

30天，一个性感的你，就这么说定了！

30天 打造 性感美女



让自己更自信，更迷人

30天最适合做什么？答案是做自己。30天可以让自己更自信，更迷人，更有力量对岁月说“不”。30天，让认识你的男士眼前一亮，让不认识你的男士频频回头，让爱美的女人以你为榜样！

高 菲◎主编

吉林科学技术出版社

30天，一个性感的你，就这么说定了！

30天 打造 性感美女



让自己更自信，更迷人

高 菲◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 天打造性感美女/高菲主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4563 - 3

I. 3… II. 高… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 242948 号

30 天打造性感美女

高 菲 主编

责任编辑: 王凌宇

选题策划: 李国华

封面设计: 笑荣书装

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京华戈印务有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 12.5 印张 190 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4563 - 3

版权所有 翻印必究

定 价: 21.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85621628

85677817 85600611 85670016

网 址: www.jlstp.com

前言

30天，一个自然月的轮回，一个女人生理周期的更迭，又一个发工资的日子，还有什么呢？日子是否因为一成不变而烦闷冗长，容颜是否在岁月的打磨洗礼中变得色彩渐褪？那些当年凝视着你的眼神是否还在？那些形容女子的美好词汇是否依旧属于你？30天，似乎太拥挤，一切雄心壮志或是美妙计划都似乎难以容纳，即便勉强定下，又总是难以坚持。30天最适合做什么？答案是做自己。让自己更自信，更迷人，更有力量对岁月说：更好的我其实在今天。

30天的性感计划，比起你曾经规划的人生、事业、情感都要容易坚持，何不试试呢？

当下一个月初来临，你发现自己真的因为改变而快乐着，那便是本书的最大愿望。

抛出第一个问题，我们的目标是30天变性感，那么何谓性感？性感是某个人（一般指异性）的身材相貌或穿着打扮或动作，容易让观察者产生性冲动的感觉。性感即能引起异性情欲的感觉。人们对“性感女人”的讨论似乎一直都没有脱离开女性固有的特征——身体的魅力。

好，那我们就对着镜子里自己的身体说这段话给自己：

世上恰好有了男人和女人

谁让你的跃跃欲试、血脉喷张是这 30 天性感成果的判断标准呢？

我要性感，但不是为了取悦你

而是要在自己的身体每个地方埋下一枚味道不同的梅子

酸涩的、甜腻的、檀香的、软滑的

让你因为好奇而寻找，因为寻找而沦陷，无论用眼神还是手掌

30 天，一个性感的你，就这么说定了！

Preface

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ctongbook.com

目 录

第1~7天 性感——从头开始

- 第1天 护发：头发是女人的第二张脸 /3
- 第2天 美发：发型——“适合的才是最好的” /13
- 第3天 气质：香肩美颈是关键 /19
- 第4天 内功：思路清晰的女人最性感 /28
- 第5天 头部皮肤护理锦囊 /32
- 第6天 头部按摩减压方法 /37
- 第7天 简便易学的头发打理妙招 /44

第8~14天 完善巩固女人的第一性感区：胸部

- 第8天 好的胸部：细、圆、香、软 /49
- 第9天 最简单的丰胸法——按摩 /53
- 第10天 随时DIY的丰胸操 /54
- 第11天 迷人双乳吃出来 /58
- 第12天 性感需要让男人来帮忙 /65
- 第13天 巧穿衣成就美胸 /67
- 第14天 乳房的塑形与保健 /76





30 天打造性感美女

第 15 ~ 21 天 打造女人的第二性感区：臀部

- 第 15 天 让屁屁上的肉集合 /85
- 第 16 天 浑圆其实也不难 /90
- 第 17 天 巧用衣着塑美臀 /93
- 第 18 天 走路 300 步美臀法 /98
- 第 19 天 屁屁也要嫩嫩的 /101
- 第 20 天 美臀最怕的几种伤害 /102
- 第 21 天 OL 办公室巧练臀 /104

