

挺正点的！翘到位的！

NICO
美人会

瘦佳人丛书 ⑧

巧妙穿衣百变法，
太平公主也有料

G奶制造 必备绝招！

想翘到位，就该动到位

“水蜜桃”小翘臀的理想比例

美体食谱解读翘臀秘籍

平胸女孩 ▶ 打开你的抽屉

灰姑娘的限时美胸魔法

产后雕塑大队

古老的神奇3宝丰胸秘方

德宏民族出版社





在美工厂，只制造美丽！
美人会系列之《美时尚》、《美直播》、《时尚韩情》、《瘦佳人》……
与你分享！



NICO 美人会 美丽瘦佳人，就在《美人会》NICO



《美人会》超级巨献

瘦佳人系列丛书

全套震撼超低价 70.8 元，折合每册

5.9 元



**超值套装
超级大礼**

邮购方法

1. 请将购书款汇至本丛书特约邮购信箱：长沙市第 306 号邮政信箱 邮编：410008
2. 请在汇款单附言内写明所购书的书名和订购册数。
3. 务请在汇款单上写明你的详细地址、邮编、姓名、字迹工整，清楚无误。
4. 邮购图书一律挂号发送，可以通过邮局查询，绝无遗失。
5. 本丛书每册邮购价 9.9 元（含挂号费及邮资），全套 12 册一次性邮购特惠价 100 元整。
6. 欢迎大家光临美人会馆：www.meirenhui.com 查询。24 小时美丽特约热线：13755110911

NICO
瘦佳人丛书

挺正点的,翘到位的

●《美人会》编辑部 编

德宏民族出版社

总策划：匡吉
视觉装帧：美工厂

图书在版编目 (CIP) 数据

美人会瘦佳人丛书之十一——挺正点的，翘到位的 / 美人会编辑部 编
—德宏：德宏民族出版社，2006.9

ISBN 7-80525-935-6

I. 美… II. 美… III. 乳房—健美 IV. R655.801

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第138280号

书 名：美人会瘦佳人丛书之十一——挺正点的，翘到位的

作 者：美人会编辑部

主 编：王璇子

出版·发行：德宏民族出版社

社 址：潞西市青年路1号

邮 编：678400

电 话：0692-2124877

网 址：www.dmpress.net

责任编辑：王稼祥

责任校对：多镜明

封面设计：蒋新华

创意统筹：提君 付琪

印 刷：西安翔云印刷厂

开 本：787×1092 1/16

印 张：66

字 数：1000千

版 次：2006年9月第1版

印 次：2006年9月第1次

印 数：1-60000

ISBN 7-80525-935-6 / T·1

定价 (全12册)：70.80元

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂联系。电话：029-83687318

Contents

目录

序言	05
前凸后翘——精确你的美丽	06

八卦站	07
-----------	----

为什么当了明星, 咪咪都会变大?	08
------------------------	----

天桥站	11
-----------	----

巧妙穿衣百变法, 太平公主也有料	12
裙装也可以秀出性感臀型	14
彰显俏臀的5款裤装扮	16
我的贴身情人——丰胸内衣 & 小束裤	17

S曲线号外版	19
--------------	----

鲜为人知的咪咪小秘密	20
美胸生活	22
感觉得到的臀部问题	24
黄金美胸的秘密	25
今天, 你给胸部做检查了吗?	26
“水蜜桃”小翘臀的理想比例	27
4大臀型 请对号入座	28
臀部危机VS美臀小法宝	29
10大明星产品推介star	30
游泳, 一石二鸟, 有挺有翘	32

S身材美食站	33
--------------	----

7道锦上添花的丰胸菜	34
6大丰胸营养素	36
曲线之星——木瓜饮	37
古老的神奇3宝丰胸秘方	38
强力塑臀——饮食部分	40
3日性感美臀餐	42
美体食谱解读俏臀秘籍	45

Contents

目录

S身材科技站 46

- G奶制造 必备绝招! 47
- 畅通经络 温灸丰胸法 48
- 翘臀大冒险——臀部手术美容篇 49
- 乳房、乳头、乳晕3点都要整 50
- 登峰造极的丰胸美疗法 52
- 灰姑娘的限时美胸魔法 54

