



这世界并不缺乏幸福和快乐,但前提  
是你必须主宰自己的生活。

在你幻想绚丽的未来时别忘记  
翻开这本书,让自己做好成为“女王”  
的每一个准备工作。

字里行间皆存真理,希望这本书  
能成为每个女人的良师益友。

苗雨◎编著



# 闪耀的女王



朝華出版社

# 闪耀的女王

苗雨◎编著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

闪耀的女王/苗雨编著. —北京:朝华出版社,2008.12

ISBN 978-7-5054-2002-1

I. 闪… II. 苗… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182447号

## 闪耀的女王

作 者 苗 雨

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 红十月工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号

邮政编码 100044

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市密云县双井印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

版 次 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2002-1

定 价 36.00元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



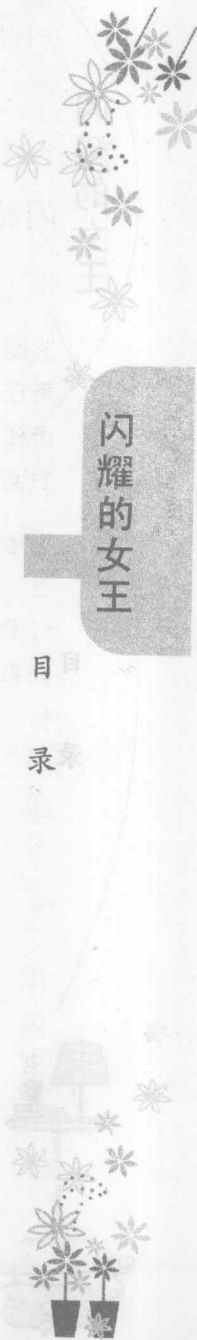
# 目 录

## 一 谁要做居家黄脸婆?

美好的一天从活力开始 .....	1
【Methods】睡眠惺忪的起床操 .....	1
【Methods】洗脸、涂面霜,一步都不能错 .....	2
【Tips】巧妙应付不同肤质 .....	2
展颜露贝齿 .....	3
【Nutrition Class】牙齿清洁要点 .....	3
【Tips】刷牙也哈韩 .....	5
【Nutrition Class】牙齿白亮亮 .....	5
【Methods】吐气如兰的妙方 .....	7
【Tips】“吃”出清新的口气 .....	8
肌肤按摩轻呵护 .....	9
【Methods】面部按摩的步骤 .....	9
【Tips】手指上的舞蹈 .....	10
自制可爱的面膜 .....	10
【Modeling Experts】假面舞会 .....	11
秀发丝语 .....	13
【Nutrition Class】洗发水平大升级 .....	14
【Tips】妙用药性洗发水 .....	14
【Nutrition Class】边洗发,边补养 .....	15
【Right or Wrong】 .....	15
【Nutrition Class】梳头梳出健康来 .....	16
【Tips】用手当木梳 .....	17
【Modeling Experts】我的发型我做主 .....	17
【Tips】给头发化个彩妆 .....	19

闪耀的女王

目 录



【Modeling Experts】百变发型搭配百变服饰 .....	19
手足情深 .....	20
【Methods】呵护纤纤玉手 .....	20
【Modeling Experts】改变指甲外形的魔法 .....	22
【Methods】足下风情 .....	22
波涛汹涌 .....	23
【Methods】锻炼是你的“帮胸” .....	23
【Tips】几种健胸方式 .....	24
内衣——女人的第二肌肤 .....	25
【Right Or Wrong】 .....	25
【Tips】正确穿内衣七步骤 .....	26
【Modeling Experts】胸部完美修饰法则 .....	26
我爱洗澡，皮肤好好 .....	27
【Nutrition Class】怎样洗澡才科学 .....	27
【Tips】洗澡的忠告 .....	28
排毒风行 .....	29
【Nutrition Class】体内毒素大扫除 .....	30
【Nutrition Class】食物来解毒 .....	31
做个睡美人 .....	32
【Nutrition Class】全面提高睡眠质量 .....	32
【Tips】走入催眠的魔幻世界 .....	33
夫妻和谐相处的爱经 .....	34
【Methods】14条黄金法则，永固爱情大门 .....	34
【Tips】感动菜单 .....	37

