



美体塑型 穿衣宝典

me 爱美丽 编著

me.somode.com



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美体塑型穿衣宝典 / me 爱美丽编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5019-6499-4

I. 美… II. m… III. 服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第090107号

责任编辑: 胡 苹

策划编辑: 白 晶 胡 苹

责任终审: 劳国强 封面设计: me 爱美丽

版式设计: me 爱美丽

责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年7月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 7

字 数: 114千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6499-4/TS · 3793 定价: 29.80元

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

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80360S3X101ZBW



美体塑型 穿衣宝典

me 爱美丽 编著
me.somode.com





★上半身篇★

塑型篇

- 050... 抬头挺胸消除虎背熊腰
- 052... OL族舒缓瘦背健美操
- 054... 拉伸+紧实 性感美背必修操

穿衣篇

- 056... 休闲 vs 正式 外套穿出窈窕上半身
- 058... OL族上半身显瘦穿法4Look
- 060... 性感 vs 甜美 上半身苗条搭配高级篇

★腰腹部篇★

塑型篇

- 064... 跟水桶腰说 Bye Bye
- 065... 强化腹肌特效法
- 066... 椅子瘦腰操 变身办公室小“腰”精
- 068... 瑜伽+按摩 简易收腹瘦腰法

穿衣篇

- 070... 腰带巧遮水桶腰4大系法
- 072... 长款上衣修腰搭配法
- 074... 可爱 vs 个性派 多层次穿法解决凸出小腹

★臀部篇★

塑型篇

- 078... 打造翘、圆、结实的美臀
- 080... 美臀塑型韵律球操
- 082... 紧实翘臀速成操

穿衣篇

- 084... 长款衬衫遮挡肥臀4Look
- 086... 4种风格长款毛衣巧盖肥臀
- 088... 扁平臀 vs 宽肥臀 性感短裙穿法

★腿部篇★

塑型篇

- 092... 美化腿形瘦腿操
- 094... 简易绳操消灭粗壮大腿
- 095... 刮刮乐瘦大腿
- 096... 轻松告别大象腿
- 098... 萝卜腿矫正速成术

穿衣篇

- 100... 黑白配色错觉增高法 胖女孩 vs 瘦女孩之选
- 102... 靴子修饰腿形4种穿法
- 104... OL族 vs 学生派 穿衣瘦腿大比拼
- 106... 牛仔裤 vs 阔腿裤 美腿搭配
- 108... 不同腿形怎么挑选短裤



加油喔~



Contents 目录

★脸部篇★

塑型篇

- 008... 让脸变得更小更立体
- 010... 按摩×化妆 不败小脸法
- 012... 告别双下巴小脸术

穿衣篇

- 014... 帽子×发型修饰脸形
- 016... 衣领×脸形 让你变小脸
- 018... 发带修饰不完美脸形

★手臂篇★

塑型篇

- 022... 消除腋下赘肉操
- 024... 懒女人美臂法
- 026... 跟蝙蝠袖说Bye Bye

穿衣篇

- 028... 选对袖子 粗壮手臂看不见
- 030... 甜美 vs 个性 半长袖遮手臂
- 032... 遮胖手臂 袖子挑选4法则

★胸部篇★

塑型篇

- 036... 简易丰胸法 “呼吸” 出性感S曲线
- 037... 健胸挺实操
- 038... 美胸运动4大秘籍
- 040... 按摩+穴位 一步到位丰胸法

穿衣篇

- 042... 胸型 vs 罩杯 挽救不完美胸型穿法
- 044... T恤 vs 吊带 衣领也丰胸
- 046... 甜美 vs 性感 泳衣露出性感美胸



序

胖的确是爱美丽女孩的最大困扰！谁不想身材完美的，穿上好看的衣服？所以，瘦身、塑型似乎就是女孩们疯狂追求的最大目标。但是，市面上这么多教你瘦身、塑型的书籍，网络上也这么多的瘦身信息，到底什么样的方式才是最适合你的呢？如果我就是个懒美人，想要美妙的身材却又懒得行动，那要怎样瘦身呢？如何才能在瘦不下来的情况下，还能为自己扬美显善、避短藏拙，穿出最适合自己的服装？这本《美体塑型穿衣宝典》就能为你一一解决。

贵为中国第一本女性电子杂志《me爱美丽》，我们在2004年以第一本打破传统的多媒体影音互动电子杂志出发，为女孩子提供最贴心、最详细、最工具步骤式的服饰、彩妆、保养、瘦身、流行信息。2008年的今日，《me爱美丽》终于跳出电子杂志的框框、冲出你的计算机，以实体书的形式跟大家见面，也希望以这样的方式，可以吸引到更多读者对《me爱美丽》的认识与了解。

《me爱美丽》一直以来都好像是在担任一个大姐姐的角色，我们不只告诉你流行趋势，而是更贴心、更深入、更实用地告诉你怎样塑型、穿衣才最适合你的身材、你的风格，怎样才是个真正懂得爱美丽的女孩。

在这本《美体塑型穿衣宝典》里面，我们将累积了多年的专业经验撷取出精华，教你如何以正确、健康的方法去针对身体各个不同的部位实行塑型减肥，然后再针对这些部位，以穿衣的方法去遮掩身体的缺陷，让你从里到外当个身材完美的女人！

祝大家天天爱美丽!