第 22 ~ 25 天 极品修炼部位：腰、腿、手、背

- 第 22 天 “大腹婆”变“小腰精” /109
- 第 23 天 勾魂腰段保卫战 /126
- 第 24 天 24 小时打造美腿 /131
- 第 25 天 极品女人看手与背 /134

第 26 ~ 30 天 性感不可缺少的细节

- 第 26 天 “裸露”不“暴露”就性感 /143
- 第 27 天 性感、迷人的脸蛋 /153
- 第 28 天 美妙声音透露万千风情 /159
- 第 29 天 性感不能败给细节：腋下、脚趾、耳朵、牙齿 /168
- 第 30 天 任谁难抵神秘女人香 /184

第 1~7 天

性感——从头开始

头发是女人的第二张脸，头发对于美丽的女人重要性自然不必赘述。那么对待头发的 15 个坏习惯，你有吗？

1. 趁头发很湿的时候给头发造型。
2. 一瓶洗发用品全家合用。
3. 认为各种人都可以染发。
4. 洗完头发后用力擦干，
用毛巾用力搓揉。
5. 认为洗发剂泡沫越多越好。
6. 在头发上喷洒清水用来保湿。
7. 用力梳头去头皮屑。
8. 反复烫发。
9. 染发与烫发同时进行。
10. 卷发时用力上紧发卷。
11. 戴着发卷、发胶入睡，头发被卷在发卷上，
黏在发胶中。
12. 认为头发干涩时多抹一些护发乳就可以解决。
13. 经常使用吹风机。
14. 每天反复梳头发超过 30 次。
15. 只梳理发梢，往往会出现断发或发丝缠绕打结的现象。



第1天

护发：头发是女人的第二张脸

很久以来，头发被视为是女人第二性征的标志之一。乌黑的长发所表现出的娇羞、妩媚的女性美，是女人其他内在与外在特征都无法比拟和超越的。头发一直被喻为女人的第二张脸，拥有一头飘逸美丽的秀发，不仅会增添自信与魅力，还可以吸引异性目光，引发异性对于你美好的幻想。

美国佛罗里达州州立大学心理学家凯利·克莱恩博士领导的研究小组，对50名男子进行了一项调查，将同一名女子的发型通过计算机分别处理成长、中、短3种样子，结果绝大部分被测者都认为长发的女人最性感。男人在感觉女人的吸引力时，也往往会从她的头发开始。有人分析这是因为从背后看女人，头发几乎占了





她整体形象的一半；从前面看女人，头发也堪称是“第二主角”。尤其是色泽、香味和动感的完美统一，成为男人无法抵御的诱惑。

很多女性对自己发型的魅力十分看重，很多人几乎每周都要去美发机构进行修剪和造型。公司职员若林女士就是这一潮流的追随者，她还拥有自己指定的发型设计师。已经 38 岁的若林坚持认为：女人可以没有好看的衣服和昂贵的首饰，但是绝对不能没有美丽的秀发，否则即使容貌再出众，美丽和气质也会大打折扣。

在商场做导购的小伙子庄尼在被采访时很认真地说：“每当女友的长发在阳光下随风飘舞，还有一缕香波的味道淡淡浮动，就觉得她格外性感迷人。”

出生于 19 世纪中叶，与弗洛伊德齐名的性科学领域里最早、最著名的先驱哈夫洛克·葛理士曾经在他的著作《性心理学》一书中指出：“头发的诱惑力极大，它与性选择的视觉、听觉、嗅觉、触觉均有关系。”有 80% 的男人都认为，长发是女人味的源泉。他们对女人歪着头抚弄头发的动作非常敏感，虽然可能很多女性都出于无心，但是，那种无意之中散发的妩媚与性感会让男人浮想联翩。同时，看到拥有一头充满质感、流光溢彩的青丝，男人也情不自禁地想要触摸。因为很多男人都觉得这种经验是神秘、亲近、纯情的交融，而非赤裸裸的“性快餐”，其煽情效果要直接得多。也许是充分意识到秀发的诱惑力，大多数美国女性都是以长发为主，连小姑娘也不例外。

