

靓丽

窈窕瘦身志

快报速递 ★ 全球减肥新动态

无可挑剔的窈窕点穴法，安全减重，
瘦得健康

睁大眼睛，时刻警惕你的5个FAT信号！

酒妹妹对危机 Say No

条条框框的清规戒律

塑造可爱 “窈窕 GIRL”

日本美眉推崇的27种经典瘦身法则

KISS BOBO，做个自在的雅皮女孩

健身&瘦身

消除健身房恐惧症

瘦身护理Menu，新鲜出炉的一级快报

3大项饮食策略，瘦也瘦得 “水当当”

妆容测试ABC 测测你的浪漫指数

4种特别靓颜法术，让FACE悄悄改变

芭蕾公主的瘦身训练法，舞出动人曲线

不要谈“吃”色变，令你苗条的食物减肥法

“排骨女”的瘦身新概念

“胡萝卜身材”妹妹窈窕法

做个深呼吸 ● 让脂肪瞬间燃烧

伸伸臂 ◎ 甩甩手 ★ 手臂肉肉消失无踪
“懒妹妹”的轻松沙发操 ● 坐出来的美丽

30天见
效的平腹法
Just So
Easy

1、2、3，揉一揉
塑造出优美的小腿曲线

宠爱自己，让小“腹”婆、小
“圆”妹笑逐颜开的瘦身日记



图书在版编目 (CIP) 数据

窈窕瘦身志 / 《窈窕瘦身志》编委会编. —北京: 农村读物出版社, 2002.12

(靓丽)

ISBN 7-5048-4015-7

I. 窈... II. 窈... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第099477号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	徐 晖 杨书宏 刘兆光 何晓燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	889mm×1194mm 1/16
印 张	6
版 次	2002年12月第1版 2002年12月北京第1次印刷
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115

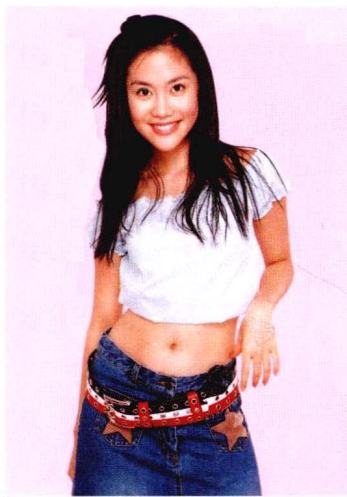


靓丽

窈窕瘦身志



农村读物出版社



窈窕瘦身志 **靓丽**

Cover Star/杨思敏

主编/张嘉铭、安蕾、岳华

编写人员/陶磊、龙丹莉、李隽彦、李璇嫣、张勇、颜东、何晓璐、孙婕、张丽峰

制作/李辉、岳华、金文

美术设计/毛明霞、颜艳、王婧、袁博、吴斯宇、屠楠、姜惠娴、

模特/程斐、郑颖、张易菲、张静、徐菁、王珏、董吟啸、边海棠、滕芳萍

摄影/胡文涛

化妆/张静

Contents

快报速递——全球减肥新动态 **4**

无可挑剔的窈窕点穴法，安全减重，瘦得健康 **8**

3大当今最热门减肥法，说给你听 **9**

瘦身专业护理MENU，新鲜出炉的一级快报 10

4种特别靓颜术，让 FACE 悄悄改变

眉飞色舞，OL 的美肤塑身法

30 天见效的平腹法，Just So Easy

专属漂亮 OL 的时尚美臀功课

手指压压，轻松消除双下巴

从头到脚的护理，会睡觉的女人美丽永恒

13

14

16

18

19

20



瘦身后的及时保养，将摇曳的美丽定格！ **22**

睁大眼睛，时刻警惕你的5个FAT信号 **25**



**日本美眉推崇
的 21 种
经典瘦身法则 26**

健身&瘦身：消除健身房恐惧症 **29**

8种小器具，轻松组建家庭健身房 **32**

条条框框的清规戒律，
塑造可爱“窈窕 GIRL” **33**

情绪营养训练法

——属于这个季节的苗条新法 34

手术减肥有风险，当三思而后行 38
瘦身不当的八大忧虑，你知道吗？ 39
运动瘦身并非百利而无一害，
揭出3类隐形“杀手” 41

助你减肥
成功的行
为疗法 42

让秀发帮忙瘦瘦身 49

嘟嘟嘴，抬抬头，2招变出瓜子脸 50

运动运动，迷人肩线随手就“来”

