

宿春礼 邢群麟 编著



女孩

受益一生的 美丽秘诀

Nühai

Shouyi Yisheng de Meili Mijue

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女孩

受益一生的美丽秘诀

NÜHAI SHOUYI YISHENG DE MEILI MIJUE

号 00011 (第 5003 号) 字 113000 号 中 国 图 书 本 图 中

宿春礼 邢群麟 编 著

书店地址: 北京 100020 电话: (010) 6882289 (总编室) (010) 6882289 (发行部) (010) 6882289 (办公室) 网址: www.dunhuo.com.cn

人民军医出版社

印刷厂

mm8211 × mm028: 本开

mm8211 × mm028: 本开

mm8211 × mm028: 本开

mm8211 × mm028: 本开

mm8211 × mm028: 本开

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

女孩受益一生的美丽秘诀 / 宿春礼, 邢群麟编著. - 北京: 人民军医出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5091-1151-2

I. 女… II. ①宿…②邢… III. ①女性 - 保健②女性 - 修养
IV. R173 B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117600 号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 蔡苏丽 责任审读: 李晨

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.75 字数: 157千字

版、印次: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 20.00 元

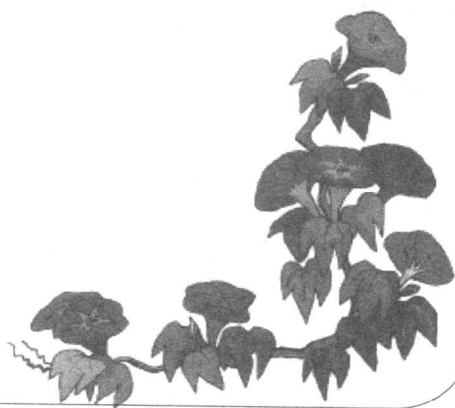
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书为永葆青春女孩的美丽，从美容、饮食、保健、运动、瑜伽、排毒、维生素、护理、心灵素养、交际、智慧等方面进行深入探讨，提出科学可行的方法。





前言

美丽是一个亘古不变的话题，而女孩的美丽更是一首经久流传的不老情歌。关于美丽，众说纷纭，但所有关于美丽的论断无一不与女子相连。

女孩的美丽，是漂亮吗，是新潮吗，是妩媚吗？都不尽然。

其实，女孩的美丽是神秘的，也是飘出来的，缓缓的，动人心弦的。它深入骨髓，不可捉摸，没有形状，没有定势，是润物细无声的春雨。那一言一语，一举一动，一颦一笑，都是极为动人的秋韵。

女孩的美丽如“寒梅”，清丽孤傲，怒放于万物凋零的冰雪之中，冷艳傲然，暗香浮动，于昂然中带来一分心动。

女孩的美丽如“玫瑰”，浓香馥郁，丽质天生，秀色可餐。雍容娇嫩得惹人怜爱，温柔似水得惹人缠绵，于熏然中带来一分心醉。

女孩的美丽如“水仙”，清爽纯真，冰清玉洁，秀丽聪慧，淡雅平实得像水边的青草，于默然中带来一分平和。

女孩的美丽如“丁香”，素馨沁人，妩媚不妖娆，清秀不娇艳，像江南水乡悠长的雨巷中走来的婷婷的女子，于飘然中带来一分心情。

当然，女孩的美不与年轻画等号，它是一种气质，是一种内涵。女孩的美是需要经营的，经营美丽是女孩终生的课题。

世上有一种斗争注定要失败，却会因为精神的美丽虽败犹荣，而女孩与时间的斗争就是同样的道理。美丽的外表只是一朵鲜花，如果你在生命的最初有幸拥有它，就一定要珍惜，不要随意挥霍；但如果没有它，也不能视之为遗憾，因为每个女



孩都是动人的。美丽，离你并不遥远，它其实就藏在你的身上，就看你如何发掘。对美丽的追求，永远是引导女孩向上的力量，女孩在对美的追求中走完一生，也在对美丽的追求中完善自己。

是的，美丽是必须用心琢磨，用心设计，用心打造的。美丽，不仅仅在于漂亮的五官和华美的衣服；美丽，更在于有一天，当你头发已经发白，你仍然可以愉快地对着镜子梳理出蓬松有致的发式；美丽，更在于有一天，当你脸上皱纹层叠，你依然可以心情恬淡地沐浴在阳光下，化出自然得体的淡妆；美丽，更在于有一天，当你的身材已经臃肿，你仍然能够自信地穿着做工精细、色彩明快的衣服，健康愉悦地步行在人群之中。

但真正的美丽并不能一蹴而就，真正的美丽必须慢慢地积累，坚持不懈。

该书为所有女孩提供了系统的自我美丽的方法，具有非常可贵的实用价值。它从内在和外在两个方面教给女孩如何让自己更美丽，它根据女孩的特点精心设计，量身定做。如果女孩能够对此书所授技巧持之以恒，那么定会受益匪浅。

