

好感约会衣妆

[日] 主妇之友社 供稿 北京《瑞丽》杂志社 编译



获得人气
成为男生们的
注目焦点

实现完美动人的基础课程
留下难忘印象的着装法则

Lovely Girl

中国轻工业出版社

瑞丽
BOOK

瑞丽
BOOK

好感约会衣妆

●[日] 主妇之友社 供稿 ●北京《瑞丽》杂志社 编译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

好感约会彩妆/日本主妇之友社供稿;北京《瑞丽》杂志社编译.

—北京:中国轻工业出版社,2007.7

(瑞丽BOOK)

ISBN 978-7-5019-6017-0

I.好… II.①日…②北… III.①女性—服饰美学—基本知识②女性—化妆—基本知识
IV.TS976.4 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第087449号

本著作部分内容有日本主妇之友社供稿

© 2005, 2006, 2007 SHUFUNOTOMO CO., LTD.

责任编辑:李 烨

策划编辑:李 烨

版式设计:袁鸿雁

责任终审:朱 骏

责任校对:姜娣红 胡建明

封面设计:袁鸿雁

责任监印:鄂建辉

出版发行:中国轻工业出版社(北京市东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2007年7月第1版第1次印刷

开 本:636×965 1/16 印张:10

字 数:210千字

书 号:ISBN 978-7-5019-6017-0/TS-3513

定价:30.00元

著作权合同登记 图字:01-2007-3200

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:010-85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn> <http://www.rayli.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn book@rayli.net.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70403S3X101ZYW

004 编者的话

实现完美动人的 基础课程 Part 1

010 好感肌肤的养成技巧

- 011 10个要点打造健康的脸部肌肤
- 016 精心护理让眼部恢复迷人光彩
- 018 改掉错误习惯使双唇重现柔软水润
- 020 卸妆过程彻底清除肌肤表面的污垢

022 不容忽视的身体护理

- 022 颈部的全面呵护
- 024 胸部的调理和养护
- 025 塑造臀部的美丽曲线
- 026 手足部的日常保养
- 028 背部肌肤的深层清洁
- 029 消除局部赘肉
- 030 清除7个护理盲点

032 让人一见倾心的妆容

- 032 好感妆容的描画重点
- 033 好感妆容推荐
- 036 让妆效持久的化妆技巧
- 039 快速实用的补妆技巧

040 带来浪漫邂逅的发型

- 040 解开发型的浪漫密码
- 048 四种类型男生眼中的心动发型

056 使你更加迷人的香水



好感约会美妆 contents

留下难忘印象的 着装法则 Part 2

062 找到激活恋情的style

- 063 服装款式的选择方案
- 072 恰到好处的搭配技巧

082 重要时刻的满分印象搭配

- 082 与心仪的他共进晚餐
- 088 夜晚的酒吧聚会
- 094 为异性朋友庆祝生日
- 100 与众人一同外出郊游
- 106 海边的快乐假期
- 114 午夜的盛装party
- 120 参加好朋友的婚礼
- 128 轻松浪漫的异地之行



提升魅力的 Q&A Part 3

146 妆容发型篇

152 服装配饰篇

158 举止礼仪篇

编者的话

任何人都喜欢时刻散发着独特魅力的女孩，从外表到内心都光彩照人。而这种能够让人一见倾心的魔力也是每个女孩都在努力探寻的课题。在调查中我们发现，女孩受男生欢迎的要素依次是：长相漂亮，时尚、审美意识高，很会打扮自己，会照顾人和性格温柔。排在前三位的特质中，长相不是我们可以轻易改变的，而提高时尚度和审美意识却容易得多。学会打扮自己，能够吸引别人的视线，则会帮助你得到更多的机会。

拥有动人魅力的必修课

想要提升自身的魅力，有些功课是必须要做的。你可以从不化妆，但是一定要拥有健康的肌肤；你可以没有完美的身材，却要有健康的身心，看起来健康活泼同样招人喜爱。而异味、体毛和黯黄的牙齿这些问题，却足以让男生远离。作为必须掌握的内容，本书的第一部分在护肤、化妆和发型方面，着重讲述了一些平时容易忽略的细节和能够提升好感度的重点，相信这些有针对性的讲解会对提升你的魅力更有帮助。