## 二 “白骨精”也端庄

打造无懈可击的办公室妆容 .....	38
【Methods】OL 丽人妆 .....	38
【Tips】无懈可击的遮瑕法 .....	40
【Modeling Experts】工作妆原则不可破 .....	40
带来机遇的 OL 着装法 .....	41
【Tips】办公室穿衣须注意 .....	41





【Modeling Experts】OL 着装的禁区 .....	42
衬托身份的细节搭配 .....	45
【Modeling Experts】精美的手提袋 .....	45
【Modeling Experts】优雅鞋子 .....	47
【Methods】鞋子的买点 .....	47
【Modeling Experts】有品位的丝袜 .....	48
【Tips】不宜久穿长筒丝袜 .....	50
走班族感觉很美 .....	50
【Nutrition Class】“走班族”的健康经 .....	50
【Tips】正确的走法 .....	51
忙里偷闲来健身 .....	51
【Nutrition Class】白领健身, 量身定制 .....	52
【Tips】正确的工作姿势 .....	54
办公室瘦身饮品一览 .....	55
【Nutrition Class】消脂绿茶天天喝 .....	55
【Tips】绿茶冲泡正确法 .....	56
【Nutrition Class】十二道最有效的瘦身茶 .....	56
“白骨精”的办公室艺术 .....	59
【Right】 .....	59
【Wrong】 .....	60
【Methods】与同事交流的身体语言符号 .....	61
【Modeling Experts】女性轻松工作的方法 .....	61
【Tips】公务礼仪助成功 .....	62
测一测: 女人财商测试 .....	66

### 三 Party 之夜你最炫

赴约早准备 .....	68
【Methods】倒数开始, di da di .....	68
【Tips】选好你的情人装 .....	69
【Modeling Experts】情人节灿烂绽放 .....	69
变身派对女神 .....	71
【Modeling Experts】派对妆 72 变 .....	71





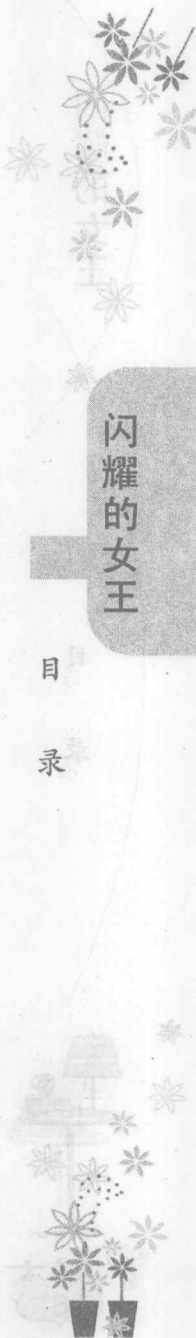
【Methods】参加家庭舞会的装扮 .....	73
【Tips】舞会礼仪数数看 .....	74
【Tips】参加舞会需注意 .....	75
三分貌,七分妆 .....	76
【Methods】化妆5步走 .....	76
【Modeling Experts】化妆技巧,以变应变 .....	77
【Tips】眼镜女孩小技巧 .....	80
【Methods】化妆的八个魅力“穴位” .....	80
【Tips】粉底是否“配”你 .....	81
【Methods】避开化妆品的使用误区 .....	82
【Methods】如何识别劣质化妆品 .....	83
【Nutrition Class】国际知名化妆品明细 .....	84
哪里是你的性感特区 .....	87
【Methods】简单造就性感 .....	87
【Methods】小小背心“露”出你的万种风情 .....	89
【Tips】背心与个性风格的关系 .....	90
【Modeling Experts】露PK藏 .....	90
指甲上的神采 .....	91
【Modeling Experts】皮肤颜色决定指甲油颜色 .....	92
【Modeling Experts】指甲油搭乘服饰之风 .....	92
【Methods】涂抹指甲油的正确方法 .....	93
和陌生人说话 .....	93
【Modeling Experts】“共同点”掳获他的心 .....	93
【Methods】初次见面巧寻话题 .....	95
女追男攻略 .....	96
【Methods】爱情战术,助你成功 .....	96
【Tips】了解他的基本方法 .....	98
【Modeling Experts】20件事提升你的魅力 .....	98
【Methods】50种方式表达你的爱 .....	100
【Modeling Experts】细节识男人 .....	102
【Modeling Experts】四个“杀手锏”让你征服男人 .....	104
测一测:谁是你的 Mr. right .....	107