希望本书能让所有女孩有机会重新评估自己的生活方式，让自己变成一朵静静地散发着幽香的栀子花，修炼出一个美丽的自己！

同时，我们也希望它能给读者带来一丝美丽的灵感，一分成功的自信，一把安身的钥匙，一道立命的光环！

我们也祝福，每一个女孩，一天比一天更美丽，同时也祈愿每一个女孩心中都孕育着一个美丽的世界！这也是我们编写此书的目的。

编者

2007年3月

目 录



女孩受益一生的美丽秘诀



第一章

读懂身体美丽的“语言” / 1

美丽，始于认识你的身体 / 1

勾人心魄的肢体神韵 / 4

“坐”个风姿绰约的女人 / 7

站出亭亭玉立美少女 / 11

走出款款轻盈的步态 / 12

简简单单关爱女儿身 / 16

测测看你离魔鬼身材有多远 / 19

第二章

教你做个超级万人迷 / 21

万人迷的动感电波 / 21

发掘性感的秘诀 / 24

女人味，穿出来 / 28

霓裳下的蹁跹 / 30

袅袅动人女人香 / 33

“骗人”也迷人 / 34

艳冠群芳的彩妆 / 37

提升女孩魅力的 20 件事 / 40

第三章

健康美丽吃出来 / 43

食中自有颜如玉 / 43

秀发飘飘吃出来	/ 46
明眸青睐食中来	/ 48
让你美丽到牙齿	/ 51
打造完美胸部的宝典	/ 57
越吃越窈窕的进食原则	/ 59
美食帮你解决亚健康	/ 63
减肥应注意的五个“劫点”	/ 65
一周减肥养颜食谱	/ 68

第四章

我因运动而美丽 / 70

平淡生活中的运动风景	/ 71
白领女孩，办公室里一样运动	/ 75
运动让你小腹平平	/ 79
美腿、美臂全攻略	/ 81
水中“美人鱼”	/ 83
球场上千姿百态的你	/ 85
感受浪漫刺激的运动——滑雪	/ 89
教你学会岩壁上的探戈	/ 91
领略芭蕾的高雅	/ 93

第五章

瑜伽女孩，健康又美丽 / 96

美体聚焦：瑜伽的盛世繁华	/ 96
瑜伽——女孩呵护自己的最佳方式	/ 98
练瑜伽应注意的五要点	/ 99
生理期：瑜伽三式来减痛	/ 101
美体新招，瑜伽塑身三大动作	/ 102



第六章

做个无毒美人 / 105

女孩，身体毒素知多少 / 105

排毒养颜佳品排行榜 / 106

运动，净化你的身体 / 114

排毒瘦身的四条路线 / 119

吉莲医生的“一日排毒法” / 122

第七章

维生素美人养生馆 / 128

维生素A，维护你的美丽 / 128

维生素C，为你的身体解压 / 132

维生素E，让女孩更动人 / 135

B族维生素，让你静女如姝 / 138

第八章

护理，每天美丽一点点 / 140

皮肤护理三部曲 / 140

爱乳房，全年呵护档案 / 150

调理体质，从呵护“好朋友”开始 / 155

女孩，你该不该“洗” / 156

保养卵巢，留住青春 / 158

第九章

做一做心灵体操 / 160

懂得放弃是一种减压 / 160

- 学会放飞抑郁的心情 / 162
女孩要开心才能更美丽 / 164
宽恕使你的魅力升华 / 165
自爱让你敲开魅力之门 / 167
寻回自己的温柔 / 171
女孩，你可知道回味的魅力 / 174
女孩，给自己一个拥抱 / 176

第十章

优雅，晋升女孩的美丽 / 179

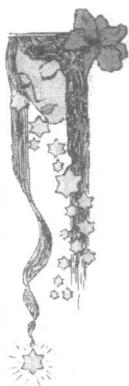
- 古代经典美女的十大优雅 / 179
优雅的味道是芳香 / 183
优雅源自你的品位 / 184
大气，超凡脱俗的亲和力 / 185
训练你的优雅 / 188

第十一章

智慧女孩，令人意外的美丽 / 191

- 女孩的美貌和智慧 / 191
书中自有颜如玉 / 193
女孩你一定要学会幽默 / 195
做个有内涵的女孩 / 197
在沉思中升华美丽 / 198
才女更迷人 / 200

后记 / 204



第一章

读懂身体美丽的“语言”

第一章
读懂身体美丽的『语言』

女孩的身体如诗，女孩的身体如画，女孩的身体在每一个细微的部分都蕴含着美丽，女孩的举手投足定会生成一分神奇。所以，我们要学会读懂身体的语言，学会欣赏身体的美丽，也学会打造一个只属于女孩自己的奇迹。



