



小美女 28天 美容养颜经

爱自己，把握28天
快乐、健康地生活
做自己的美丽主人

糖果儿 ★ 编著



化学工业出版社

小美女28天 美容养颜经

糖果儿 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

女性体内所分泌的荷尔蒙,可协调人体生理的各种机能,与皮肤的健康及美丽有微妙的关系。在女性的28天生理周期过程中,与女性相关的女性荷尔蒙—雌激素与黄体素的平衡律动,决定了女性生理及皮肤的状态。若想天天都美丽动人,就要掌握好自己的生理周期,依据生理来细心护理,让自己在每一天都拥有美丽而光彩的容颜。

本书向你详尽地一一介绍了女性28天生理周期每天的生理状态及容颜状态及养护、修饰要点等。以便帮你了解你的生理本质,恰当地进行养护,借此来激发你身体的潜能,让你的容颜天天动人!

图书在版编目(CIP)数据

小美女28天美容养颜经 / 糖果儿编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.1
ISBN 978-7-122-07150-7

I. 小… II. 糖… III. 女性—美容—通俗读物 IV. TS974.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212147号

责任编辑: 马 骄 肖志明
责任校对: 陈 静

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 255 千字 2010年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

你是否还在为每个月突如其来的痘痘懊恼不已？你是否还在为偶尔的“晦暗”容颜自我检讨？还在为那段时间总是莫名其妙的烦躁、乱发脾气而困惑不解？或者，你也为每隔一段时间即使不施粉黛也光彩照人而挖空心思寻找原因？你是否还在计划着多赚些“银子”，再来好好做个“修养面子”工程——买套高档的化妆品，或是到美容院做个护理、光子嫩肤啥的，或者服些保养品，劝你还是省省吧！

要知道你身体和面子上的一切变化，都是体内的荷尔蒙在作祟。只有掌握了荷尔蒙的脾气秉性，你才能顺从“荷尔蒙”的变化规律，养护好身体，照顾好面子。

《小美女28天美容养颜经》这本书就是要引导女性朋友认识在“28天的生理周期”里，荷尔蒙的变化规律以及对身体和美丽容颜的影响，将28天中的每一天都作为一个重点来讲，将每一天荷尔蒙的细微变化，以及对应的身体变化、容颜变化和情绪波动都娓娓道来，教每一位女性朋友因时制宜地根据自己荷尔蒙的变化情况，顺势而为，用最自然、最安全、最健康的“扮美”方法来保养自己、装扮自己、爱惜自己，在美丽的事业中，达到事半功倍的效果。清丽、闲适的文字，粉红的心情版式设计，图文并茂的解说手法，让小美女们在享受美文的同时，轻轻松松掌握美丽蜕变的法宝。

相信，如果你和自己的身体做朋友，坚持做好每一个“28天”的美丽养护，用自身的美容大药——“女性荷尔蒙”来美丽自己，绝对能够成为下一个万众瞩目的耀眼“明星”。

在这本书中，你不仅可以学到保持健康、美丽的秘籍，更能从中体悟到一种珍视自我、享受生命的生活态度。那么，现在就请跟随着这本书开始一段从容、安逸的“维美”之旅吧！



也许你在每个月的某几天，看什么都不顺眼，心烦意乱、出口伤人……你的爱人陪在旁边，小心地试探着问：“是不是快到28号了？”这个时段你的皮肤还会使你的整个状态“雪上加霜”——“干巴巴、紧绷绷”，“粗糙晦暗”，甚至“痘痘丛生”……当然，这种不良状态并不是在每月每天都持续存在的。因为在每月，也总有那么几天，你看起来皮肤水润，“人面桃花”，并且性情平和，可爱温柔，妩媚动人……也让你的爱人爱煞了你这个从“魔女”变回来的“小天使”！

或许每个月会出现的这些情况，越来越多地引起女性朋友的思考，大家不再觉得这种情况只是偶然；或许你的爱人已经背着你查阅了不少相关资料来寻找谜底了！而作为女人，我们则更应该了解。那就是，你所有的这些变化，都是体内荷尔蒙变化作用的结果，并随着女人特殊的28天生理周期而变化。