全方位打造完美的身体

只有简单的皮肤护理和瘦身节食往往不能达到打造完美身体的目的，如果想要自己更加迷人，还要从生活习惯和心理健康各个方面进行调整。健康的身心会让你得到更多赞赏的目光。

运动让身体与心情互动变化，对于精神会有积极的影响。身体的状态发生改变，一定会使你的恋爱方式也发生改变。越接近理想的身体状态，自信心就越强，对男生的态度也会变得更加积极，你的身体会充满光彩。

谈一场恋爱，心理变化将直接从身体上表现出来。在恋爱中，往往会产生紧张的心



情，因为你的注意力会全部锁定在对方的身上。适度的紧张感和注意力会传递到你整个的身体上，背会挺直。这样，肺部会进行深呼吸，体内会摄取更多氧气，血液循环加强。有关调查结果显示：女孩在喜欢的人面前，有60%的人食欲会下降，而身材自然就变苗条了。

爱自己，和自己的身体“谈恋爱”。中国的女性，自我的满足感比较低。拿自己和别人相比时，总是认为自己不够好。不知道为什么总是很羡慕别人。你是否也总是拿自己和别人比较，抱着不乐观的心态？男生的喜好也是各种各样的。在自己喜欢的人面前穿性感的服装，更加爱自己的身体一点！只有自己爱上自己的身体，才能让别人爱上你。

趣味第一，打造被爱的身体，从心情愉快开始。最重要的是：要愉快地锻炼身体。不是光从外表上看着健康，心理也要真正健康。巧妙地通过锻炼来让身心获得重生的秘诀是：拒绝过于简单冗长或过于禁欲的锻炼方式。

如何做最完美的自己

在服装搭配中加入自己的心思，效果会更好。不一定要最流行的，适合自己更加重要，适当加入流行元素，会事半功倍。想要时刻都成为人群中的亮点，就要在不同场合选择不同的服饰，无论在任何场景下，得体的衣着和举止都会让你人气大增。在本书的第二部分，我们从服装款式的挑选和搭配开始讲解如何完成受男生欢迎的好感造型，如果你还在为自己无法吸引异性而苦恼，那就先看看这个部分吧。此外，我们还特别讲述了在8个场景下的着装方案，这8个场景都是生活中与异性接触几率较高的，为此我们会给你能够给人留下满分印象的最实用的着装建议，希望会对你有所帮助。

让自己变得更加积极自信

要想让自己的妆容和服饰展示出最佳的效果，自信是第一要素。为了让本书的内容达到理想的效果，在这里提供给你一些提升自信的方法，不妨试一试。

每天打扫卫生间，小积累成就健康的身体。房间脏乱、从不自己做饭、不整理身边的物品，这些都让瘦身很难实现。其实，不需要特别做什么，只要每天打扫卫生间，将洗干净的衣服叠放整齐，只需要将这些小行为坚持下去，你的心情就会得到整理。对生活进行整理的人，自然也会注重自己的作息。

常常告诉自己“很受欢迎”，注意人们的视线。没有女性不希望得到男性的赞美。赞美的话语对女性来说就是养分，让女性越来越美丽的

办法是——出门前一定要有意识地想：“自己是受欢迎的”。只有自己喜欢自己的身体和性格才能让别人爱上你，自信的女孩才是最受人关注的，每天保持自信的心态，挺胸抬头，他就会注意到你。

举止优雅，成就完美体态。只要你注重了在日常生活中的体态就能够大大弥补你身体的缺陷。将动作放慢半拍是最好的办法，展开动作时要自信而稳定，不要急躁进行。上楼梯时脚跟要站稳。

寻找合体的内衣制造小性感。人们往往认为穿在里面的衣服并不重要，但是从现在起，你要彻底清除这样的意识。对于贴身衣物的选择最能体现女性对自身的关爱程度。不要只挑选舒适度最大的内衣，有的时候款式也很重要。

每天在家里的镜子前裸体检查自己。在沐浴的前后或是换衣服的时候，频繁地在镜子前检查自己的身体。看看什么部位需要加强锻炼，什么部位很完美并需要保持……只有这样才能让自己的锻炼更有目的性。