S身材DIY站 56

- 丰胸精油比一比 57
- 个性的按摩法, 贴心的指压法完美你的胸 58
- 一手捏出小翘臀 60
- 专去PP暗疮的5款DIY敷膜 62
- 香熏按摩, 臀部不再下垂 63
- 产后雕塑大队 64

S身材运动站 66

- 健胸sport——锻炼你的隐形肩带 67
- 昂首挺胸有氧操 68
- 室内美胸魔法毛巾操 70
- 热力四射健胸哑铃操 72
- 平衡调和美胸瑜伽 74
- 5分钟 美臀健康地翘起来 76
- 给外扩PP做的调整操 77
- 想翘到位, 就该动到位 78

S身材心理站 82

- 意念丰胸 不是不可以 83
- 是谁在嘲笑你的平胸? 84
- 平胸女孩 打开你的抽屉 85
- 催眠让我实现S身段 86
- 冥想与俏臀 88

序

言

瘦时代 瘦佳人

超级瘦佳人，就在《美人会》

对自己的身材不满意吗？相信许多女性都有这样的想法，都希望体重能更轻，腿更修长，腰更纤细，臀更小更翘，胸更挺更丰满。窈窕身材，是爱美女性永远不变的追求；窈窕身材，是这个时代永不停止的时尚风潮。而《美人会·瘦佳人》系列丛书将带领你掀起瘦时代的瘦身革命，资深编辑、专业美体师、知名美体机构通力合作，以最贴身最专业最实用的方式助你雕塑出令人过目不忘的惹火曲线，做回自信、靓丽、苗条的瘦佳人！还在为你镜中的身材沮丧不已吗？现在开始，《美人会·瘦佳人》系列丛书就要完成你的窈窕梦。渴望成为瘦佳人的你，赶快加入《美人会·瘦佳人》的行列中来吧！

这是全新的塑美体验，现代女性的美不再拘泥于数字，而是纤瘦、柔嫩的外型曲线。《美人会·瘦佳人》系列丛书便是以此为宗旨，更新你的瘦身理念，针对你身体的每一部位全面打造你的瘦身计划。让身材曲线该凸便凸、该翘就翘、该小就小、该大就大，每一个细节都在展示你的美丽。

终生美丽是每一个女子的梦想，真正美丽的女人懂得爱自己的身体，更懂得呵护自己的身体。在寻梦的路上，《美人会·瘦佳人》将带给你无限惊喜，点点滴滴累积美、塑造美，让你的身体经历一次美的蜕变。繁华盛世，你将是那最诱人的那道风景线。流光飞转，树影摇晃，一切正美好，这世界要看你漂亮经过。瘦时代已经来临，瘦佳人便是这个时代的宠儿。