## 四 穿香奈尔睡觉的女人

不可或缺的配饰 .....	110
【Modeling Experts】最富变化的配饰 .....	110
【Methods】戒指的佩戴方法 .....	115
【Tips】戒指戴在不同手指的含义 .....	116
【Modeling Experts】体态与首饰的和谐美 .....	116
【Tips】首饰与服装的百变混搭 .....	117
装满魔力的手提包 .....	117
【Nutrition Class】世界十大箱包品牌 .....	118
【Tips】时尚包包与服装的搭配技巧 .....	119
高跟鞋,女人的永恒饰品 .....	120
【Modeling Experts】爱上高跟鞋 .....	121
【Methods】挑选高跟鞋必读 .....	121
女装,女人的第一层皮肤 .....	122
【Modeling Experts】搭配大师 .....	122
【Modeling Experts】手握调色板——女装的配色艺术 .....	124
【Nutrition Class】国际知名服装汇展 .....	127
怡人香氛,惹人迷醉 .....	131
【Right Or Wrong】 .....	132
【Methods】香水的最佳使用部位 .....	134
【Tips】香水品质,轻松鉴别 .....	135
【Methods】如何高明地使用香水 .....	136
【Modeling Experts】十款著名香水 .....	136
精油中的精灵 .....	139
【Nutrition Class】用精油三法 .....	139
【Tips】精油使用有讲究 .....	140
测一测:女性成熟度测试 .....	140
像行家一样品酒 .....	141
【Nutrition Class】酒中的术语 .....	141
【Methods】饮酒要“按部就班” .....	143
【Tips】从温度细节看你的品位 .....	143





【Nutrition Class】翻译在线——常见法国葡萄酒简介 .....	144
偶遇,在咖啡香气弥漫的街头 .....	144
【Nutrition Class】十种咖啡让你十足小资 .....	144
【Tips】咖啡礼仪知多少 .....	146
【Methods】如何欣赏一杯好咖啡 .....	146
【Methods】将咖啡把玩于唇间 .....	147
【Tips】咖啡占卜 .....	147
测一测:女性品味测试 .....	148

## 五 给身体运动,让心灵放松

学会锻炼 .....	151
【Nutrition Class】锻炼也要技巧 .....	151
【Tips】锻炼坏习惯早抛弃 .....	154
【Nutrition Class】别等疲劳才休息 .....	155
【Tips】运动装备来保护 .....	156
走走跑跑好身体 .....	157
【Tips】练习倒走的技巧 .....	159
【Methods】跑步健身新法 .....	160
瘦身日记 .....	161
【Tips】女性形体美的标准 .....	161
【Methods】减肥方法大比拼 .....	162
【Tips】远离不利减肥的运动方式 .....	165
【Nutrition Class】立即消耗过剩热量 .....	166
测一测:常见的体型测试法 .....	166
运动可以很流行,很快乐 .....	168
【Nutrition Class】追逐流行运动风 .....	168
【Tips】几种流行的运动方式 .....	170
局部健身细则 .....	173
【Methods】美颈 .....	173
【Tips】简单颈部护理 .....	175
【Tips】服饰修饰颈部 .....	175
【Methods】美背 .....	176

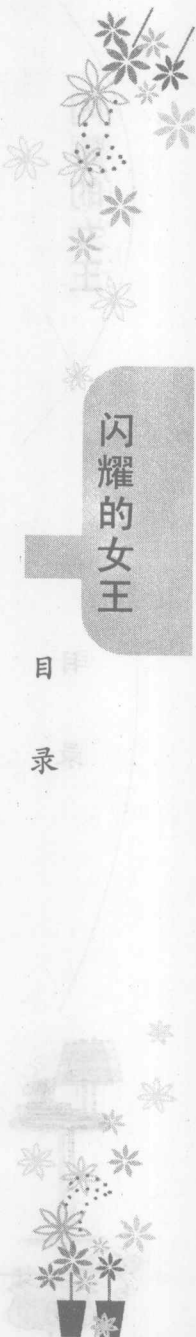




【Tips】香肩美背小技法 .....	176
【Methods】美腰 .....	177
【Tips】美女细腰法则 .....	178
【Methods】美腹 .....	178
【Methods】美臀 .....	179
【Methods】美腿 .....	181
把健身融入生活 .....	182
【Tips】健身是场持久战 .....	182
【Tips】轻松拥有健康的 17 条建议 .....	184
健康,从饮食开始 .....	186
【Nutrition Class】女性健康营养须知 .....	186
【Tips】吃出白皙 .....	187
【Nutrition Class】吃也要有目的性 .....	188
运动妆的花样年华 .....	189
【Modeling Experts】你的运动妆够“潮”吗 .....	189
寄情山水勿偷懒 .....	193
【Nutrition Class】上路、途中、回程皮肤保养三部曲 .....	193
【Nutrition Class】用心拾捡美丽“处方” .....	195
【Tips】旅游准备,越充分越自在 .....	196

