会因水液流失过多而干燥、脱水，引起衰老。若气的防御作用减弱，面部就易生黄水疮、扁平疣

等感染性皮肤病。此外，气虚的人，平时常面色苍白，即虽然白但无光泽，且丝毫不红润。

气血的生成，一是靠营养物质的摄入；二是靠脾胃的运化功能。因此，改善血虚，预防贫血，不但要补充充足的营养物质，还要健脾助运，提高人体对营养物质的利用，促进气血生化。因此，气血双向调理是远离血虚赢得健康的第一步，也是最关键的一步。

补气血从“嘴上”开始

俗话说，药补不如食补。气血不足最好是采用食补的方法，不过食补贵在持之以恒，当然，你也可以适当吃一些汤药来调理，这样见效会快些。

在饮食上，平时应该多吃补益气血的食物，如红枣、莲子、龙眼肉、核桃、山楂、猪肝、