在每个月，每个女人都会经历4个生理阶段，即月经期、卵泡期、排卵期和黄体期，而肌肤、身体以及情绪等也都会随着这4个阶段而变化。

月经期（月经开始后的第1~7天左右）

如果每月1日你的“老朋友”前来拜访，那么到下个月她来敲门时所间隔的天数，就是一个完整的月经周期。正常的月经周期是28天，但是大多数的女性朋友并不会这么“标准”，提前10天和延后10天都是有可能的。

在月经开始的第一天，女性体内的雌激素和孕激素水平处在一个月中的最低谷，即荷尔蒙缺乏。在这个时期很容易突然爆发某种肌肤问题，比如暗沉、油脂分泌旺盛等。但“痘痘”肌肤会在月经来潮后逐渐好起来。所以在此阶段，护肤的关键就是注意清洁、美白皮肤，并且要避免使用会引致皮肤过敏的化妆品。

卵泡期（月经开始后的第8~14天左右）

卵泡期是卵泡生长的时期，也就是月经开始后的第8~14天（这个时间是概指，因为有的女性的月经周期是5天）。这段时间由于卵泡生长，体内雌性激素分泌最旺盛，血液中的雌激素水平逐渐升高，肌肤新陈代谢最快速，吸收营养也最好，可以说卵泡期是一月之中肌肤状况最好的时期。你不妨抓紧这段时间，给肌肤更深层的滋润，以恢复肌肤自然的活力与光彩。此阶段护肤的关键是使用一些高质量、高营养的护肤品，并且要注意多喝水，使用补水的化妆品是个不错的选择。

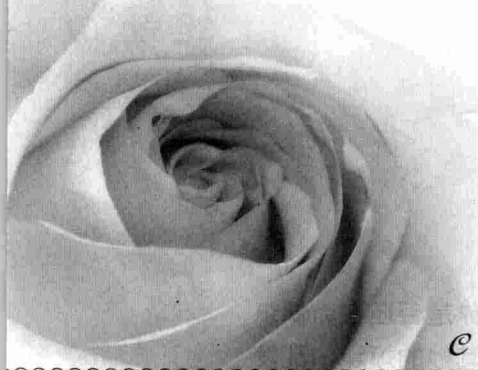
排卵期（月经开始后的第15~17天左右）

大约在月经开始后的第14天，女性体内成熟的卵子从一侧卵巢排出。不过有的女性因为月经周期的不同，很可能在第12天或者15天，甚至17天时排出。在这个阶段，随着卵子排出，同时还有一定数量的雌激素和雄激素，与此同时，孕激素也不断增多，女性很容易在此期怀孕。虽然你的好气色在排卵的那一刹达到了巅峰状态，但是随着体内荷尔蒙的衰退，好气色也逐渐衰退。此时，要注意每次使用护肤品的量不要过厚过多，避免过多按摩脸部、刺激脸部穴位，要使用功效性强的护肤品，尽量减少护肤程序和护肤品的使用。

黄体期（月经开始后的第18~28天左右）

在这一阶段，孕激素水平达到了最高峰，随着新一次月经的即将来临，子宫内膜开始枯萎并准备脱落。由于荷尔蒙的水平下降，女性不得不应付经前综合征（pms）带来的诸多问题：乳房肿胀、痤疮此起彼伏、情绪化等。每次月经之前都要度过几天难过的日子。此时，经前性爱则是女性的最好“美容剂”对肌肤加倍呵护也必不可少，要加强清洁，增加去角质与做面膜的次数。另外，还要注重防晒和美白，排毒祛痘工作也需认真对待。

上述介绍只是大概地告诉我们：女性月经周期28天所分的4个重要阶段，以及大概的美容保健内容。女性体内荷尔蒙的变化是很微妙的，且每天都有变化，需要逐渐分析。鉴于此，本书将从女性月经周期的总28天来系统地说明每一天女性体内各种激素的变化以及对身体的影响，尤其对美容养颜的影响等。引导女性朋友在每天都找出荷尔蒙在身体中不同时段的变化，顺应荷尔蒙的变化，做好养生保健、美容养颜、修身养性工作，这可以帮助女性朋友更自主、更坦然地掌控生活，开心幸福美丽每一天！