伸伸臂，甩甩手，手臂肉肉消失无踪 51

收紧小腹，隐隐约约show出诱人小蛮腰 52

踢踢腿的轻松健康法 53

居家美臀操，让可爱PP翘一翘 54

做个PP放电的俏宝贝 56

深呼吸，让脂肪瞬间燃烧 58

1、2、3，揉一揉，塑造出优美的小腿曲线 59

芭雷公主的瘦身训练法，舞出动人曲线 60

“懒妹妹”的轻松沙发操，坐出来的美丽 62

窈窕从“椅”开始 63

“胡萝卜身材”美眉窈窕法 64

紧急瘦腰操，一招一式快速学 66



KISS BOBO, 做个自在的雅皮女孩 68

“酒妹妹”对危机 Say No 71

宠爱自己，让小“腹”婆、

小“圆”妹笑逐颜开的瘦身日记 74

营养金字塔之谜，窈窕是这样练成的 84

从吃做起，帮你瘦身的饮食原则 85

不要谈“吃”色变，令你苗条的食物减肥法 86

3大顶饮食策略，瘦也瘦得“水当当” 88

“排毒女”的塑身新概念 89

吃掉脂肪，告别肥胖 90

擦亮双眼，对让身体受到伤害的减肥方法说“不” 91

妆容测试 ABC，测测你的浪漫指数 92

瘦身秘诀之搞笑排行榜 93

浮想联翩：

关于女人的种种联想 94



快报速递—— 全球减肥 新动态

经过一个夏日的热浪，秋风渐起，此时的你或许对减肥有所放松。要知道，这段时间是最容易长肉肉的。本书小编送给你全球最新减肥法。



日本

哑铃减肥

上衣 e-Box
裤子 e-Box
鞋子 Walker shop



日本

电话卡减肥

上衣 E-Poisson
裙子 E-Poisson

日本人铃木正成历经20年，研究出了以他的名字命名的减肥法，即饮食加运动的减肥法。这种减肥法主要是为运动量少和夜晚吃高脂肪食物的人设置的。运动量不足会导致基础代谢降低，增加肥胖的发生率；而晚餐如果吃高脂肪食物，脂肪难以分解。

这种减肥法是一天举哑铃15分钟，并配合正确的饮食，可减掉脂肪、缩小腰围。

此减肥法适宜在夏天做，效果较为明显。但使用这种方法减肥时，一定要注意配合适当的饮食，不能吃高热量、高脂肪的食物，以免事倍功半，只做无功。

除了哑铃减肥，日本人最爱的减肥方法还有电话卡减肥。电话卡减肥是把电话卡贴在能起减肥作用的穴道上，让磁性在透过皮肤传到身体内部时，对血液的流动进行调整，从而减去多余脂肪。如果有兴趣的话，不妨试试吧。

新加坡

节食最有效

新加坡女性对节食减肥崇尚有加，并且一丝不苟地付之实践。其进食标准为：一周只在3天内吃鱼、肉类或蛋类食品，并且严格遵守“只吃半分饱”的原则。

在新加坡人的减肥食谱中，土豆与豆腐是绝对的主角：一日三餐均由土豆和豆腐构成，不用煎炒烹炸等烹饪方法，保持其自然本色。据说有人因此成功减肥15千克！

另一个节食食谱是：“清蒸鱼——纯水”减肥法，每餐只以少量的鱼和白米饭做主食，除此之外，杜绝所有食品，只喝一点水。新加坡的一家连锁超市，还提供一种NTUC的节食法，顾客每天早上可以在这里购买到价格合理的三餐（都是减肥餐），坚持一段时间，就能达到减肥的理想效果。



裤子：鬼虫
鞋子：西村名物

西班牙

瘦身与颜色有关

减肥与颜色有关吗？这是西班牙女郎推崇的减肥新法。她们会告诉你：星期一是白色的，星期二是灰色的，星期三是米色的。这种颜色减肥法，就是每天在进食之前先喝一杯浸泡了12个小时的石英水*，然后再按照当天的颜色食谱选择食物，如星期一就只能以白色的鱼片、蛋白为主。

除此之外，西班牙女郎还会教给你一种浪漫的“月亮”饮食法，即：在满月的7天里，以新鲜和自然的食品为食，不吃任何含有添加剂的食品；在下弦月的7天中，则是吃一顿营养丰盛的早餐，少吃午餐和晚餐；在上弦月时，尽量摄取家禽、蔬菜和水果等维生素丰富的食物。如此复杂的周期可能让你觉得厌烦，但说不定真的有效噢？