美丽人生，完美体态，《美人会·瘦佳人》与你美丽有约。

编者

前凸后翘——精确你的美丽

1 在生活中时刻让身体保持正确的姿势，是保持和养成好身材的首要条件。不正确的坐姿和站姿不仅会影响你的形体语言，还会让你的身材日益变形。

2 想让自己的胸部丰满，首先要了解自己的胸部，根据自己胸部的条件，对症下药。

3 现代的生活节奏让许多OL和学生族的臀部日益变大，臀部肥胖的MM久坐之后一定要记得多做运动，像跳绳、踏板之类的运动十分有利于塑造紧实的臀部。

4 按摩是最有效的丰胸方法，每天适当的按摩胸部，并且搭配丰胸精油按摩，不久就会看到成效。

5 美容院的物理丰胸疗程可以在短时间内增大你的胸，但是价格不菲。

6 通过饮食可以由内而外的调理出你的好身材，凡事贵在坚持，找出一种对你特别有效的美体食物，每天摄取适量，调味尽量清淡，可以防止臀部浮肿。

7 穿着合适的文胸和内裤对你的身材绝对有帮助，而劣质的文胸很可能毁了你的好胸型，处在发育期的MM尤其要注意。

8 健胸运动可以让你的胸部变得挺翘，帮助胸部形成乳沟，但是不能直接改变它的大小。

9 通过手术去丰胸和美臀是件有风险的事情，而且要针对个人体质，选择信誉度高和技术高超的正规整形医院是明智之举。

10 美臀运动对塑造臀型有很好的作用，配合按摩和提臀裤，圆润挺翘的臀部指日可待。

11 完美身材的障眼法就是穿着适合你身材的衣服，“有形有料”的衣服营造出你S曲线的错觉，整体感觉立即升级。

12 平胸和肥臀其实也没什么大不了的，MM最重要的是保持良好的心态和愉快的心情，自信满满的你又怎么会在乎别人的看法呢？健康最重要。



挺正点的，翘到位的

Part 1



八卦站

八卦站的头版头条就是关于女明星的咪咪，最近好像很多女明星都在努力丰胸呢，不管是人造的还是真枪实弹，就让“为什么当了明星，咪咪都会变大”带我们去一探究竟吧！



为什么当了明星，咪咪都会变大？

你有没有发现很多女明星的胸部，在过了发育期的年龄，还会继续长大呢？而且，发育的状况还不错，胸部都变得很大，和之前的简直是判若两人！虽然女明星们的理由都头头是道，不过大家想的可不一样，快来听听八卦站里的消息吧！

拥有傲人的双峰是众多爱美的女生梦寐以求的，女星当然也不例外，许多女星的胸部UP UP，不禁让人好奇到底是整形的，还是靠什么秘方，才有让人称羡的美胸呢！

蔡依林

G奶1号



台湾的小甜甜也长大了！甜美的蔡依林最近开始变性感，让人很难不注意到她那丰满的G奶！

Boy's talk：谁管她是怎么变大的！蔡依林人长得美，歌唱得好，再加上G奶，根本就是100分！

Girl's talk：嘴巴都可以变小，脸部可以变小，我想胸部要变大也不会太稀奇吧！

八卦站总结：蔡依林大胆地透露自己是因为生理期不顺，经常会痛，需要长期靠中药调理，没想到意外获得丰胸效果。经过化妆师的介绍，她使用一种丰胸精油，早晚按摩、拍打，再配合吃些胶质的东西，上围日见膨胀。

小S

G奶2号

向来走谐星路线的小S，在拆了牙套之后，整个人只能用“发达”来形容，不但人变美，连身材都变得很好！

Boy's talk：小S真的很不错！长得靓，身材好，又搞笑，有这种女友会不会太开心了点！

Girl's talk：虽然，小S的胸部变大的程度有点夸张，不过看起来还OK！不会太恶心的哦！

八卦站总结：小S自曝她是吃治青春痘的药后突然暴胸的，当然也与她勤练国标有关哦！



温岚

G奶3号

温岚在专辑中穿得越来越火辣！大家似乎也发现到她的胸部也偷偷长大了不少呢！

Boy's talk: 温岚的咪咪虽然看起来没有其他人这么伟大，不过整体来说，算是很性感的，臀部也不赖，被誉为电动马达臀！

Girl's talk: 怎么只要跟周董扯上绯闻的女人，都会变成G奶啊？

八卦站总结：这里有温岚送大家的一套呼吸扩胸法：伴随着吸气时手臂带动胸部的扩张，吐气时刻意将双臂往胸前挤压，可以充分运动到胸部的肌肉，让胸部保持美丽的线条。

红透半边天的林志玲，也被某周刊踢爆罩杯升级，谁叫她太完美，人红是非多啊！

Boy's talk: 林志玲真的是很美，我觉得她的胸部大小刚好，并不会有什么G奶的恶心态啊！

Girl's talk: 林志玲整个就是假人，脸蛋、身材、声音都很棒，就算被说是假奶，也不觉得意外！

八卦站总结：3年内cup从34B升级到35D，很多人都想知道林志玲到底是怎样丰胸成功的，原来林志玲是靠服用健康食品和涂抹丰胸霜，然后每天按摩，中午再喝一碗用豆浆煮的瘦身餐，完全靠自己日积月累达到的效果。