关于一见钟情

一见钟情的基础是视觉。视觉好的人，发生一见钟情的几率也高，比如在餐馆吃饭，即使在热烈地聊天也会注意到出色的服务生的人。另外，对自己的人生感到迷惘、需要外力帮助的人，也容易发生一见钟情。

年轻的时候容易发生一见钟情，随着年龄的增长，几率将会越来越小。高敏感度的人经常容易坠入爱河。引人注目的人和喜欢注意别人的人，发生一见钟情的几率都很高。经常参与各种活动，能为你增加一见钟情的机会。可以通过接触各种各样的男生来进行训练。和人相处时需要能量，还需要各种感情的互动，在训练你一见钟情的能力时需要你给予足够的注意力。所谓成熟的一见钟情是能够冷静、巧妙地判断对方是否适合自己。只有这样，才可以和对方长久地维持关系。在平和愉快的交



往中，暗暗地发现对方的缺点。因为只有更多了解对方的缺点，才能够考验你是否可以容忍他的这些缺点，并最终使你们走到一起。

提升好感度不一定要达到一见钟情的目的，但是有目的地加以训练，对于与异性的接触也会有很大的帮助。训练计划A：每天至少与一位男生交谈，训练自己的社交能力和洞察男人的敏锐观察力。计划B：时刻关注新生代明星，培养和树立自己心目中完美男人的形象。计划C：每个月至少与伙伴交换一次自己对新近关注的男生的看法，交流会让人变睿智。

两个测试看看你是否具备爱的瞬间爆发力



●左图中的女孩正准备参加一个生日party，你认为她的装束有什么不妥吗？

- A. 服装款式太过拘束，既然是参加好朋友的生日party就应该穿得轻松些。
- B. 服装的色调搭配得不够完美，过于浓重的深色不适宜参加轻松的party。
- C. 发型过于拘谨，没有活力和透气感的头发让人感觉很闷。
- D. 全部选择大型花朵的配饰，让女孩的装束显得过于夸张。

选择3个或3个以上答案的，说明你具备了一定的爱的瞬间爆发力。因为爱的瞬间爆发力需要你具备一定的观察能力、判断力等素质。

●在以下列出的生活细节中，你会有哪些细节与文中的吻合？

- A. 选择度假的地方，总是会考虑超过1个月的时间。
- B. 在约会的时候，对方迟到超过10分钟就会发脾气。
- C. 不总是选择一家餐厅去吃饭，总想尝试新餐厅和新菜肴。
- D. 在工作的团队中，能够很愉快地配合其他同事完成工作。
- E. 对工作和生活都比较满意，但总在寻求新突破。
- F. 在酒吧等人的时候如果碰到陌生男人同自己打招呼，通常不予理睬。
- G. 即使有风险也愿意寻找更新的方式，从不拘泥于老套路的行动方式。

选择A、B、F的人尚须努力，你爱的瞬间爆发力指数很低；选择C、D、E、G的人，说明你具备了一定的爱的瞬间爆发力，因为爱的瞬间爆发力需要你具备果断的判断力、随机应变的能力、总能发现新的可能性的观察能力等。

好感约会衣妆
Part1
实现完美动人的
基础课程



打造完美的身体提升魅力的必修课



- ♥ 好感肌肤的养成技巧
- ♥ 不容忽视的身体护理
- ♥ 让人一见倾心的妆容
- ♥ 带来浪漫邂逅的发型
- ♥ 使你更加迷人的香水

基础课程

好感肌肤的养成技巧

虽然我们对护肤的步骤早已熟知，也在不断更新自己的护肤方法和护肤品，但是由于时间等原因，我们会有意无意地忽略一些细节。这些细节也许正是你的肌肤无法达到理想状态的关键所在。好感肌肤的每一个细节也都应该是完美的。



10个要点打造健康的脸部肌肤

一张清透干净、光彩照人的脸是最容易给人留下好感印象的。但是，如果没有健康的肌肤做基础，当斑点、痘痘、黑眼圈等这些问题出现在脸上时，就算使用再高超的化妆技巧，与人近距离接触时，我们也很难保持自信。仅仅依赖护肤品，并不能达到理想的效果，好感肌肤的养成与你的护肤习惯和生活习惯都息息相关。