美丽，始于认识你的身体



生活中多数女孩常因买了件美丽衣裳而雀跃不已，或因发现了有神奇效果的保养品而沾沾自喜，但你是否忽略了听听身体的声音与需求，有没有了解它们是否适合自己的身体。之所以产生这样的忽略，原因在于这些女孩并没有认识自己的身体。

其实，从稚嫩的“幼年期”、尴尬的“青春期”、风情万种的“成熟期”，甚至是“更年期”与“老年期”，每个阶段，你的身体都忠实而细腻地反应了你的变化。





现在，何不重新认识你的身体？因为惟有让身体由内而外自然健康，你才能与无情的岁月进行一场长期抗战，美丽，也才能永久相随！

当你还是一个刚出生的小婴孩时，你就已经具备了女性特有的生殖器官——卵巢，且卵巢中已经储存了数百万个原始卵泡，只是尚未产生作用。

一个个粉嫩的小婴孩，如果没有生殖器官作为辨识标志的话，实在让人无从分辨哪个是女孩，哪个是男孩。然而，这种男女莫辨的时期，可能会在父母的精心装扮及教育下渐渐明朗。即使有些女孩发育较迟，在八九岁前仍是女儿身、男儿相，但到了青春期，小女孩的蜕变可就令人惊叹了。

青春期的女孩，体内的卵巢会慢慢苏醒，开始进行它将持续数十年的工作。

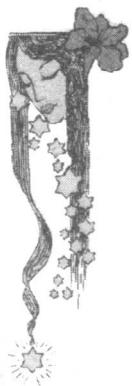
每个月，卵巢会排出1颗成熟卵子，经过输卵管往子宫的方向前进，而子宫也会铺好了一层柔软的子宫内膜，等待精子与卵子的相遇结合，孕育新生命。

若卵子未能与精子结合，卵子就会随着剥离的子宫内膜一起排出体外，形成月经。

已开始发育的青春期女孩，身体线条会渐渐显出女性特有的圆润，与男性的刚直线条产生区别，而且乳房也会开始变大隆起，并长出阴毛、腋毛，再过不久，初潮就会正式来临。由于身体突然有如此大的变化，常会令青春期的少女产生焦虑、害羞的情绪。

青春时期，刚启动的生理机制会像“新手上路”一样，需要一段时间才能运作顺畅，但一进入成熟期后就会稳定，





第一章 读懂身体美丽的『语言』

此时你就该开始定期为自己的身体做健康检查，并养成良好的运动习惯。细心呵护你的身体，就像擦拭、保养名车的零件一般，才能为长远的人生路途做好万全的准备。

随着身体与心理的渐渐成熟，慢慢地，你已能懂得去欣赏、美化上天所赐予的女性体态。不论是脸部的轮廓、胸部的形状、腰部的弧度、臀部的线条等，都能让你尽情挥洒女性的魅力与自信。

当进入更年期时，女性的卵巢功能开始减弱，排卵减少，生理周期也变得紊乱，此时你要记得的是更年期往往是由许多疾病好发的阶段，诸如乳癌、子宫颈癌、心脏血管疾病等。所以，一定要记得定期做健康检查，并注意饮食起居等，以迎接黄金岁月。

有些更年期的女性在外观上会明显地发生变化，如身体潮红燥热、多汗、手脚冰冷、体重增加等，情绪上更会显现许多异常的症状，不过这些都是可以避免的。如果有更年期不适的情形，可与医师商量是否需要接受荷尔蒙（激素）疗法。

待更年期过后，卵巢完全沉睡，生理期挥手告别，便正式宣告了老年期的来临。

人人皆怕又人人避免不了的老年期一旦来临，身体各器官便开始萎缩与退化，白发丛生、牙齿脱落、行动迟缓等老化现象就会慢慢出现。不过这并不意味着人生从此就了无生趣，银发族仍旧可以活力十足地参加各种社交、学习活动，让生活既充实又愉快。且累积了数十年的人生经历，更是足以为晚辈带来珍贵的启示。所以，女孩，你应该知道的是，心理常葆年轻的人，便永远不会显老！





勾人心魄的肢体神韵

女人的肢体神韵除了来自形体所显示的美艳灿烂外，还来自各种“无形”美的优化组合。这种神韵可以使姿色平常的女人变得楚楚动人，这种令人难以捉摸的神韵就在于举止、体态和表情上。它也许是一道眼波、一举手一投足、一颦一笑，也许是一种超越视觉范围的默契，或许是某种体态的优雅美妙等。