## 六 三月江南的花涧清茶

笑容是暴雨后的第一缕艳阳 .....	198
【Modeling Experts】笑容多一分,展现多一点 .....	199
【Tips】微笑的最佳距离 .....	199
【Methods】给笑容扣分的小动作 .....	200
【Methods】高技巧的笑容博得高视线 .....	200
【Modeling Experts】表情美要素 .....	201
测一测:我的微笑及格吗 .....	202
做个声音美人 .....	203
【Methods】为声音美容 .....	204
【Methods】走入声音培训班 .....	205
【Tips】善用无声的语言 .....	207



优雅尽在举手投足间 .....	208
【Modeling Experts】优美姿态来创造 .....	208
【Modeling Experts】其他仪态来帮忙 .....	214
【Tips】不良习惯让优雅遁逃 .....	215
礼仪让你的贵族气质升温 .....	216
【Methods】Say hello, Say goodbye .....	217
【Methods】吃的礼仪 .....	218
谈吐文雅, 气质若兰 .....	219
【Modeling Experts】谈吐文雅的含意 .....	219
【Tips】最常用的交际用语 .....	220
【Methods】聆听是一种态度 .....	221
修炼女人味 .....	221
【Modeling Experts】从生活中感受快乐 .....	222
测一测: 女人味测试 .....	224
出色在于优雅 .....	226
【Methods】优雅是一种习惯 .....	227
知性女子, 都市的靓丽风景 .....	229
【Methods】走入智慧之城 .....	229
【Modeling Experts】高情商女人的一本经 .....	230
运用幽默的艺术 .....	234
【Methods】讲笑话也是一门“手艺” .....	235
多用幽默展现你的情趣 .....	236
赞美是处世的法宝 .....	237
【Methods】让赞美飞扬起来的七个技巧 .....	237
【Tips】赞美, 欣然接受它 .....	239
测一测: 女人情商测试 .....	240





## 一 谁要做居家黄脸婆？

——基础护理让你拥有自然而恬静的美

### 美好的一天从活力开始

女人的面部神态是给外界造成好坏印象的关键，一个神清气爽的女人总给人以自信和有力量的印象，而一张看上去没精气神的脸则让人感到压抑、不能接近。所以想让自己保持面容活力的女人从每天早晨起来就要注意让自己的精神状态达到最佳。

#### 【Methods】 睡眠惺忪的起床操

正式起床前，在被窝里做5分钟健美操，能让自己精神抖擞起来，乐悠悠地开始新的一天。这5分钟的健美练习不仅是让你保持清新面孔的第一步，而且对心脏和血管都有好处。

1. 伸腰。两腿伸直仰卧。用力伸直膝部和脚掌至脚尖触到床头。同时，两臂经体前向上举，手指用力伸直。连续4次以上。

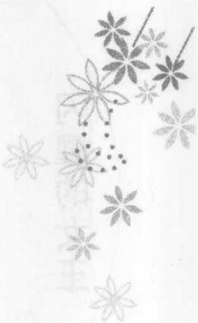
2. 动动脚。仰卧，双臂平放体侧，两膝伸直。两腿上举至能见到脚尖，之后还原成预备姿势。练习做5次。然后，两脚向各个方向做自由活动。