一 你要记住的保养秀发的五大原则

阳光是秀发的第一杀手

阻挡阳光对秀发的伤害，你可以这样做：每天坚持喝参茶或是使用含有人参精华的洗护产品，秀发就能拥有更健康的“体质”，以对抗辐射和紫外线。使用含硅酮成分的滋养护发品，让每根头发都受到保护，阻挡紫外线侵袭，防止水分流失。做好晒后修护工作是最关键的部分，护发倒膜能输送水分，并锁住头发的水分不流失。每周1~2次，秀发光彩如新。

头发如草需要勤补水

挽救干涩易打结的头发，关键是给发丝补水。持续地补充水分及养分当然比“偶尔为之”的效果强很多。平时就放一瓶具有修复作用的亮发水在办公桌上吧。随时记得喷一些，但是要使用具有保湿作用的补水产品，一般的清水蒸发后，只会让头发越来越干燥。

一年四季美发用品要更替

季节转换，头皮及发质都会跟着改变，因此洗发护发的东西也要进行及时的更换，这样才能适合头发的油脂分泌。春季油脂分泌开始增多，应选用清爽去头屑洗发水；夏季多曝晒，洗护品需要兼顾修护功能；秋、冬逐渐干燥寒冷，宜选滋润、调理型产品。

秀发成也吹风败也吹风

头发湿的时候最脆弱，如果用力搓，还会使头发断裂、打





结。弄干头发的最佳办法是先用干毛巾吸水，在不滴水的程度下用风筒吹至八分干，再自然风干。千万别过于依赖吹风筒，那样头发会枯黄干燥惨不忍睹。

出水芙蓉也要注意头部护理

游泳前，可先将头发浸湿抹上焗油膏，或将护发素涂在头发表面；游泳时则戴好游泳帽；由于池水中含有氯及其他化学物质，游泳后要立即冲洗头发，保持发丝洁净透气。千万不要因为贪玩，而忽略了头发的护理。

二 给秀发最贴心的呵护：15 分钟护发妙招

因为我们的性感计划只有 30 天，所以我们介绍的方法一定要有立竿见影的效果。下面介绍一种简单快捷、只需 15 分钟的护发方法，只要天天坚持，就会有明显的效果。不过从本质上讲，其中最大的窍门就是要怀着轻松愉悦的心情，好好去享受整个过程。

Step1：理清三千美发丝

头发也是有生命的，也是有感觉的，在经过一天的忙碌生活后，不妨先听听美妙的音乐，按摩一下太阳穴和头皮，把所有工作、情感的烦恼先放下，然后边听音乐边洗发。洗发前先用宽齿梳子将头发理顺，千万不要不耐烦地拉扯头发，也不要生硬地将皮筋扯下来。总之，负面情绪不要施加给头发。

Step2：清水荡涤秀发美

洗发的步骤要科学：首先用温水彻底淋湿头发，水温控制在

38℃左右；往手掌里倒入洗发露，用手心把洗发露揉起泡沫。从头皮部位抹起，由发根至发梢，将洗发露均匀地抹在头发上，并用指腹轻轻按摩。然后指头轻轻按摩头皮，由头顶移至太阳穴，再左右按摩整个头部，顺着颈部一直按至双肩，让整个颈椎和头部都得到很好的放松。要知道，头发健康与肩膀和颈部的血液循环顺畅也是有很大关系的。



Step3：善用清水洗污浊

清洗时，让水漫过头发，并自上而下轻轻揉搓头发。重要的是此时保证不过分用力摩擦头发，因为摩擦很容易引起头发鳞片的损伤；也不要梳子粗暴地拉扯疏通头发，因为发根经热水浸泡后很脆弱，容易脱落。要记住，头发在这个时候

最脆弱，被拉伤后，发根很难复原。经常性的拉扯会让头发出现斑秃的现象。

Step4：微风吹散烦恼丝

吹风机的利弊很多人都探讨过，究竟在洗发之后如何合理利用吹风机护理头发，也是有诀窍的。有人以为吹风机伤害头发，所以习惯于“自然风干”，但往往是外层的头发干了，头皮还是潮湿的，如此一来，头皮容易滋生细菌，反而更受伤。所以，应该在洗发和按摩步骤完成后，把吹风机调到适宜的温度，从发根向发梢吹干。