林志玲

G奶4号



身材本来就超好的台湾名模吴佩慈，为了拍内衣广告，不停吃高蛋白食物和丰胸丸，使罩杯从原来的32C狂增到32E！

Boy's talk: 她的“九头身”身材已经够惹眼了，再加上胸部增大！我的天，不要流鼻血呀！

Girl's talk: 没错！她的腿够长够美了，整体感觉好匀称，为了代言而丰胸，好辛苦啊！

八卦站总结：吴佩慈说，其实丰胸丸的成分就是令人变胖，没特意选择什么牌子吃，而“大咪咪”也是因为爱擦丰胸霜，帮胸部按摩，促进血液循环的“成果”，这些都是她的丰胸绝技！

吴佩慈

G奶5号



李孝利

G奶6号

她可是韩国国家喻户晓的性感女神，受欢迎程度和韩国小天后宝儿不相上下。屡屡被评为最佳泳装艺人、最棒全裸身材明星、韩国最性感女星。随着性感指数的上升，咪咪好像大有长进呢！

Boy's talk: 李孝利的骨架刚刚好，比例很协调，没有哪个地方特别过头，看上去很舒服，不过她的胸部再大一点当然会更养眼啦！

Girl's talk: 她的肉把骨架包得刚刚好呢，腰部本来就很细的她，胸部要是真的大了，身材会更S吧！

八卦站总结: 李孝利是靠瑜伽调整身体状况，然后做帮助丰胸的运动，当然会有利于胸部的健美哦！

关琦

G奶7号

这位世姐季军也加入丰胸的行列来了吗？自从关美人代言钻坠电视广告片播出后，大家觉得关琦不再骨感，而成了性感。评选中国小姐的时候，就算她穿着比基尼，也没见她这么丰满过，可看片子上的她，胸围至少是大了两圈！绝对在34D以上！

Boy's talk: 莫非这次为拍好广告片的性感镜头而自愿挨一刀？

Girl's talk: 这个广告片真的是诱惑了不少人啊，偏偏那个钻坠也叫“诱惑”。

八卦站总结: 关琦对这些一笑置之，她表示：“女人都是爱美的，虽然我不反对整容，但是我不是人造美女。我是模特出身，多变、性感的形象是我的本质。”

刘真

G奶8号

拉丁舞女王刘真最近担任内衣代言人，可见身材好到不一般哦！胸前一对呼之欲出的诱人双峰真是羡煞旁人哪！不知道这位拉丁舞后有没有暗地里朝胸上使劲呢？

Boy's talk: 她的胸型确实好看啊，前凸后翘感觉并不故作，大一点就大一点啊，只要不像艳星乔丹那样无休止的大就行了！

Girl's talk: 哎呀，跳拉丁舞的几个胸小啊，我相信她是真的啦，而且大得也很好看呀！

八卦站总结: 刘真觉得内衣是让胸型美丽的第一要素，她觉得选对内衣不但可以修饰胸形，甚至还有丰胸的效果。这几年夏天，内衣流行粉嫩的色彩，突显穿着时的支撑性和稳定度，爱美的MM，选购内衣时不妨多加留意哦！

张淳淳

G奶9号

淳淳老师的胸部原本就够雄伟了，不过，淳淳老师这次又出新专辑，听说罩杯又再升级，号称有F奶哦！

Boy's talk: 嗯！对她没有什么研究，总之，算是辣妈一族喽！

Girl's talk: 她真是够厉害了！全身都能运动练曲线，真有活力！一个40岁的女人，永远保持46公斤的体重，还有傲人双峰，真不容易啊！

八卦站总结: 塑身天后张淳淳的丰胸秘笈当然是自己DIY啦，她的丰胸指压舞结合了东方穴道与西方按摩手技，不止可以让女生塑造美好的胸型，更可以防止胸部下垂老化哦！



天桥站

爱 打扮的MM当然要会利用衣着来掩饰自己身材的缺陷啦！在打造你的好身材之前，这可是最聪明的障眼法哦！教你的飞机场变山坡的“巧妙穿衣百变法，太平公主也有料”不可错过；“彰显俏臀的5款裤装扮”你的PP不再遮遮掩掩啦；“裙装也可以秀出性感臀型”让你的pp大放光彩；“我的贴身情人——丰胸内衣&小束裤”里也能玩魔术。打开你的衣橱，选出最适合你的衣服吧！



