

女性自我呵护丛书

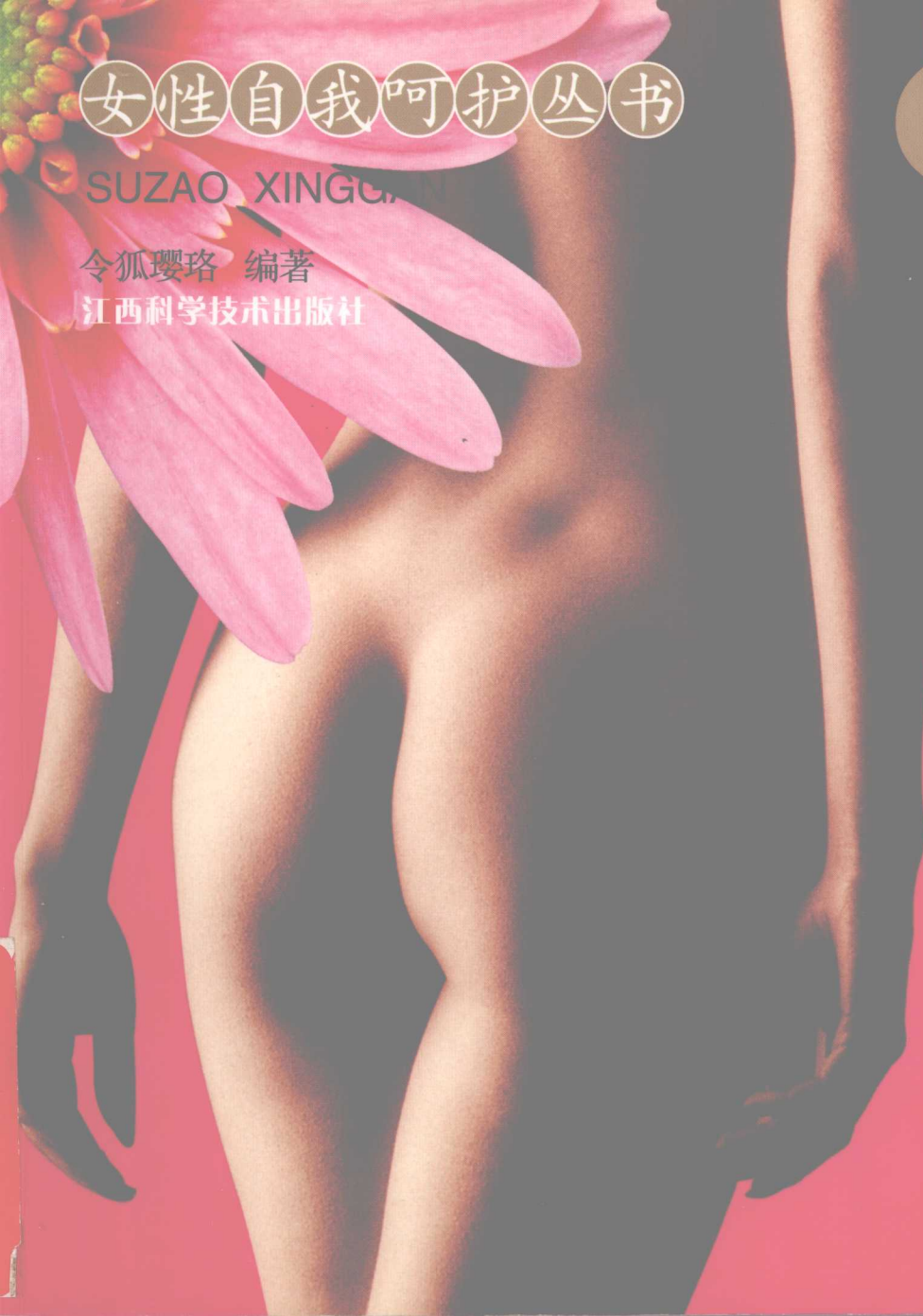
SUZAO XINGGU

令狐瓔珞 编著

江西科学技术出版社

5

塑造性感



图书在版编目(CIP)数据

塑造性感/令狐瓔珞编著. —南昌:江西科学技术出版社,2004.2

(女性自我呵护丛书)