女人的美，既有具体的形体，本身的色彩、线条、质感的美，又有神韵的美。她能出诗情、入画意，勾人心魄，具有一种可以扭转乾坤的“媚人”的力量。



一、腰

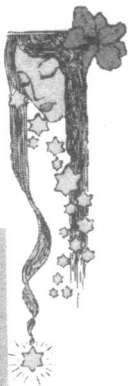
“频频舞步半折腰，清水池塘宫殿摇，要问西子今何在，夜梦床头柳条娇。”这首打油诗，说的是女人的腰。

女人的腰，是以线条来表示的，它是女性除了臀部和乳房以外的第三性感符号。

人类发出的信息，以无声形式居多，内涵也更丰富，更具有多变性和多义性。

人们常说，每个男人心里都有一个林黛玉的形象，每一个女人的心里都有一个哈姆雷特的形象。就是说，每个人在接触艺术符号的时候，都是凭自己的人生经验去补充，去完善，去创造。世界上最美的东西，实际上是没有形象的；世界上最完整的东西，实际上是残缺的。





女人的腰就是线条艺术的符号。

第一，弯腰。

弯腰是日本女人的见面语。弯腰形成的曲线是柔美的、温顺的、流畅的，一条光滑的曲线，给人柔美的感觉。所以说，女人除微笑之外，还要学会弯腰。

第二，叉腰。

把双手叉在自己腰上，就像两个母鸡打架的形象，这种手臂成反向三角形的对外扩展，表示了愤怒和力量。这种语言，一般女性不宜采用，但“豆腐西施”杨二嫂却经常使用。

第三，扭腰。

扭腰使腰呈现 S 型，这是“性”的象征。凡是女人扭腰或者扭动臀部，都是招惹异性的信号。

第四，抚腰。

自我抚腰是一种自慰性行为，也是自我亲近的暗示。俗话说，没人爱，自己爱。

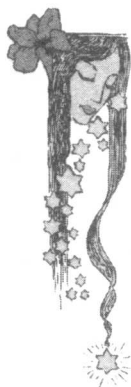
第五，仰腰。

仰腰是一座“不设防的城市”，称为“无防备信号”。如果女人深深地坐在沙发里，用仰腰的形式对着异性，一般有两种情况：一是对眼前这个男人绝对信任和放心；二是妓女的招数。

女人的腰切忌过分扭动。非洲“波罗波利”部落，新娘在入洞房前，都要狂歌劲舞，并强烈扭动她的腰。

“腰语”不慎，就会变成“妖语”。





二、手

手比眼睛更会说话。

“手语”所表达的意义，较腰语更为复杂。

伸出两根手指，表示胜利；如果伸出小指头，表示一种鄙意；如果伸出无名指，在非洲部落或美国加州，将会惹来杀身之祸。

手语因不同民族而有较大的区别，但“手语”的禁忌，世界却是共同的。

女性抽烟时，千万别把烟深深地嵌入两指之中，这表示一种“性”的渴望。



三、脚

手会说故事，脚也会说故事。

平展、清秀、光洁的脚，是女性的“性”征之一。女性往往不注意自己的脚，忽视脚的语言功能。

张爱玲说，生活的全部魅力都来自于它的细碎之处。我们也可以说，女人最迷人的风雅就出自那些看似最不经意的细节姿态。

这是一些常常被女人忽略的环节，很少有女人知道它也有标准优雅的姿态。但正是在这种他人忽略的地方，如果你注意为之，那才更能突出你的独特风采与美丽品位。





“坐”个风姿绰约的女人

坐姿是一种艺术，坐姿不好，直接影响到一个人的形象。对于女人来说，这一点尤为重要。因为它决定着您是一位高贵优雅的“女神”，还是一个缺乏教养的女人。

在各种场合，都要力求坐得端正、稳重、温文尔雅，这是坐姿的最基本要求。

坐姿如何，是影响社交的一大要素。虽然，对于一般女性不宜用“坐如钟”来一律强求，但坐姿不端，在别人的心目中会留下一个不好的印象。

坐是以臀部作支点，借此减轻脚部对人体的支撑力。坐能使人们较长时间的工作，也是人们日常生活、社交中常用姿势之一。因此，端庄、优雅、舒适的坐姿很重要，而且良好的坐姿对保持健美的体型也大有益处。

那么，什么样的坐姿可使女性稳重、端庄、落落大方呢？

1. 面带笑容，双目平视，嘴唇微闭，微收下颌。
2. 立腰、挺胸、上身自然挺直。
3. 双肩平正放松、两臂自然屈曲放在膝上，亦可放在椅子或沙发扶手上，掌心朝下。
4. 双膝自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠。
5. 谈话时，可以有所侧重，此时上体与腿同时转向一侧。

正确的坐姿关键在于腰。不论怎么坐，腰部始终应该挺直，放松上身，保持端正姿势。

在社交场合中，坐姿要与场合、环境相适应。