目 录



C O N T E N T S

- 第 1 天 生理期开始 (MC 拜访), 小痘痘开始消退 /1
- 第 2 天 小痘痘可能依然存在, 需要排毒和保湿 /7
- 第 3 天 青春痘在今天正常消退、浮肿消退, 又可以“秀”你的好身材了 /15
- 第 4 天 脸色还是比较暗沉, 需要保养“扫黄” /22
- 第 5 天 即将告别“大姨妈”了, 好气色渐渐回到脸上 /29
- 第 6 天 雌性荷尔蒙和睾酮逐渐升高, 让你容光焕发 /37
- 第 7 天 MC 刚走, 无“经”一身轻, 大胆地表现自我吧! /44
- 第 8 天 无愧于“女神”的称号, 肌肤很美, 需悉心呵护 /52
- 第 9 天 雌性荷尔蒙和睾酮让你的肌肤悦泽, 非常有弹性 /60



第10天 皮肤美丽的全胜时间，你可以成为“超级明星”了 /68

第11天 你会像《美女也疯狂》的女主角那样狂野、美丽，是非常出众的一天 /76

第12天 此时肌肤最结实，可以安排一些“容易受伤”的美容项目 /83

第13天 尖峰时刻即将到来，从内到外，你都很美！ /92

第14天 今天你无愧于女皇的称号，你最美的一天！ /100

第15天 雌性激素分泌减少，脸色逐渐暗沉 /108

第16天 一切都在下滑中，要注意防晒、美白 /116

第17天 正视你的肌肤变化，注重祛斑、美白 /123

第18天 向月经前期综合征过渡，做好皮肤的清洁养护工作 /131

第19天 处理重要问题，加强美白、保湿、控油 /139

第20天 总有低谷，脸色暗沉、黑眼圈明显 /146

第21天 可能发现小痘痘出现在脸上，须积极地做好战“痘”准备 /154

第22天 脸色越来越差，小痘痘呈萌发态势 /162

第23天 陷在月经前期综合征里，脸色很暗、很油、皮肤很粗糙 /169

第24天 沮丧的日子，无心打理自己的容颜，但须积极保养 /177

第25天 极易情绪化，脸上的小痘痘可能达到“全胜时期” /184

第26天 你的脸看起来“杂草丛生”，需要做全面的美容养护 /192

第27天 月经前期综合征让你不想再多看自己一眼，可用自然护肤法娇惯自己 /200

第28天 是你最“丑”的一天，需要做好各方面的养颜工作 /207



生理期开始（MC拜访），小痘痘开始消退



今天你的表现如何？



身体表现

从今天开始，你将忍受无休止的疼痛——头痛、腹痛、胃痛、背痛，以及关节痛等。尤其是今天，由于你的雌性荷尔蒙的水平还非常低，这会使你对各种痛觉甚至是轻微的皮肤接触都非常敏感。即使你穿着最柔软的丝绸睡衣，也会让你觉得不舒服；原来你很满意的柔软蓬松的丝棉枕头也会让你觉得硬如石头；还有高跟鞋，那绝对是一种痛苦的折磨，建议你还是放弃吧。

并且在今天，你从表面上看起来非常的困倦，甚至都没有力气去为自己拿一片吐司面包放到嘴里。坦白地讲，你的这种状况，并不完全是由于体内的雌性荷尔蒙水平和睾酮水平太低，而主要是由于行经期间出血所导致的体内的铁流失。



美丽表现

今天你脸上的小痘痘还没有完全消退，由于出血，也使体力消耗、营养流失，皮肤变得干燥、晦暗；由于代谢迟缓，对外在环境的防护力下降，皮肤易过敏，皮肤的毛细血管明显，眼圈出现黑晕等，身体也有些浮肿。

此时，如果受到紫外线的影响，黑斑点会增加，所以此期防晒、祛斑与美白的工作就显得格外重要。总之，在今天，你要千万的小心做好各方面的保养防护工作，打好护肤战，绝对不能让生理期变成皮肤的危难期。

情绪表现

你体内的雌性荷尔蒙水平在经历了持续几天的急剧下降之后，从今天开始慢慢升高。在月经来时几个小时之内，萦绕在你心头多时的乌云一刹那就消散殆尽，忧郁和冲动都已消逝，你再也不会因为一件小事而大发雷霆。此时你可以打电话告诉你的爱人或男朋友，或者你认为最亲近的人，现在可以“安全回家了”！因为他们刚刚经受了你的又一场月经期综合症的洗礼。现在你在进入新的月经周期之后，又恢复了往日的多情、可爱。在接下来的时间里你应该宽容一些，让你周围的人松一口气。