Step5：轻拢慢捻青丝美

梳头是很有讲究的，建议湿发时不要把头发梳通。正确梳理头发的方法是待头发大致干后，从发梢开始梳，慢慢地梳向发根，这样不仅可以减少头发之间的摩擦力，而且可以又快又好地把头发梳通。洗发后也不要急于躺下，或者急于出门，这样很容易压坏头发或者受凉感冒。要等头发干透之后再睡觉或出门。

三 关于头发的那些疑问

如何挑选洗发水和护发素？

现在市场上有很多复合型或多合一的洗发水，满足了人们喜欢偷懒的习惯，看似节约了时间，其实对头发并没有多大好处。因为洗发水是起清洁的作用，而护发素能够瞬间收缩毛鳞片，起到润滑的作用。使用二合一洗发水，在没有冲净的情况下，已经让毛鳞片收缩了，便没有达到充分清洁的目的。



一般使用护发素时，只要用在发梢上即可，不要碰到头皮。天生卷或发质较为干枯的女性可适量增加护发素的用量。非常细软的发质一般头皮都容易出油，可以少用或不用护发素。

另外，一定记得用温水洗发，过热或过冷的水，都不利于头皮的健康，容易出现头皮屑。

此外，经常干洗对头发是没有好处的，不要贪图一时的舒适，而忽略了头发的健康。头发的脱落，往往是从头顶开始的。

如何选择适合自己的发型？

一个适合的发型设计要综合考虑到头型、脸型、颈部的长短、身高以及个人气质等多方面因素。换句话说就是，合适的发型 = 时尚 + 适合自己 + 头发本身的质量。

对于发量较少的头发，建议剪发时层次不要太高，这样线条比较实，有饱满的效果。最好不要留得太长，因为头发越长就会显得发量越少。

有些发量偏少的美女应该有这样的经历，吹过的发型二三个小时后就会走样了。这样的头发可以考虑烫发，使头发变得蓬松，当然，具体选择要根据个人情况而定。对于发量较多的头发，一般来说，发型师会建议打薄，这是解决“多”的一种有效办法，但最好的解决方法是靠层次来调节，而不是一味的削减发量。

此外，最好的保护头发的方法就是勤修剪毛躁的头发，勤修剪可以一直保持清晰的层次，不会翻翘变形，也易于打理，便于造型。





到底该不该烫发？怎么烫才不后悔？

目前流行的烫发有很多种，离子烫、喇叭烫、菱形烫、陶瓷烫等等，一时让人难以选择。很多女性总是反复变换发型，却一直没有找到适合自己的一款，还把头发伤害很严重。目前的烫发大致分为以下两种：

离子烫——万不得已莫选择

它和一般的烫发原理不一样，是把头发分子结构破坏后重组而改变头发的状态，对头发损伤较大。目前流行的负离子、游离离子、柔离子、阳离子、水离子等，只是商家的促销手段而已，它们都是大同小异，本质是一样的。对头发的伤害都不亚于把头发剪掉再接上的程度。

其实，离子烫最初是为了解决自然卷的拉直问题，后来有一段时期非常的流行，甚至头发原本较直的女性也做离子烫，这样虽然达到了让头发很直的效果，但对头发的健康却十分不利。做过离子烫的头发其实是没有生命力的，如同枯萎的草，没有一点生机。所以，除非天生卷发否则最好不要用离子烫，选择一般性直发，只要用心打理，一样可以很漂亮。

烫卷——并非阿姨妈妈的专利

烫卷，一般是希望使头发达到蓬松且线条柔和的效果。目前流行的喇叭烫、陶瓷烫等都可以实现这个目的。有些女性担心烫卷会显得老气，其实选择合适的卷度和烫发工具做出来的效果反而会使发型变得更加活泼可爱，较长的头发烫卷更可以平添几分女人味。拿不定是否烫卷的女性朋友，可以先试用一次性电棒