ISBN 7-5390-2430-5

I. 塑… II. 令… III. 女性-修养-基本知识 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 004946 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

塑造性感

令狐瓔珞编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	深圳市彩帝印刷实业有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/24
字数	40 千字
印张	1.5
印数	4000 册
版次	2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2430-5/B·6
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

女性自我呵护丛书

5 塑造性感

令狐瓔珞 编著
江西科学技术出版社

TS974.1
35-5

Catal

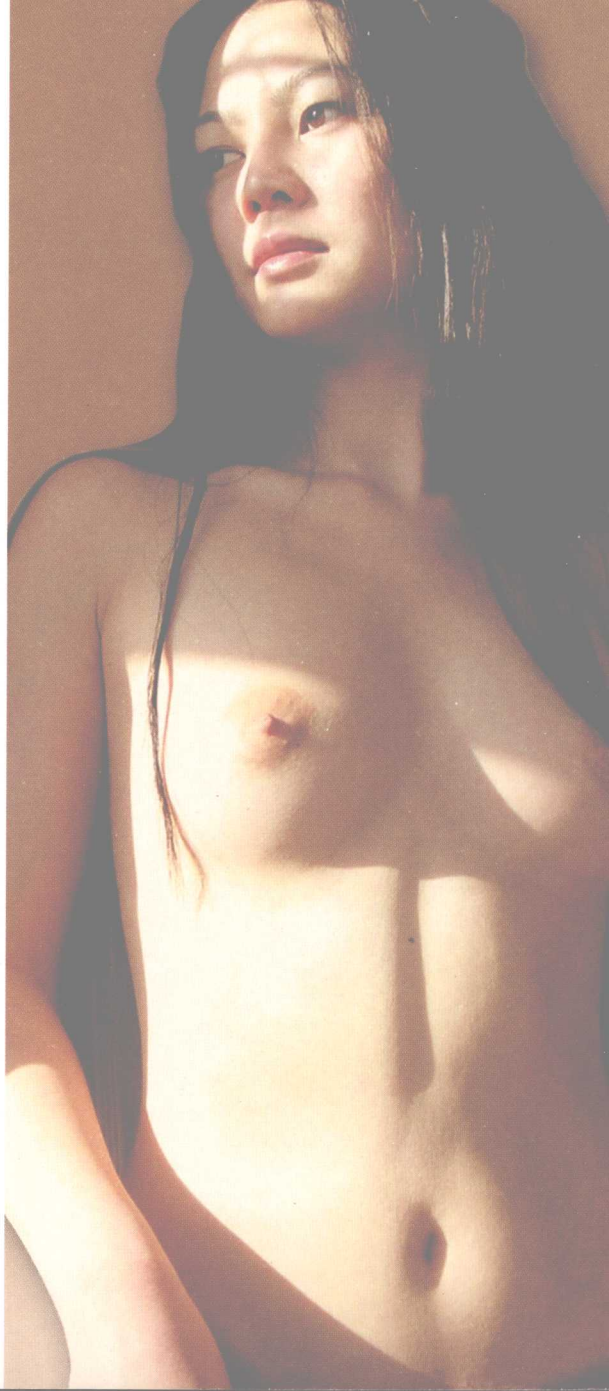
自我省视	2
颈、肩护理	3
■ 颈、肩护理方法	5
■ 颈部操	5
■ 肩部操	6
■ 颈、肩按摩	6
顶峰魅力	7
■ 乳房发育不良的常见原因及护理	8
■ 乳房下垂、过早衰老的原因及预防	9
■ 健胸方法	10
■ 文胸知识点滴	13
第二曲线 —— 美背、蜂腰、丰臀	18
■ 内裤的分类	22
■ 内裤穿着方法	23
■ 塑造腰、背、臀曲线	23
女人另一种性感 —— 腿	28
■ 优美坐姿的重点	31
■ 腿部保养	32
后记	35