智力表现

如果你的月经是在早上起床时就来了，那么恭喜你，随着雌性荷尔蒙和睾酮水平的增高，你的注意力会集中一些，头脑不清醒的现象也会逐渐消失，相信到晚上时，你的注意力、思维能力等都会让你比早上略感欣慰。如果你的月经是在中午或者下午来的，那么，没关系，随着时间的变化，雌性荷尔蒙和睾酮水平的增高，你也会发现自己的表现会越来越棒。

从今天开始，荷尔蒙将其对左侧大脑半球的控制权交给了右侧大脑半球，你的想法和创意会在你的脑子里频频闪现，所以此时可以多做些创造性的工作。

总之，不管你今天感觉头脑如何不清醒，随着雌性荷尔蒙和睾酮水平的增高，你仍会有不错的智力水平。

性欲表现

现在所有的媒体，所有的医生都在建议，月经期不可以有性生活。然而事实证明从月经周期的第1天开始，你内心就有一种强烈的对性的渴望。只不过，媒体的宣传，医生的建议，包括你自己可能存在的痛经等理由，会让你对“性”望而生畏。

不过，如果你不小心冲动得“过了头”，发生了性行为，那么别懊恼，其实，只要卫生措施好，性行为对于你来说还是很有好处的，比如能够促进排出经血和松弛子宫肌肉来减轻经期的疼痛，还能有效降低子宫内膜异位症的发生风险。此外，性行为还能促进5-羟色胺、多巴胺以及内啡肽等能够改善心情、降低痛觉的化学物质的分泌。❤❤❤



生理期生活美丽加减法 ——注重生活细节让你从头美到脚



加一点，美一点



补铁让你获得好气色

月经的开始即意味着你将失去不少血液，同时也将伴随一系列的容颜问题，比如你的皮肤、嘴唇会变得苍白、干燥，肌肤敏感，怕冷，眼睛干涩等。此时，若想获得明眸、朱唇、姣好的肌肤，就要注意补血。

铁是人体健康必需的微量元素之一，是人体合成血红蛋白的重要元素，而维生素C能促进非血红素铁的吸收。所以，在机体失血的月经期间，补充富含铁、蛋白质和维生素C的食物尤为重要。

食物中含铁丰富的首先是动物肝脏、肾脏；其次是瘦肉、蛋黄、鸡、鱼、虾和豆类。绿叶蔬菜中含铁较多的有苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、苋菜、荠菜、黄花菜、番茄等。水果中以杏、桃、李、葡萄干、红枣、樱桃等含铁较多，干果中的核桃也含有较多铁，其他如海带、红糖、芝麻酱中也含有铁。

另外，多食用一些富含维生素C的水果及蔬菜，如苹果、番茄、椰花菜、马铃薯、包心菜等对你也很有益；含蛋白质较多的食物如鱼、虾、蛋、豆类制品等，对你也不错。

所以在今天，你的餐桌上应多摆些富含铁、蛋白质和维生素C的食物。



睡眠是美容大药，今天，必要时可以增加睡眠时间！

在月经期的第一天，你会头脑昏沉，懒言少动。你可能还感觉自己比较嗜睡，不过没关系，如果你的工作、学习不是很忙，你可以试着多休息下，比如提前告诉爱人自己正处在生理期，需要特别的照顾，你早上可以赖上半个小时的床，让爱人为你备好早餐。

中午，你也可以找个安静的地方，美美地睡上一觉，如果工作实在太忙，眯上半个小时也不错。



而晚上，则建议你在特殊的时期就给自己特殊的照顾，早上上床睡觉，最好10点就上床，如果你睡不着，可以试着读一些无聊的书，或者喝杯热牛奶，用热水泡脚。或者要求你的爱人为你做个亲密按摩。这些都可以帮你获得良好的睡眠。而充足的睡眠也有益于皮肤的保养，有助于消除经期的倦容，帮你获得好气色！

另外，也可以多吃些莲子、枣等祛火、补血、安神的食物。还要保持情绪平稳，心态放松，这些都有益于你获得良好的睡眠，有益于肌肤的保养。



减一点，美一点

♥♥ 避免受寒，用温暖提升你的美丽

经期御寒能力下降，受凉易引起疾病，如月经过少或突然停经等。所以，在今天乃至以后的月经期间，你都要避免淋雨，趟水，用凉水冲脚等；少食或不食冰冻食物、饮料等。

除了避免受寒外，也可以通过一些方法来温暖身体，比如泡脚就可以帮助身体保持温暖。现在就推荐给你一个经期居家泡脚暖体的方法：用38~40℃的热水泡脚5分钟，就可以获得理想的“瘦身体温”和“美容体温”。