Point 1

人的肤质并非一成不变，它会由于你的生活习惯和护理方式发生微妙的变化，所以我们一定要随时掌握自己肤质的动态，以便调整护理产品和护理方式，避免做无用功。可以这样来判断自己的肤质，洗脸后不用护肤品，2小时后，如果脸上淡淡泛油、T字区比较油，说明肌肤状态正常；如果脸部泛油严重，说明油脂分泌旺盛；如果肌肤一点也不泛油，甚至干疼，则可以判断肌肤处于干燥状态，或者是营养不足而使肌肤粗糙。

Point 2

我们每天都要依次使用化妆水、精华液、乳霜等护肤品，如果每一步结束后都很快进入下一阶段，只能让效果减半。要知道，使用化妆水之后，其成分渗透进肌肤需要3分钟；涂精华液之后也要等待3分钟才能继续涂抹日霜或晚霜；加上眼霜、隔离霜，一早一晚你至少需要20分钟。如果没有耐心，上一步骤的营养成分还没有完全渗透，就开始下一步骤，结果会是哪一种化妆品都无法完全发挥效果，仅是在肌肤表面混合而已。



A sisley花香保湿面膜，具有强效保湿功能，能迅速补充肌肤水分，消除干燥问题并柔软肌肤。**B** $\sim H_2O+$ 水芝澳鱼子精华修护面膜，完美糅合了深海鱼子精华和丝蛋白精华，可深层改善肌肤老化痕迹，使其重新焕发青春光彩。**C** 理肤泉润肤保湿面膜，含有天然萃取的白羽扇豆精华，具有先进的智慧补水系统，能真正做到按需补给。



Point 3

如果脸部肌肤同时出现多种问题，如干燥、黯淡、松弛等，一些具有不同功效的面膜可以在同一天使用：

- ★深层清洁类面膜可以与紧肤类面膜、保湿类面膜同一天使用；
- ★保湿类面膜可以与去角质类面膜、深层清洁类面膜、美白类面膜、光彩类面膜、紧肤类面膜同一天使用；
- ★光彩类面膜可以与保湿类面膜、紧肤类面膜同一天使用；
- ★美白类面膜可以与保湿类面膜、紧肤类面膜同一天使用；
- ★紧肤类面膜可以与光彩类面膜、美白类面膜、保湿类面膜、深层清洁类面膜、去角质类面膜同一天使用；
- ★去角质类面膜可以与保湿类面膜、紧肤类面膜同一天使用。

此外，纸质面膜的锁水效果比水洗型的面膜略好，所以如果皮肤特别干燥，最好选择纸质面膜，其营养能充分被吸收。而水洗型面膜更适合在去除角质的时候使用。

Point 4

定期去角质能保持肌肤28天的代谢周期，对改善黯沉的肤色也有一定的帮助。但是，去角质之后，一定要为肌肤充分补水，否则容易造成皮下水分的流失，产生细纹。并且，敏感肌肤不能进行去角质工作，而肌肤较薄的女孩也应尽量选择质地温和的去角质产品。去角质最多一个月一次，过于频繁地去角质会损伤角质层。换季时肌肤会变得非常脆弱，因此也要尽量小心去角质，以免对肌肤造成伤害。

A 薇姿泉之净去角质磨砂霜，能彻底清洁毛孔而不会导致皮肤干燥。**B** 伊丽莎白·雅顿绿茶去角质霜，洁面和调理角质可同步迅速完成。**C** 碧欧泉新矿泉爽肤去角质霜，能深度去角质，促进肌肤新陈代谢。