自我省视

如今，一头长长的秀发不是女人的专利；烫发、染发不是女人的专利；“对镜贴花黄”也不是女人的专利；穿美丽性感的衣服也不再是女人的专利；就连古时区分女扮男装的秘密武器——耳眼也不再是女人的专利。现在的男女越来越趋向于中性化，有时会发生分不清男女的事情。那还有什么 是女人的专利呢？那就是女人曼妙的身材，凹凸有致的曲线，那才是女人的专利。

让我们来说些悄悄话：你有没有试过脱光衣服，站在镜前仔细观察自己全身，观察自己全身肤色是否一致，皮肤是否细腻；观察自己全身线条是否匀称，是不是该胖的地方胖、该瘦的地方瘦；看看自己全身的哪个部位最美，哪个部位最让你觉得遗憾。而你有没有想过改变不足的地方，使它变得更为完美更有吸引力，你有没有想过心爱的他，看见你美妙的身材会心动不已。那么试着改变自己，改变那些不足的地方，使自己更具信心，更具有吸引爱人的魅力。





颈、肩护理

告诉你一个小秘密：如果你从一个人的脸上猜不出她的实际年龄，那就看她的手；如果那双保养得很好的手让你看不出年龄，那你看看她的颈部，如果脖子褶皱多而且肌肉略有下垂的话，显而易见她是属于年龄偏大的女性了；如果脖子皱纹少而肌肉紧那一定还是位年青女性。

女性的颈部从 25 岁开始就显露出岁月的痕迹。由于皮脂腺分泌减少，颈部肌肤开始粗糙、干燥，肌肉下垂，并有皱纹。颈部最早出现的皱纹往往与人们睡觉或工作时的不良姿势有关，如打电话时把电话夹在耳和肩之间，这极易导致皱纹和双下巴的产生。此外不当的肢体运动也会造成颈部肌肤的老化，压迫脊柱的激烈体育运动有时也会造成肌肤纹理松弛。从 40 岁起人体肌肤脱水现象愈见明显，而缺乏自我保健的人在 50 岁时将给肌肤致命一击。颈部较短、下颌前倾的人容易提早衰老；而颈部较长、纤细、挺直、下颌分明者就比较幸运了，这种完美外形也为岁月所宠爱，不易显老。

在日常生活中，人们对脖子的照顾也就是往脸上搽护肤霜时顺带一点，而懒人连这个程序也省了，让它傲立于风中。从化妆过的女性就可看出这一点，往往脸上搽得姹紫嫣红，而脖子是分





界线，形成上白下黄的风景，让路人窃笑不已。肩就更可怜了，古人称赞女人的肩是“香肩”，让人遐想不已。现代人可没有这么美的赞誉，好像对颈、肩的赞美声早已销声匿迹了似的，归根结底，还是人们不重视引起的。

在国外的某个部落，是以长脖子为美的。当她们身体开始发育时，便开始往脖子上套环，多的有几十个，脖子被拉得很长，但我认为并不美。美是有适度的，有分寸的，过度就不美了。至于肩，还没听说以肩为美的部落。中国古代女子以削肩为美，娇娇柔柔的让人怜爱。到了盛唐时期，服装极其开化，都是袒胸露肩，肩自然也是美美地展现了出来。到了现代，提倡男女平等，女性穿起了男性服装，而且加垫肩，把女性的肩演变得像男性一样刚强。不过现在没有一个女人真的



的希望自己的肩长得像男人一样，毕竟男人的肩是让女人倚靠的，而女人的肩是用来欣赏的。



现代人的社交活动越来越多，像酒会、舞会、化妆晚会，还有晚宴等。在这些特殊场合当然需要特殊服装——晚礼服，但有些女性看到漂亮的晚装时跃跃欲试，但试了以后却不买或不敢穿，为什么？因为她穿上露肩露背的礼服时，她的肌肤已经不争气地为她打了分数了。