另外，泡脚时加点浴盐会更好，市面上有一款浴盐薰衣草香浴盐，含有薰衣草和天竺葵精油成分，泡脚时放上一些，在舒经活血的同时还能美肤。

♥♥ 戒烟，帮你减少脸上的“小痘痘”

吸烟是痤疮发生和严重程度的重要临床辅助因子。月经之前或月经前期青春痘肆虐于面部，此时，如果吸烟会加重“小痘痘”的泛滥程度。所以，减少吸烟或戒烟有助于防止青春痘，提升你的美丽容颜！♥♥♥



生理美容DIY课堂 ——好好学习，天天美丽



DIY两款补血益颜汤

在月经的第一天，养颜有一条很重要的原则——补血。因为经期会失血，所以要自己动手DIY一个补血益颜汤。下面就请你跟我们一起来学做这两款补血益颜汤。



推荐菜品

【三红补血益颜粥】

★ 原料：血糯米50克，红枣10枚，枸杞子30克，红糖30克。

★ 制作方法：

- (1) 把红枣、枸杞子、血糯米洗净。
- (2) 将所有食材同置于铁锅中加清水，先用旺火煮沸，再改用文火煨，粥成时加入红糖，调匀即可。

养颜优势 有养肝益血、补肾固精、丰肌泽肤的功效，适于营养不良，缺铁性贫血，面色苍白，皮肤较干燥及身体瘦弱者食用。经期女性食用尤佳，但体胖者忌食此粥。

【胶芪枣汤】

★ 原料：阿胶8克，黄芪10克，大枣10枚。

★ 制作方法：先水煎黄芪、大枣，水沸1小时后取汤，将阿胶放入汤中溶化即可。

养颜优势 阿胶补血；黄芪、大枣补气生血；三味同用能补气益血，适用于贫血的补养和治疗，也对经期女性补身养颜有益。



养颜“膜”方DIY

月经初期，由于失血，皮肤变得干燥、晦暗，小痘痘也还没有完全消退，此时，你自己DIY的养颜面膜以美白、去痘为主。下面就推荐两个适合在月经初期选用的养颜“膜”方。



推荐“膜”方

【蜂蜜牛奶薏米面膜】

- ★ 原 料：薏米粉50克，新鲜牛奶50毫升，蜂蜜1茶匙，纸膜一张。
- ★ 制作方法：薏米粉倒在碗里加入牛奶调成浆状，加入蜂蜜搅匀，将纸膜泡入调好的薏米浆中，待纸膜浸透涨开之后即可使用。
- ★ 用 法：晚上洗脸后，用这种浆泡纸膜敷脸20分钟，同时用此浆抹擦脖子，拍一拍，第二天脸色就会很好。
- ★ 美肌物语：薏米含有丰富的蛋白质分解酵素，能软化皮肤角质，对青春痘、皮肤赘疣、粗糙不光滑者都有很好的效果，并且能减少皱纹，消除色素斑点。配以鲜奶、蜂蜜的美颜效果，这款面膜长期使用养颜效更佳。

【天然绿豆面膜】

- ★ 原 料：绿豆粉3茶匙，鲜奶适量。
- ★ 制作方法：将3茶匙的绿豆粉放在容器里，倒入适量的鲜奶，调成糊状即可。
- ★ 用 法：洁面后，把绿豆粉与鲜奶的糊状均匀地涂于面部，敷15~20分钟之后，即可用清水洗净。
- ★ 美肌物语：绿豆具有镇静肌肤，清热解毒的功效，对于皮肤上的小雀斑有很好的淡化作用。牛奶在美白肌肤的同时，还能使肌肤变得细嫩。这款面膜最大的好处就是没有任何刺激性，即使你是敏感型的肌肤使用起来也不会有任何副作用。