3. “左右开工”。身体伸直仰卧，双臂自由侧举。慢慢上举左腿，膝部微屈、上绕，落在伸直的右脚的外侧，之后，还原成预备姿势。每只脚重复练习8次。

4. 下巴也要动。从1默数到5，将头收至胸部。然后再从1数到5，

闪耀的女王

一 谁要做居家黄脸婆？



把头向后仰。开始每天练习3次，逐渐增加到10次。

5. 彻底清醒。俯卧床头，头向右侧。全身用力使头和双肩微微抬起，两腿并拢向后举，双臂紧贴体侧。将头向右快转，然后放松，换方向重复练习。

### 【Methods】洗脸、涂面霜，一步都不能错

当上述那套健美操练习完了以后，面部的肌肉也彻底放开了，下一步就是在非常精神的状态下对面部进行彻底的清洁与上妆。

1. 正确地洗脸和洗颈部。好的美容剂是雨水或者泉水，用凉开水洗脸也非常好，洗脸时，以少许洗面奶涂抹于面部、手部，可适当按摩，保留5分钟左右再用清水洗净即可。洗后面部即感到洁净舒畅。

2. 正确使用护肤品。当皮肤还略显潮湿的时候，将面霜涂在脸上，边涂边拍打脸部。建议用这样的“拍打”顺序：从下巴中间到耳垂部；从嘴角到耳朵中间；从鼻翼到耳朵中间；从脑门中间到太阳穴；从眼睛内角经眉毛上方回到原处；从锁骨向上到下巴，拍打颈部。对眼皮的动作要小心点，用指尖在眼睛下面绕环拍打。从外眼角开始，沿着下眼皮向内眼角拍打，然后恢复到原来的姿势。对外眼角的拍打应当用力些，因为这里容易形成“鱼尾纹”。

这些清洁皮肤的步骤看起来有些繁琐，但只要养成一个习惯，熟练起来就会很快完成，毕竟美丽的面庞比疲倦的脸更动人。

如果想给肌肤做最彻底的清洗，就不能只在每天早上做，还应该晚上也同样做一次。

### 【Tips】巧妙应付不同肤质

如果你是油性皮肤，可以把头俯在装有热水的脸盆上面，用大毛巾把头蒙起来，这样，盆里的蒸汽会直冲面部，持续时间在10—15分钟。

如果你的皮肤比较干燥，最好在做这项工作前少涂些润肤油。如果是很容易受刺激的那种敏感型皮肤，最好用干的椴树花或甘菊煮蒸汽，然后用温热的汁水洗脸，最后用凉水清洗即可。

在不外出的时候尽量不要涂抹化妆品，给肌肤一段休息的时间，因为



它同样需要用毛孔呼吸。

## 展颜露贝齿

微笑时露出一口整齐、洁白的牙齿，这是健康的标志。古人形容美女常用“唇红齿白”，拥有一口洁白、整齐、坚固的牙齿的确能使人平添几分姿色。据说14世纪的欧洲人将牙齿磨平涂上硝酸，目的就是为了让牙齿变白。现在，有越来越多的人希望自己的牙齿洁白如玉，所以越来越多的人开始重视牙齿的美容。

### 【Nutrition Class】 牙齿清洁要点

#### 1. 选择牙齿清洁品。

如果你想拥有洁白、整齐、健康的牙齿，选对牙齿清洁用品将有所助益。面对琳琅满目的牙膏、牙刷、口腔清洁剂，很多人不知如何选择。下面就向你介绍选择牙膏、牙刷、牙线的几个原则：

##### (1) 牙刷。

牙刷是筑起保卫牙齿、祛除牙菌斑的首道防线。

选择软毛牙刷。软毛牙刷比硬毛牙刷更能有效清洁牙面，硬毛牙刷还会伤害牙龈。

选择“小头”牙刷。牙刷“头”越小，也就越容易清洁口腔的隐蔽处和缝隙。

适时更换牙刷。当牙刷刷毛开始向外弯曲时，就应当更换牙刷了。通常三个月应至少更换一次牙刷。

##### (2) 牙线。

牙线是建筑起口腔健康的第二道防线。

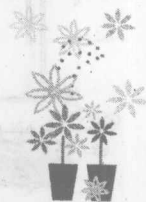
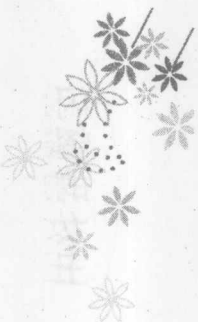
牙线对于牙缝间的清洁是十分必要的，因为那里常常是牙龈疾病的发源地。有一种牙线的辅助用具可帮助固定牙线位置，使牙线更容易清洁到牙齿缝隙。