6步骤精心去除角质



1 在额头、鼻梁、脸颊、下颌上涂抹去角质霜。



2 如图由额头中心往两旁做螺旋式按摩，在太阳穴处按压。



3 用食指或中指沿鼻梁由上往下按摩，黑头处可着重揉搓。



4 用中指和无名指在脸颊上由下往上，呈螺旋状轻轻按摩。



5 用双手手指呈螺旋状按摩两侧脸颊和下颌处。



6 用中指和无名指以下颌为中心，向耳根方向推。

Point 5

毛孔大小与平日饮食的关系不大，但却与烟、酒有着很密切的联系。吸烟是引起毛孔粗大、肌肤松弛的原因之一。而酒精也会使毛孔扩张，因此要尽可能远离它们才行。在化妆前，你可以先使用能调控油脂分泌的控油啫喱来抑制油脂的分泌。然后选择清爽不油腻、透气性能好的粉底，这样可使肌肤多一层保护，有效控制肌肤的油脂分泌，使毛孔不会因外界的污染而变得越来越大。不需要经常去美容院，自己在家里的日常护理也可以改善毛孔问题。

“4步清透法”缩小粗大毛孔



1 用冷热毛巾反复敷脸，可以有效收缩粗大的毛孔。



2 用化妆绵涂抹有收敛作用的紧肤水，能让皮肤充分吸收。



3 涂抹化妆水之后，用双手轻轻拍打面颊，促进毛孔收缩。



4 时刻补水，将补水喷雾沿着淋巴流动的方向喷在脸上。

Point 6

就算整天坐在办公室里，也需要进行防晒护理。不管阴天、晴天，室内还是室外，防晒是在任何场合都要做的事。由于防晒产品不属于要被吸收的富含营养的产品，所以，正确的涂抹方式应该是由上而下覆盖在皮肤的表面，以尽可能不被皮肤所吸收。如果你选用了物理防晒产品，在清洁时要注意先用专门的卸妆产品，才能把肌肤完全清洁干净。

A 薇姿水盈清爽防晒露，超轻盈水质，令肌肤清爽无负担。**B** 理肤泉特护清爽防护露，能有效预防晒伤晒黑，质地清爽，效果持久。**C** HR精锐防晒乳，能在肌肤表面形成独特的保护膜，有效抵抗各种污染性物质对肌肤的侵害。**D** 植村秀全方位防护乳，独有的全方位防护系统，可高效抗击紫外线。**E** DHC晒后修护化妆水，可缓解晒后肌肤灼热和日晒造成的刺痛及过敏。**F** 植村秀深海水，海洋深层水和日本天然植物香氛完美结合，可随时喷于面部、身体或头发上。**G** 欧珀莱晒后修护凝蜜，能使晒红的肌肤迅速得到修复，帮助肌肤恢复柔滑而有光泽的状态。

- 阴天或冬天，防晒系数以SPF为8~12&PA+为宜。
- 对光敏感的人，选择SPF为12~20&PA++为宜。
- 上班族只在上下班的路上接触阳光，为使肌肤透气，SPF为15&PA++以下的产品即可，以脸部防晒为主。
- 在野外游玩、海滨游泳时，要选用SPF为30&PA+++以上的产品。
- 游泳时应选用防水的防晒产品，平时少用为佳，因为这类产品多为油包水型，涂在皮肤上有不透气的感觉。



晒后修护及镇定肌肤

如果在外边晒了一天一定要用凉水洗脸，以达到消热退红的作用。切忌使用温水或热水洗脸，否则会让毛细血管扩张、充血，出现片片潮红。而且健康的肌肤受到外来的威胁与伤害时出现的斑点是属于晒后出现的暂时性小色斑，是可以通过修护和美白护理消除的，但一定要及时进行晒后肌肤的保养。