当看到朋友、同事们穿着漂亮的晚装在她身边走来走去的时候，她才明白为什么输给别人：别人有着修长而白皙的美颈，有着光滑如玉的香肩，而她有什么？赶快参加养颈养肩的行动吧。

■ 颈、肩护理方法

- 每天洗脸的时候别忘了洗洗脖子，往脸上搽护肤霜的时候，别忘了把脖子也搽一遍。
- 每1~2周做一次角质去除，用去死皮液或磨砂膏。在洗澡时进行最为方便，不过每次洗完澡后都应抹上护肤霜补充营养和水分(尤其是干燥季节)。
- 冰块护理：每日用冰块敷颈部、肩部，随后用手轻拍待其干燥，修护肌肤使之恢复健康光彩。
- 防晒护理：在夏季，颈肩裸露机会较多，外出或穿露肩装时要搽上防晒霜，也可系围巾。
- 专业护理：可以定期到美容院做颈部和肩部护理，尤其是要当新娘的女性，应于婚礼前一个月去做颈部、肩部护理，让肌肤光滑嫩白，免得穿礼服时脸部肤色和颈、肩部肤色差别过大。
- 面膜护理：平时在家做面膜时可多调一点儿敷在脖子上，尤其是去皱面膜和抗衰老型的面膜。

■ 颈部操

驼背低首对人无一好处，正确的运动方式可以改善先天的不足。

- 下颌上抬(做吞咽状)、伸长(做长高状)。
- 前点头，后仰头，左歪右歪，360度顺时针转圈，反方向360度转圈，反复进行5分钟(见图1、图2)。

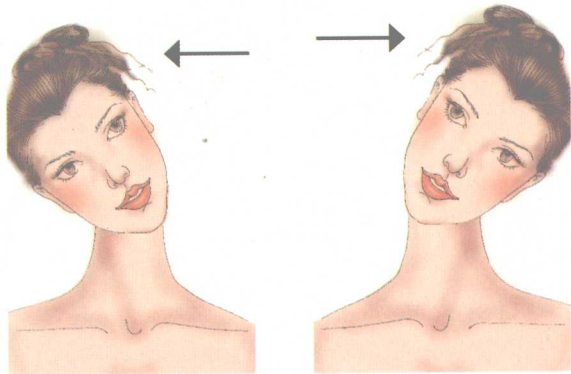


图1

图2



- 用左手大拇指、食指提捏后颈肌肉。
- 两手交叉置于头上，下颌上抬，枕部用力顶手掌（见图3）。

■ 肩部操

- 站立，左肩往上抬，停留1~2秒钟，放下，右肩往上抬，也停留1~2秒钟，双肩同时向后抬起转圈，反复进行（见图4、图5、图6）。

- 人站立或坐在椅子上，椅子高度适中，把双手交叉别在椅背后或脑后，双肩用力向后拉，此方法既锻炼肩部又锻炼胸部（见图7、图8）。

■ 颈、肩按摩

定期进行肌肤按摩效果极佳。

方法：手掌从胸部往上按摩至下颌，以抗拒重力作用引起的肌肤下垂，随着淋巴、血液系统循环加快，颈部肌肤的健康活力也逐渐增强。双手置于颈背基部，向下缓慢而有节奏地揉至双肩以达到改善臃肿颈背的目的。还可通过指端轻轻挤压、按摩肌肤来完成。

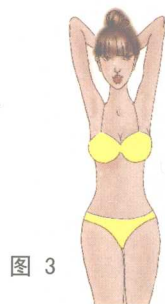


图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



顶峰魅力

曾几何时，女人是以胸大为丑的。古时就有少女在发育时期用布带紧紧捆住胸部，抑制它成长的事。如今再也不会有一位女性因拥有丰满的胸部而感到不自在和难为情了，反而是胸部小的女性感到不满意了。也难怪市面上出现那么多美胸、健胸、丰胸产品，还大做广告；难怪冯小刚拍的《大腕》中把丰胸企业也搬上银幕。