上衣 J.Jong
裤子 闷骚馆

* 石英水就是将石英（一种结晶体，矿物质）浸泡在杯子中，浸泡了12个小时后的水。



上衣: J · Jong
裤子: 网球馆
鞋子: Walker shop

英国

排毒至上

在英国女性的心目中，有一种较为流行的以汤药为主要手段的“排毒”法，在减肥的时间里，蔬菜汤是主要食品，而碳水化合物、脂肪、乳制品以及淀粉都被排除在外。

“crash diets”，一种具有立竿见影功效的药丸，目前也受到英国女郎们的垂青，这种药据说能排毒，减肥。

瑞典

对蔬菜汤情有独钟

纤纤的瑞典女郎已经越来越出众：她们对蔬菜汤情有独钟，而面包与黄油类会增肥的食品则已在瑞典女孩的饮食里消失得无影无踪。

美国

生食至高无上

美国当今最新的减肥潮流是以生冷食物为主。生食水果和蔬菜是最fashion的减肥选择！

这种减肥方法既可以免去热食在夏日所带来的酷闷难耐，又能在无形中恢复苗条的身材，真可谓一举两得。

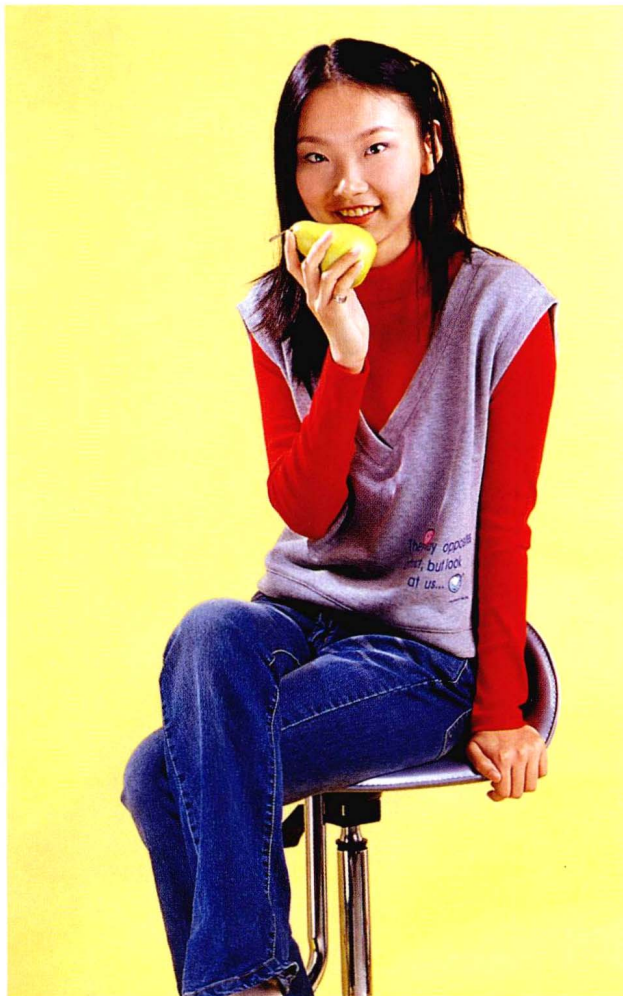
美国

程度减肥法

美国推行的程度减肥法，是由生化学家巴里·席尔斯(Barry Sears)博士发明的，能让你的减肥在到达某一程度后进行无饥饿减肥，同时减少感冒、过敏等疾病的困扰，还可使心智更加敏锐。

席尔斯认为，血糖升高会导致胰岛素增加，脂肪堆积，所以要减肥，就要从降低胰岛素、血糖、脂肪等摄入量着手。吃东西时需要细嚼慢咽，而且按比例进行。席尔斯推荐低油的蛋白质、富含纤维的碳水化合物和不饱和脂肪。要求人们在食物中剔除面包、米饭、玉米、马铃薯、冰淇淋、蜂蜜和糖等食物。

但提醒美眉们，如果有肝、肾方面的疾病，千万不要追随这种减肥法，因为这种方法会降低血糖，增加肾脏负担。



背心: sexsymbols
毛衣: sexsymbols
裤子: sexsymbols



上衣 PH:FIVE
裤子 COTONGENE

墨西哥

柠檬水当道

每天早上喝一杯柠檬水，这是流行于墨西哥的简单又廉价的减肥方法。如果你要求的是“时间短，见效快”，那不妨试试每天喝一杯柠檬水吧。



瑜伽是风靡全印度的减肥养生法。瑜伽的妙处在于：通过练习，调整呼吸和姿态，从而实现耐力和柔韧性的锻炼，达到减肥效果。

印度

瑜珈魅力永恒

韩国

血型瘦身法

目前流行于韩国的“韩式血型瘦身法”是按照不同的血型进行不同的减肥。对于A型血的人，韩国人强调在饮食方面应该以鱼、鸡肉取代牛肉、羊肉等肉类，同时加强对豆腐、谷物等植物性蛋白质的摄取，补充体内蛋白质的不足。在运动方面，A型人群可通过练习瑜伽或静心冥想来减轻精神压力，安定情绪，从而达到瘦身的目的。

对于B型的人来说，肥胖的原因大多是过量摄入面条和鸡肉，因为面条和鸡肉中的血凝素会阻碍B型血的人的新陈代谢，所以B型血的人最好避免食用面条和鸡肉。在运动方面，网球、健身舞等运动是B型人最为理想的瘦身运动。