1 在冰敷时要不断地替换化妆绵，直到肌肤感到冰凉为止。
2 以脸颊等泛红部位为重点，眼周皮肤也要仔细冰敷。



3 用含有薰衣草、甘菊等成分的精油按摩面部。
4 一手指的力度不易掌握，可以用面部按摩轮等工具来完成。



5 用温和的美白面膜净白修护晒后肌肤，防止黑色素沉积。
6 敷面后尽快用润肤露保湿，及时补充被阳光夺走的水分。



Point 7

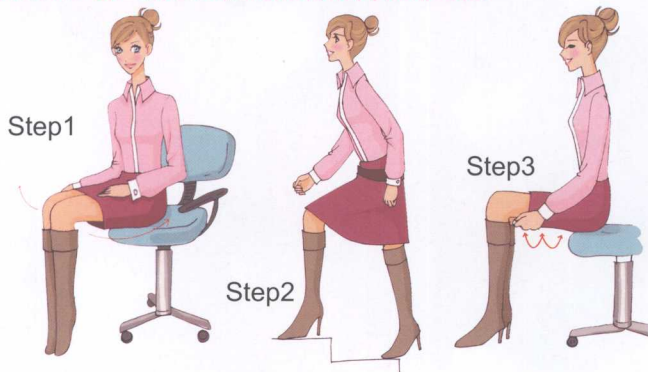
经常食用苹果、新鲜蔬菜、银杏、豆制品，以及富含维生素C的食物，可以加速身体的新陈代谢，帮助分解长期积聚在体内的废物和毒素，提升身体的抗氧化能力，有效抵抗污染物质的侵袭。此外，多喝水、多吃水果和蔬菜还能帮助身体恢复正常的代谢，尤其是油脂和废物的代谢，从而根本上解决体内聚积毒素而导致的肌肤过油和痘痘问题。

Point 8

运动是最好的排毒方式，在运动过程中，身体的血液循环会加快，皮肤新陈代谢也自然加速，身体大量排汗，一些残留在毛孔中的污垢和废物也会随之被排出，使毛孔能够自由呼吸。同时，经常运动可以使肌肤

紧实而富有弹性。

可以在办公室或家里随时进行的简易排毒操



Step1 每隔1小时，坐在椅子边缘，踮起脚尖身体向左右两边依次转动90度。可促进血液循环，排除体内废物。

Step2 以爬楼梯来代替每日乘坐电梯。伸展&弯曲交替的动作可以刺激膝盖窝的淋巴结，消除水肿。

Step3 沿着膝盖窝至大腿根部轻轻捶打，可以舒缓因长期持续坐姿而聚积毒素的肌肉及淋巴结。

Point 9

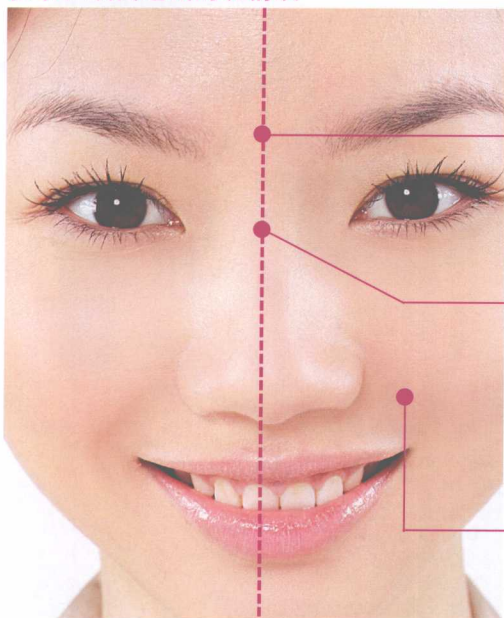
睡眠是女生最好的美容方式，最好每天能够保持8小时的睡眠，经常熬夜是肌肤的大敌。如果你经常熬夜又靠咖啡来提神的话，那么你的肌肤就很难保持光洁细腻了。





面部的小细纹中有些是表情纹，可以通过改掉一些习惯动作来预防。对于已经产生的表情纹，除了可以用一些抗衰老的产品外，也可以将眼膜贴在出现表情纹的部位，进行集中护理。如果能够从内部进行调理，利用食物来补充胶原蛋白是事半功倍的办法。

快乐、烦恼造成的表情纹



1. 两个眉头之间容易产生“川”字形皱纹，这样的皱纹一旦产生就很难消除。

2. 鼻梁上的皮肤比较薄，会因表情太过丰富而产生表情纹。

3. 嘴角附近的皱纹常让底妆脱落，是最麻烦的表情纹，也被称为“法令纹”。



A

CANCEL容易产生表情纹的动作



↑ 皱眉的时候，最容易产生表情纹1和2。所以做个快乐的女孩吧，无论遇到什么情况也不要紧皱眉头。



↑ 开怀大笑是快乐女孩的专利，但是经常大笑容易让表情纹3生长，所以要特别注意这些地方的护理。



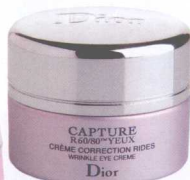
↑ 托着腮思考是一些女孩的招牌动作，手掌对脸的挤压容易造成表情纹3，另外还能造成脸部不对称。