那么怎么样才算是漂亮的胸部呢：从胸壁算起，乳房高约7~9厘米，两乳房间距18厘米，而且要左右对称，发育良好。此外，乳房的皮肤还应光滑细嫩，乳头大小适中。乳





房一般分为4种类型：圆盘形、半球形、圆锥形和下垂形，还有平坦形和萎缩形。最美的是半球状的乳房，其次是圆锥形或圆盘形。如果乳房扁平而不太大，但胸廓凸起，胸肌发达，这类乳房丰满的时间维持最长。

女性乳房开始发育的时间因地域、种族不同各异，像欧洲女性普遍比亚洲女性发育得早。大约95%的女性，乳房开始发育的时间是8~13岁之间，完全成熟则在14~18岁之间。发育多从一侧开始，而且往往为左侧。从发育开始至完全成熟大约经过3~5年。在发育过程中会有这样或那样的原因导致乳房发育不良。

■ 乳房发育不良的常见原因及护理

1. 乳房发育不良的原因

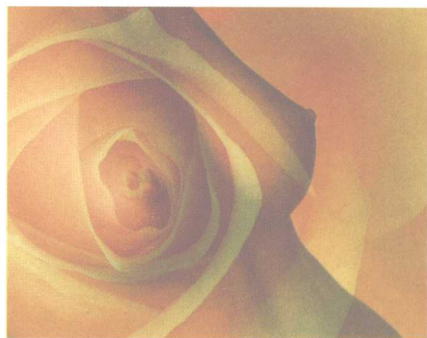
- 遗传因素。
- 雌激素分泌不足。
- 青春期营养不良。
- 青春期内分泌紊乱：由于青春期性知识的缺乏和少女的羞涩感

而产生的心理障碍，引起内分泌紊乱。

- 束胸：由于心理障碍而把胸部捆绑起来或穿着过紧的文胸。
- 缺乏体育锻炼：由于长期缺乏适度的体育锻炼，造成胸部肌肉不发达。

2. 几种常见的乳房发育不良的症状

- 小乳房：胸部扁平、乳房较小。
- 巨乳房：乳房发育过大，较为罕见。





- 乳房不发育：乳房扁平。
- 乳房不对称：一边发育良好，另一边较小。
- 乳头内陷：乳头不突出，内陷于乳晕中。

3.发育不良乳房的护理

- 调整饮食，做到不偏食。
- 加强体育锻炼。
- 选戴合适的文胸。
- 经常清洁乳房，并勤换洗文胸。
- 适应经期前后发生的乳房周期性变化：保持心情愉快、舒畅，生活有规律，劳逸适宜。



- 对于乳房大小不对称者，在睡眠时宜多倾向较小的一边，并经常对小乳房进行按摩。
- 乳头内陷：应用手轻轻牵拉或用吸引等方法治疗矫正，每日用温毛巾擦拭后，向外轻拉乳头，至矫正为止。

■ 乳房下垂、过早衰老的原因及预防

1.乳房下垂、过早衰老的原因

- 哺乳：哺乳后出现下垂现象，与支持乳房的悬韧带缺乏韧性及两侧胸肌不够强壮有关。
- 青春期乳房发育过快：青春期的少女如果乳房发育过快，在短时期内长得很大，脂肪组织的过度增长将会导致乳房过早下垂，即乳房早衰。



- 乳房发育不良或乳房疾病：有些女性由于皮肤结构特殊，皮下脂肪疏松，胸部肌肉发育不良、胸部肌力衰弱而导致乳房松弛、发育不良或下垂。

- 不适当的快速减肥：当发胖以后，每次体重的减轻都会对乳房的形状产生不良影响。因为随着体重的减轻，特别是快速减肥时，身上消瘦最明显的部位首先是乳房，所以随着脂肪的减少，乳房就会出现下垂现象。