潘恬莹

《me爱美丽》主编



脸部篇

塑型篇

08



穿衣篇

14



让脸变得更小更立体

拥有小巧的巴掌脸，是众多女孩子的梦想。但是脸光小还不够，还要变得更立体才能让美更进一层。还等什么，赶快让脸缩小一点、鼻子再挺一点、下巴再尖一点吧！

小脸按摩操

Step1:



鼻子变挺立

用手捏住鼻根固定，再用手按到鼻翼的肉窝里，然后向脸颊最高点拉直线按摩。力度不要太大，避免拉伤肌肉与皮肤。

Step2:



两腮变紧实

一手四指握拳，拇指按住耳下，一手四指紧贴着颈部最上缘，拇指用力向下滑动到腮帮不动，四指向下按摩颈部肌肉到锁骨上。这样能消除腮帮部位的肥肉，改善肌肉形状。

Step3:



脸颊直线瘦

直接用双手从两鬓开始向下按摩，经过两颧骨，落在嘴角旁，手一直要包住脸，按摩掉多余的肥肉，最后再张开嘴，活动嘴巴周围的肌肉。

Step4:



嘴巴不松弛

舌尖尽力水平向上伸出，尽量往鼻尖的方向拉伸，然后再向下往下巴的方向拉伸。做所有动作时下巴要用力，发出“啊”的声音以锻炼嘴巴周围的肌肉，防止松弛。

立体脸型的修颜底妆

Step1:



在打好一层基础底妆（肤色一致）后，将深两号的粉底液打在贴近耳根处，并延展推开。

Step2:



利用亮色粉底薄薄涂抹在鼻梁上，注意上下手势均匀，不要涂抹鼻翼两侧。

Step3:



在下巴正中处也要涂抹亮色粉底，有拉长下巴的效果，能令下巴变得更加立体。

Step4:



在腮帮部位涂上暗色粉底，制造出阴影效果，可以让整个妆容看上去更柔和自然。

me Tips

瘦脸小道具：强力瘦脸滚轮

这个从日本红到中国的超人气按摩小滚轮，按摩的力度适中、使用方便，有趣又实用。

使用方法：

轻轻地握着手柄部，从下巴向两颊方向滚动轮子，按压及向上推时请稍稍用力，使之有挤压感，再次向上拉时要稍微用力握住把手，从下腮开始一直按到脸颊。



me. 009

按摩 × 化妆 不败小脸法

不要总是埋怨颧骨太高或脸部浮肿，俏丽的小脸，可不是埋怨就能获得的。通过正确的按摩方法，能改善脸部肌肉的线条；突出眼部和唇部的障眼化妆术，能让你从视觉上变小脸。一起来尝试一下神奇的小脸改容法吧！

改容按摩法

Point1: 颧骨突出



Step1:

双手的手掌心，在颧骨的最高处上下轻压按摩，5秒钟一次，5次一组。



Step2:

用一手掌压住颧骨，另一手扶住后脑支撑头部，轻轻按摩。5秒钟一次，5次一组。

Point2: 消浮肿



Step1:

手上沾一些按摩霜，然后用四指沿着两颊的肌肉，从鼻子两侧向外、向上推拿。动作要缓而柔和，9次为一组。



Step2:

用手掌根沿嘴角由下向上至耳朵处按压，可以加强下巴的线条。10次为一组。



Step3:

双手拇指和食指捏住下巴，按压10秒，然后向耳垂位置渐进。大概取四五个点，10次为一组。

Point3: 突出骨头



Step1:

双手食指按压左右咬肌，以一元硬币大小的规律画圆，按摩轻压半分钟。



Step2:

两手夹住下颌处，然后向耳朵方向移动，轻压按摩。10次为一组。



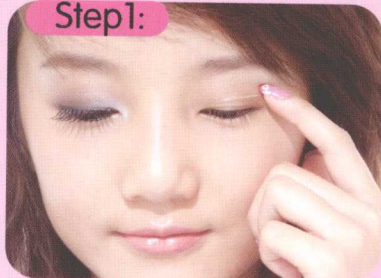
Step3:

双手夹住两颊，嘴巴反复开合10次。

障眼化妆术

Point 1:大眼睛

Step1:



剪2毫米的双眼皮贴，贴在睫毛往上6毫米处。

Step2:



用深色眼影涂上眼皮，盖住眼皮贴，再用银白色在内眼角提亮，下眼尾用黑色加重，以达到扩大眼睛的作用。

Step3:



夹翘睫毛，涂上睫毛膏，然后将假睫毛紧紧贴在睫毛根部，双手在两端按压10秒钟。

Point 2:嘟嘟唇

Step1:



用白色唇线笔勾勒出唇型，即使是不丰满的唇型也会可爱得嘟起来。加强嘴唇的厚度与立体感，是显现脸小的第一步。

Step2:



用肉色、橘色或金色色系的唇膏涂嘴唇，可以盖住白色唇线，整个嘴看起来有透明感而突出，脸立刻显得小起来。

Step3:



用透明的唇彩轻点唇中，然后向两边抹匀，可以加强嘴部粉嫩立体的感觉。

告别双下巴小脸术

双下巴严重远离现在小脸美人的标准。松弛的双下巴，用简单的推拿按摩和提升操相配合效果极佳。推拿法能促进激素分泌并更有活力，促进分解下颔的脂肪，消耗热量；提升操则能紧实脸颊，防止下垂。

分解脂肪推拿法

Step1:



以大拇指和食指夹住下巴颏儿的脂肪，从下巴颏儿中央至耳朵方向运动。利用第二指关节，推压皮下脂肪。反复四五次。

Step2:



双手大拇指放在下颌骨处，四指沿着下颌骨边缘，由下往上，轻轻按摩。反复四五次。

Step3:



用手背从脖子根处向下巴颏儿尖端推出按摩，动作有节奏地慢慢推。每次20~30次即可。

Step4:



双手拇指指腹，由下巴颏儿下方至耳下慢慢按压。特别是耳根下方为穴道集中处，可以在耳朵附近多做按压，可使下巴恢复紧实。反复四五次。

紧致双下巴提升操

Step1:



双手按住下巴正中间，慢慢向脸颊提升，最后拉至太阳穴。

Step2:



双指从法令纹位置，轻轻向太阳穴方向提升。

Step3:



双手从下巴先向右脸颊拉升，右手向上拉，左手向上推，然后反向往拉升左脸。

Step4:



双手握拳，从鼻翼两侧开始，以慢慢旋转按摩的方式向太阳穴按摩，紧致颧骨部位。

me Tips

胶原蛋白抗松弛

双下巴的产生和脸部松弛衰老密不可分，补充适量的胶原蛋白，能有效改善松弛状况，还能让肌肤更有光彩。

推荐产品：

fanc!果味饮料（含胶原蛋白）每瓶含人体每日所需胶原蛋白，能令肌肤散发年轻透白光泽。



帽子×发型 修饰脸形

帽子是最简单的头部装饰品，既能保暖挡风，又具有很好的修饰脸形作用。一起来学习一下，不同脸形如何选择帽子。

圆形脸 ○ × 礼帽

小巧的礼帽能拉长脸形。线条硬朗的外观，与有些圆的脸形正好相互修饰。

推荐1 黑色 礼帽



羽毛的装饰品，使整体造型更具个性，适合成熟女性佩戴。

推荐2 粉色 礼帽



红色的圆形小花装饰，可爱甜美，适合学生佩戴。

长形脸 0 × 鸭舌帽

压低的鸭舌帽，巧妙地将长的脸形遮盖，使脸看起来正好是个标准的瓜子脸。

推荐1 毛线款



天蓝色的毛线款，简洁清爽，非常适合春夏季节佩戴。

推荐2 兔毛款



暖暖的兔毛质地，柔软温暖，适合秋冬佩戴。

三角脸 ▽ × 狩猎帽

狩猎帽的宽帽顶使三角脸上部丰满，而帽沿又正好突出下半部小脸的特点。

推荐1 灯心绒款



灯心绒与皮革的组合使人硬朗，很有中性味道。

推荐2 豹纹款



厚厚的帽顶使脸部线条更圆润，看起来更柔美。

方形脸 □ × 护耳帽

尖顶与长护耳，看起来头部更显长，收紧的毛线质地，使脸部横向变更窄。

推荐1 镂空款



装饰性极强的镂空与长旋转护耳设计，具有很强的视觉亮点，适合个子高挑的女孩佩戴。

推荐2 彩色款



彩色毛线织出的彩色花纹，配短的护耳，简洁而又独特，适合个子娇小的女孩佩戴。

me Tips

帽子的清洁

在清洁毛线、绒面的帽子时，最好用20~40℃温水，并使用丝毛清洁剂，防止帽子变形。