B



C



D

A FANCL柔滑亮肌软膜，可快速改善粗糙、黯哑的肌肤，让肌肤回复嫩滑光泽。B 伊丽莎白·雅顿Prevage逆时橘灿精纯凝露，其独特的抗衰老成分可深入肌肤内部，拥有超级抗氧化能力，让细纹无处可逃。C 碧欧泉BIO-柔晶焕肤霜，提供每日高效生物焕肤，一步就让肌肤焕然一新，立刻呈现柔滑纯净的效果。D Dior逆时空活肤驻颜眼霜，珍贵的营养成分加上超群的效果，可让双眼完全摆脱衰老的烦恼。

精心护理让眼部恢复迷人光彩

眼部的肌肤很薄，衰老往往是从眼部开始的，要对它特别呵护。眼部的问题主要表现在细纹、松弛、黑眼圈等几个方面，一旦出现这些现象，你的印象分会大打折扣。它们的产生原因复杂，因此，我们要对眼部进行精心而全面的护理。

Step 1

早晚的护肤程序中，涂抹眼霜是不可缺少的，除了选择适合自己的产品外，正确的手法也很重要。有矿物油成分的眼霜可能会使眼周产生皮脂粒，一定要慎用。

眼霜的涂抹技巧



1 一对揉后的手指能自然加温眼霜，令吸收更容易。



2 将眼霜以环状均匀地点开在上下眼睑处。



3 在容易产生皱纹的眼尾处轻拍，可令眼霜被深层吸收。

A 香奈儿完美修护眼霜，能预防细纹及皱纹的形成，保护肌肤的底层组织。**B** HR眼霜，不但能改善眼周肌肤，更能强化胶原蛋白的合成，消除眼周细纹。**C** H_2O+ 水芝澳绿洲滋润眼霜，不含矿物油脂，可深层滋润眼部肌肤，补充水分及减轻皱纹。**D** 兰蔻舒缓保湿眼霜，配方温和，可有效改善细纹和黑眼圈，令肌肤恢复嫩滑细致。**E** 碧欧泉眼部活氧青春露，不但能提高肌肤弹性，还能迅速平复细纹，立刻恢复眼部的神采。**F** 欧莱雅眼周护理乳霜，针对娇嫩脆弱的眼部肌肤，三重功效抵抗眼周肌肤的老化现象。



美丽健康的双眸需要什么？

- 维生素A很重要：人如果缺乏维生素A，眼睛对黑暗环境的适应能力就会减退。维生素A还可以预防和治疗干眼病。长期使用电脑，眼睛会感到疲劳，所以适当摄入维生素A非常必要。含维生素A较多的是动物肝脏、奶、蛋类食物。
- 维生素C同样不能缺少：维生素C是组成眼球水晶体的成分之一。如果缺乏维生素C就容易令水晶体浑浊。新鲜蔬菜和水果中含维生素C较丰富。
- 蛋白质保证组织更新：蛋白质是组成细胞的主要成分，身体组织的修补与更新都需要蛋白质，所以，食用富含蛋白质的食物对眼睛绝对大有益处。瘦肉、鱼虾、豆类等，均含有丰富的蛋白质。
- 钙能缓解眼睛的紧张感：钙具有消除眼睛紧张感的作用。绿叶蔬菜、虾皮中含钙量比较丰富。

Step 2

午休时进行简单的按摩，忙碌了一上午，如果没有足够的午休时间，可以采用点按眼周关键穴位的方法，使双眼再度绽放光彩。

午休时简单按摩



1 用双手拇指指挤按内眼角的睛明穴，反复十次。



2 将食指、中指分别点压在内外眼角处，反复十次。



3 用食指轻轻点压承泣穴，持续三秒，反复十次。



4 用中指按压鼻通穴，反复五次即可。



5 用拇指指按揉太阳穴，动作一定要轻柔。