- 粗野、猛烈的外力：乳房部位遭受粗野、猛烈的外力挤压或外伤，会导致瘀滞性病症和肿胀，出现过早衰老现象。

2. 预防乳房过早衰老的措施及日常护理

- 哺乳适可而止：一般情况下，分娩8个月以后，乳汁的分泌量日益减少，此时断奶有利于乳房恢复自然状况。

- 青春期对饮食合理调节：合理调节饮食结构有利于乳房健美。

- 避免粗野、猛烈的外力，避免挤压和外伤。

- 选择合适文胸，注意佩戴方法：对于乳房较大或下垂的女性尤为重要。文胸选戴不当会影响乳房部位的血液和淋巴液循环。

- 进行淋浴或日光浴之前，在乳房上搽一层含维生素的滋补性化妆油(膏)或润肤乳液起软化作用，同时轻轻进行按摩，保护乳房。

■ 健胸方法

实际上锻炼不会改变乳房的形状和大小，但因支持乳房的悬韧带是附着在胸部肌肉上的，所以通过锻炼来增强胸部肌肉，可使乳房提高一点儿或使乳房下面的肌肉增厚。加强胸部、胸廓、背部的锻炼会使



体态优美，如：体操、游泳(特别是蛙泳)、划船均会收到良好的效果。

1. 运动健胸 通过适当的胸部运动，扩展强健胸肌、乳房结缔纤维组织，增加胸部血液、淋巴液循环和新陈代谢，来促进乳腺的生长，减缓其萎缩，使乳房突出、丰满、健美。

A. 掌上压：两只手掌掌心相对，紧压一个中等大小的皮球，置于胸前，停留 10 秒钟，然后松开，反复进行 10 次，以后次数逐渐增加（见图 9）。

B. 墙上压：面对墙，与墙保持一手臂距离，手掌放于墙上与肩平齐，身体慢慢向墙压近，停留 5 秒钟，然后复位，反复进行 10 次，以后次数逐渐增加（见图 10、图 11、图 12）。



图 9

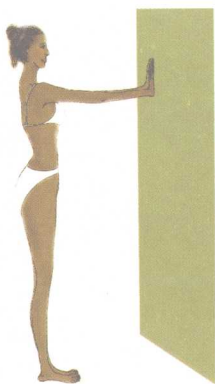


图 10

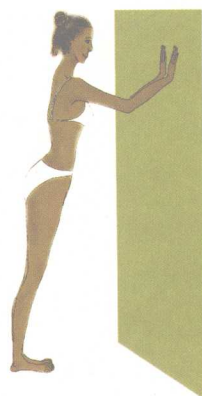


图 11



图 12



C. 扩胸操：身体平躺，双手持哑铃内收至胸前，然后两臂向两侧平伸外展，次数以自己的承受力为准（见图13、图14）。



图13



图14

D. 俯卧撑：俯卧床上或地上，双手双脚撑地，身体平直，收腹挺胸，然后屈肘下落，下落时尽量保持身体的平直。后复进行5~10次，以后逐渐增加次数（见图15、图16）。

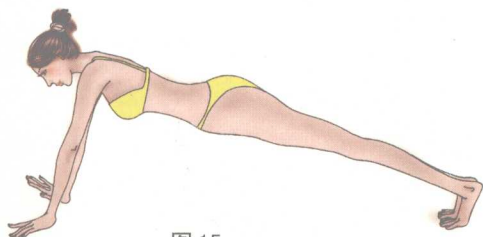


图15

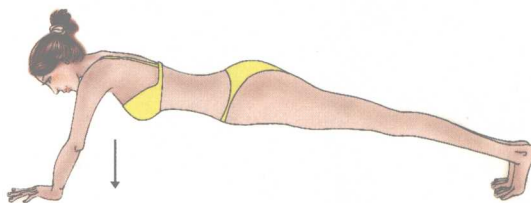


图16



2. 按摩健胸 通过按摩促进胸部血液、淋巴液循环和新陈代谢，来促进乳腺的生长，减缓其萎缩，使乳房突出、丰满、健美。按摩可单独进行也可在沐浴时进行。

A. 从下往上按顺时针方向按摩乳房(见图 17)。

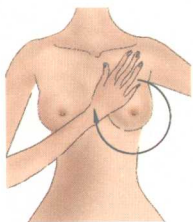


图 17

B. 将乳房托住,轻轻向上推(见图 18)。