不要相信某种类型的牙线更有效。如果你喜欢其中的一种，就尽管用吧。



闪耀的女王

一 谁要做居家黄脸婆？





### (3) 牙膏。

氟化物在预防儿童和成人的牙齿蛀蚀方面起着重要的作用，牙膏则是氟化物的最好的来源。

根据美国牙医协会（ADA）文件，氟化物可在牙齿受到蛀蚀的早期帮助牙齿修复珐琅质，并中和产生酸的牙碱斑。

适合你的牙膏不一定就适合其他人。如果你的医生向你推荐一种特别的牙膏，如抗过敏牙膏或去垢牙膏，它们并不一定也适合你的家人。

### 2. 正确刷牙。

选对了牙刷和牙膏，就要谈谈正确的刷牙方法。正确的刷牙方法既可以使我们方便地清洁牙齿，又不会造成牙周、牙体组织的损伤。很多人喜欢横刷，这是从小养成的习惯，到长大就改不过来了。这样刷牙容易损伤牙齿、牙龈。下面是一些正确的刷牙方法：

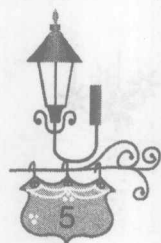
(1) 有效刷牙：选用软毛保健牙刷，将牙刷毛放在牙齿与牙龈交界处，刷毛指向牙根方向与牙齿表面呈 $45^\circ$ ，原位水平颤动，然后顺着牙缝竖刷，也可以采取在牙面画圆圈的方法，按照一定顺序，将牙齿的各个部位都刷到。早晚刷牙，每次刷牙3分钟。

(2) 短横刷牙法（又称水平颤动法）：人们习惯的横刷牙法是长的拉锯动作，这种横刷牙法如果加上硬毛牙刷就会给牙周带来损害（刷毛损伤牙龈边缘，牙龈萎缩，根颈部楔状缺损等）。短横刷牙法用短颤的横刷动作，最能洁净菌斑，故又称为沟内刷牙法。置刷毛毛尖与牙齿、牙龈面成 $45^\circ$ 而轻度加压，刷毛顶端部分进入龈沟，而部分在沟外，然后作前后向颤动6—8次，颤动时刷毛移动仅为1毫米。刷上下前牙的舌腭面时，如牙弓狭窄，可将牙刷头竖起作短横刷颤动，同时还应在拉刷后咬牙颌面，清洁牙颌面的窝沟点隙。

(3) 竖转动法：能有效地祛除菌斑及软垢，且能刺激牙龈角化，维护牙龈外形的正常。可供选用的牙刷面较广，硬毛、中硬毛牙刷均可。

刷牙颊面和后牙舌腭面的动作是将刷毛与牙的长轴平行，贴向牙面，刷毛指向龈缘，加压扭转牙刷，使刷毛与长轴成 $45^\circ$ ，转动牙刷，即刷牙时刷毛顺着牙间隙向下刷，刷下牙时从下往上刷。注意动作稍慢一些，带一点震颤，同一部位要反复5—6次。刷前牙舌腭面用上述相同的转动动作，牙弓狭窄者可将牙刷垂直，部分毛束压在牙龈上，顺着牙间隙向冠方拉刷，同时在拉刷后咬牙颌面。





## 【Tips】刷牙也哈韩

如果一喝凉水、遇冷风就会牙疼，并且牙齿有些摇晃；刷牙的时候出血，偶尔还会感到牙齿往上顶；身上酸痛的时候，感到牙床痒痒或针扎般疼痛，那么你的牙龈很可能已经受到了伤害。这些多少是由刷牙方法不正确引起的。那么，什么是正确的刷牙方法呢？

正确刷牙是预防牙周疾病的最基本方法。韩国牙科医生们目前正在推广每天刷牙3次以上、在饭后3分钟以内、每次刷牙3分钟以上的“3·3·3刷牙法”。

韩国牙医提醒人们，刷牙要在吃过饭的3分钟内进行，才能避免细菌在牙齿表面沉积，防止龋齿。其他时间用清水、盐水或漱口水清理口腔。晚上睡前刷一遍牙更为重要，因为它能清除当日三餐积存于牙齿上的食物残渣污垢。否则，在夜间睡眠状态下，口腔内滋生细菌，污物与唾液的钙盐沉积形成牙菌斑及牙石，日久便会产生龋齿及引发牙周病。