外形美丽加分点

不管你今天的脸色多么晦暗、憔悴，也别放弃自己，你可以通过一些小小的修饰来帮你提高靓丽的外形。现在来听听我们的建议吧！



俏丽外形打造DIY

【适当使用彩妆】

今天你的气色会变差，或者会出现脸色暗沉或浮肿现象，可以适当地借助彩妆来修饰你的外形。最好选择具有护肤作用的化妆品，以防出现过敏现象。化妆时挑选些粉红色、粉橘色等暖色调彩妆，这样脸色会变得粉嫩红润，掩盖住脸上的“黄

气”。注意：千万不要使用冷暗的冷色调彩妆。

【选择浅色服装】

不管今天是什么样的季节，你的上衣都可以浅色系的服装为主，这样可以使你的脸色看起来不那么晦暗、疲倦。不过，也要注意保暖，还要防止经血外漏，出现意外，所以下身以穿着宽松、颜色稍深的裤装为主。比如白色的上衣配咖啡色的锥形裤就是很舒适，很靓丽的装扮。



小问题——大毛病——快解决

✧ 及早服用止痛药预防痛经 ✧

在痛经尚未开始前就服用止痛药，会有效降低前列腺素的生成；前列腺素是一种能引起炎症和痛经的荷尔蒙类化学物质。这种预防性治疗会有效减轻痛经，还有可能让痛经完全消失。



第2天

小痘痘可能依然存在，需要排毒和保湿



今天你的表现如何？



身体表现

今天，随着你体内的雌性荷尔蒙和睾酮水平的升高，你的精力就像地上的小草，树上的嫩芽一样开始复苏，之前困扰你的烦躁与失眠也像寒冷的北风一样，一去不返了。早晨起床后，你可能会感觉神清气爽、活力四射。爱运动的美眉还会去晨跑，不爱运动的美眉也有跃跃欲试想去健身的冲动。但事实上，这种精力充沛只



小痘痘可能依然存在，需要排毒和保湿

是一种假象，隐藏在这种假象背后的疲惫会在午后悄悄地来偷袭你。

精明的美眉一定不要在精力稍稍有些恢复的经期第二天，就把自己的生活安排得满满当当。你可以在今天好好地享受一下生活，试着把脚步放慢，把心态放平和，暂时把那些生活中的琐碎事情放到一边。

另外，由于你体内慢慢升高的雌性荷尔蒙和不断增高的内啡肽会让你在今天拥有香甜的睡眠。尤其是内啡肽的增高，会让你对周围的气味、声音和痛觉的敏感度降低，这样一来你就可以像睡美人一样沉浸在美梦之中了。



美丽表现

今天你肌肤的表现是暗沉、缺水和缺乏弹性，这说明你的肌肤正在饱受毒素的侵扰。在这种情况下，即使对肌肤进行单纯的美白和保湿，也不会有很显著的效果。所以，在这一天爱漂亮的美眉们一定要把排毒与保湿放在第一位。

平时爱美的女人会把美白保湿作为美肤的追求，但在这一天各位美眉要注意，一定要把美容的重点放在排毒与保湿上。在这一天中不管是日晒，还是办公室的辐射，都会让你体内的毒素大量的聚集。并且在这个时候，疲惫且食欲不振的你很难把这些毒素从体内排出。



情绪表现

今天，当你看到阳光时会觉得比平时更加明媚；当你闻到花香时会感觉比以前更沁人心脾；甚至当你在路上行走时，你还会觉得每一张面孔都越来越可爱。在第2天你所看到的世界，就像万花筒一样多姿多彩，生动可爱。

也许你会疑惑世界什么时候变得如此美好，又或者你会猜测是不是有个天使住进了自己心房。其实，一切快乐的源泉就是你体内升高的雌性荷尔蒙和睾酮，它们就像是为你戴了一副有魔法的眼镜，把所有你看到的事物都变成了快乐的因子，悄悄地放进你的心里。

在这一天中，聪明的女人会好好地宠爱自己。她会和男朋友到一家浪漫的西餐厅享受烛光晚餐，她还会和好朋友一起到咖啡厅悠闲地泡上一下午，又或者她什么都不做待在家里看看书，听听歌让时光慢慢地溜走。



智力表现

在这一天，你的思维能力会随着你体内雌性荷尔蒙和睾酮水平的升高而有所提高。但是你千万不能因此就得意忘形，擅自做什么重要的决定。因为，在今天你体内的这两种荷尔蒙水平只有轻微的提高。所以说，你的思维能力虽有改善，但程度