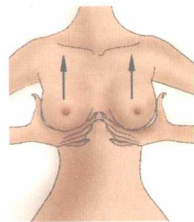


图 18

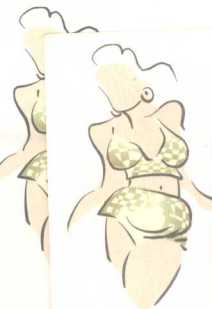
3. 外科整形术 通过医院外科的整形术，使胸部隆起，但费用昂贵又有痛苦，所以爱美女士应慎重考虑。

4. 美容院综合健胸 通过健胸仪器人工按摩及使用健胸药物等方法，费用较高但无痛苦，且不用自己动手，舒舒服服地就可以达到胸部健美的目的。

5. 个人轻松健胸 现在市场上有许多健胸产品，内服的、外用的，费用不高又方便，方便了想美胸又不想让人知道，在家悄悄进行的女性，可内外兼用。

■ 文胸知识点滴

虽说“女为悦己者容”，但大多数女性都只是在营造脸蛋美上狠下工夫，没有想过在身材上下功夫。其实两人独处，两情相悦时，那骄人的身材，诱人的肌肤能给自己很大信心。但如果你容貌一般，身材普通，皮肤也不怎么样，那也没关系，只要你懂得以下知识，并善加利用，一样会令你



很出众。

文胸又称胸罩、乳罩。1913年，纽约的一位名媛把两条手帕连在了一起，并用两根粉红色的丝带固定住，这是最初的文胸。中国最早的胸衣恐怕是肚兜吧，用绸缎制成，胸前绣上精美的图案。可惜中国这一特色的胸衣早已被更方便、更轻盈的来自国外的文胸所取代。

早先，文胸的功能只具简单的保暖、护体功能，时至今日，文胸的功能已演化为造型、修饰、美化、调整身材了，所以，塑造胸部的线条美和上身体态美，就有赖于一个合适的文胸了。文胸最重要的是其承托能力，支持承托住双乳，预防过早出现乳房下垂及变形问题。同时文胸还可美化胸部线条，保持双乳向前集中，维持力度平衡，帮助塑造优美的曲线。文胸要舒适地与身体融合，使穿着者活动自在，没有拘束感。

选择文胸首先得知道自己胸围的尺寸。测量胸围的方法如下：脱去上衣，先用软尺贴体量出乳房下围，记下尺寸，再用软尺贴体量出乳房最高点（即乳头位置），记下尺寸，前一尺寸减后一尺寸所得出的数据就是罩杯型号了。现在的文胸型号是用罩杯型号和胸下围来区分的。如表1：

罩杯型号对比表

表 1

罩杯类型	AA	A	B	C	D	E
上下胸围差	约7.5厘米	约10厘米	约12.5厘米	约15厘米	约17.5厘米	约20厘米



1. 选择适体杯型 根据罩杯型号和自己的胸型来选择相对应的文胸杯型。

A. 全杯型：可以包住整个胸部，能保持乳房稳定，减少日常活动或运动时摇晃的尴尬情况，具有充分呵护的功效，适合C罩杯以上的女性使用。

B. 四分之三杯型：调压力、集中力强，具有向上、向中间挤靠的力量，而前中心低胸设计表现出玲珑曲线，适合B罩杯以上较丰满的女性穿戴。

C. 二分之一杯型：多为活动肩带款式，具有良好向上承托能力，会露出半个乳房，颇具媚感，适合胸部较小女性穿戴。

2. 文胸的种类 如今的社会发达了，连女性的内衣的变化也越来越多，从前的粗布，变成现在的弹力丝、莱卡弹性纤维、蕾丝、绣花、花边；从前的单色调变