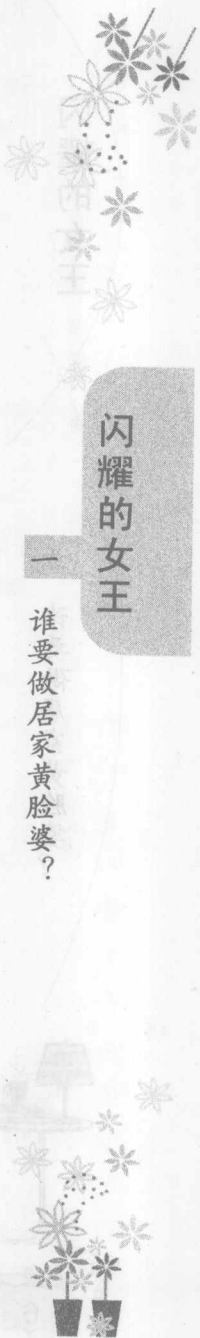
刷牙时，还应按照一定顺序，逐一刷净每排牙齿，尤其是槽牙上易出现细菌膜，更应当仔细地刷。最好能够连脸颊内侧和舌头也尽可能地轻轻刷一下。

## 【Nutrition Class】牙齿白亮亮

首先，应该了解自身牙齿不够洁白的原因。在医学上，单纯的牙齿色黄、色暗等统称为牙齿着色。它一般分为外源性着色和内源性着色两种。简单地说，外源性着色是指牙齿“外在染色”，主要是由于食物色素着色、烟渍等造成。而内源性着色，则是由于在牙齿发育时期服用了某种药物或饮用水质等原因导致牙齿颜色异常，常见的有四环素牙和氟斑牙。那么，怎样才能让你的牙齿更美呢？

### 1. 洗牙抛光。

洁牙，就是大家俗称的洗牙。欧美发达国家的人每年至少要做一次洁牙；我国城市近年来有部分崇尚健康者开始洁牙，但很少有人能做到一年一次洁牙。



洁牙自然有美牙的一面，通过洁牙清除附着在牙面上的烟斑、茶渍、菌斑、软垢、牙石等异物，可为你的牙齿增色。不过，洁牙的真正目的是治疗牙周疾病。牙周病包括牙龈病和牙周炎两大类，患病率为70%—90%。大量研究认为，牙周炎是人类牙齿丧失的主要原因，尤其是青年和老年时期发病率最高。

常听一些患者说洁牙会损伤牙齿，这是错误的。洁牙是通过超声波的频率振动将异物清除，并非通过磨削的方法来清除。有人洁牙后牙酸痛不适，这是因为长期不洁牙，洁牙后将牙齿表面附着的异物去除，牙颈暂时暴露所致，一般一周左右可以恢复正常，如果能坚持每半年至一年做一次洁牙也就无此现象。洁牙也是对牙周组织的一种按摩方法，可以促进牙周组织的血液循环，防止牙龈萎缩。

值得注意的是洁牙时器械会与血液接触，因此洁牙器械的消毒至关重要，如消毒不严，肝炎、艾滋病、结核等血液性传染病会通过洁牙器械相互传染，所以洁牙要慎重选择医院，一定要到正规的、消毒严格的口腔医院及门诊部就诊，一定要做到一人一机头，医生要用一次性手套。

## 2. 牙齿漂白。

牙齿漂白就是使用脱色剂对变色牙进行脱色，以达到使变色牙齿恢复洁白的治疗方法。

每个人用后都有不同程度的色度改变，漂白的效果因人而异，要视个人的牙体结构、对脱色剂的敏感性及使用时间的长短而定。一般而言，对烟、茶、咖啡等各种着色及中轻度四环素牙、氟斑牙有较好效果，对较重的四环素牙、氟斑牙也有一定效果。

### 漂白前应做的准备工作：

首先应治疗各种牙齿疾患，防止因将牙齿疾患造成的各种不适误认为是脱色而产生的不良反应。

牙结石、软垢较多者应先进行洁牙，否则将影响脱色效果。有些人会在治疗过程中出现牙齿对冷热敏感的情况，也有些人出现牙龈、咽喉不适。这些不适一般都在停止使用或完成治疗后的2—3天内消失。

## 3. 钻石美牙。

时下，当你走在街头，看到有人冲你一笑，露出牙齿上的一点“璀璨”时，你千万不要惊讶，这就是牙齿美容中最流行的钻石牙饰或水晶牙