Up效果90分

强调胸型的合身针织上衣，让纤瘦体型穿出丰胸细腰效果，增添玲珑曲线。具设计感的胸型轮廓，巧妙放大胸围，更添性感风情。



Up效果95分

浪漫荷叶设计不但增添温柔甜美的女性魅力，也巧妙的修饰平坦胸围，达到罩杯升级的立即效果。



Up效果95分

胸前褶皱设计最能展现酥胸的丰满感和玲珑线条，低胸款式穿出性感女人味。



Up效果90分

中间线抽细褶和荷叶款式，无意间增添胸围丰满度，上身线条被修饰得玲珑有致。



A~B丰满效果up

完美胸型美丽更升级

骨感纤瘦的平坦胸围可以利用多褶皱的上衣款式，修饰出比较丰满的视觉效果。

巧妙穿衣百变法，太平公主也有料

穿衣服也可以让咪咪变大？没错，只要懂得一些穿衣服的技巧，就可以营造出丰满的错觉，让你的咪咪的罩杯立即升级，时尚的你说不定还能穿出属于自己的style!





荷叶设计增添立体效果

利用浪漫又充满女性温柔气质的雪纺加荷叶款式，不但轻松增添胸围膨胀效果，更能展现今夏最甜美时尚的品味。

A、B 小巧胸围穿出丰满轮廓



加强褶皱 呈现完美胸型

胸下围的细褶处理，巧妙的增添丰满视觉效果；深V领型拉长整体比例，将上身曲线修饰得更玲珑有致。

简洁利落让胸型更自然

素色弹性上衣能修饰微胖体态，巧妙的一件式设计却穿出两件式的款式效果，让薄薄的弹性布料穿出轻盈窈窕身段。



C、D 丰满上身修饰完美比例

素色针织+V领

素色针织上衣衬托丰满曲线，V字领拉长脖子和脸型，让整体比例显得匀称合度。腰带有画龙点睛的增强效果，让上身更为修长纤细。





雪纺荷叶边装饰，绝对诱惑你的他！

略带成熟的可爱更让人心动呢。

黑色的细褶裙适合臀部外扩或下垂的MM，黑色让你显得更为典雅，配上一条粗粗的腰带可以更巧妙的修饰你的臀型，转移别人的注意力。

这种下摆带有褶皱的浅色裙子，其实很包臀，适合臀部娇小但挺翘的女性穿着。



功能强大的裙子，材质感绝佳。

单色调的裙子让你的美腿若隐若现，性感指数飙升啦！

水蓝色的纸条褶皱加上轻盈的布料能遮盖所有不佳的臀形，使下身显得更为纤长。

淡色的斜摆裙有型有款，适合臀部丰满圆润的MM穿着，对自己臀型较满意者也可以尝试哦。



白色的中腰裙，看上去很贴身，实际上背面很飘逸，能够包容不佳的臀型，臀部较大的MM可以尝试。

穿上这条裙子，清新的感觉即刻扑面而来。



赶快约会去吧！

公主风格的蓬松雪纺裙，加深你的可爱度。

带蕾丝花边的裙子让你充满了甜美的气息，百褶的款式尤其适合臀部娇小或干扁的臀形。

飘逸的裙摆俨然就是为爱做梦的女孩而设计！

臀部有点下垂的MM不要错过这款，配合提臀的内裤效果会更好。

PP长得不好看没有关系啦，裙子是最方便掩饰你缺陷的着装了，不论你是胖胖臀还是瘪瘪臀，只要挑选到适合你的裙装，不但可以穿出你的性感美臀，还能彰显你的独特个性和时尚品味哦！

裙装也可以