对于O型血的人而言，乳制品、豆类和谷物食品不易消化。O型血人应少喝乳制品，增加钙的摄入量，均衡摄取蔬菜、水果等食物，保持体内酸碱平衡。在运动方式的选择上，O型血的人应经常进行快走、跑步、游泳等运动量大的健身运动。

就AB型血的人而言，其生理特点是胃酸少而不易消化肉类。在饮食方面，AB型血人最好以豆腐、新鲜蔬菜和水果为主，辅以乳制品和少量肉食。在运动方面，AB型人适合太极拳、瑜伽等静心运动。

无可挑剔的窈窕点穴法，安全减重，瘦得健康

减肥王国没有懒惰，只要经常对下面的穴位进行按摩，就可以帮你加快减肥进程，达到理想效果。

超级点穴大法

1

就手部的穴位来讲，脾胃区位于食指的正下方，靠近生命线的部分。用手指按压脾胃区，力道要稍大些，直到手掌发红为止。左、右手各交替进行2~3分钟。这样就可以轻松抑制食欲。

超级点穴大法

2

肚脐之下3~5厘米处的丹田穴，是控制新陈代谢的理想部位。方法是左手在上、右手在下，按压丹田穴，然后开始用鼻子吸气，同时紧缩小腹，坚持30秒后，呼出空气，放松腹部。这种方法可以提高内脏的功能，燃烧体内多余的脂肪。

超级点穴大法

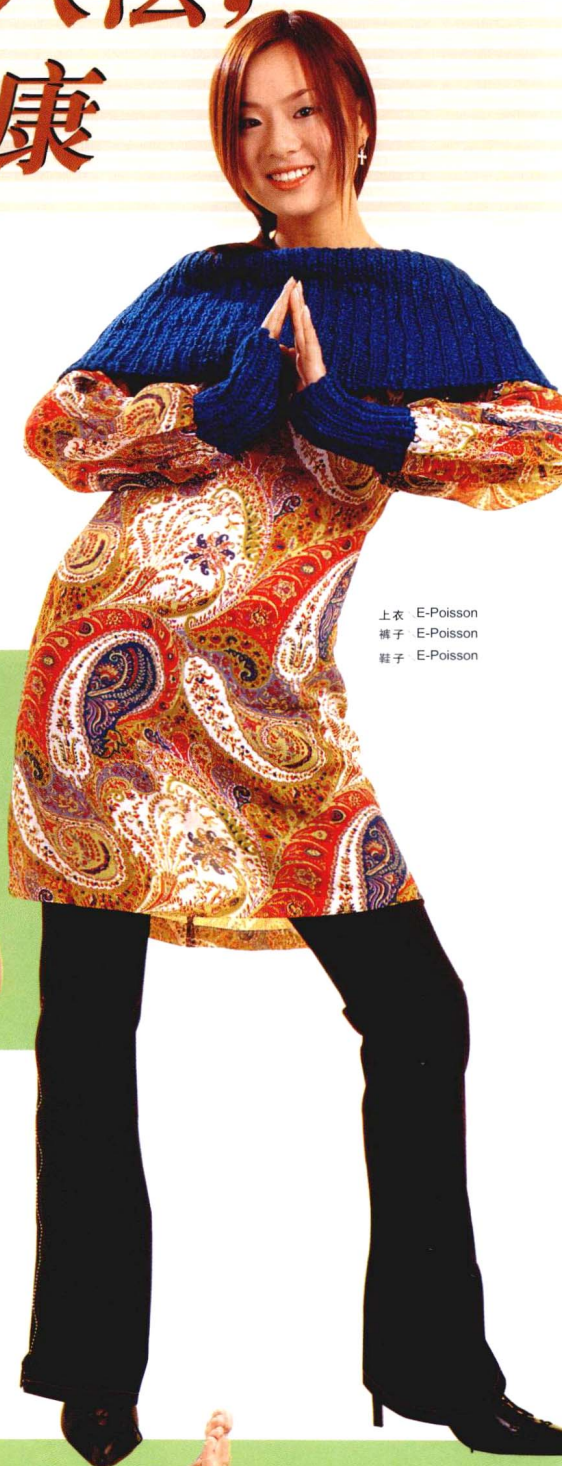
3

为了让脸部的曲线更加分明，可以用手按摩面颊上的“上廉穴”，肯定会有意想不到的瘦脸效果。用食指和中指夹住脸部曲线，拇指按住“上廉穴”，然后从下颚至耳朵下面轻轻按摩，同时注意用指腹刺激穴位。

超级点穴大法

4

将脚趾弯曲，在脚掌中间偏上一点，有一个凹进去的地方，便是“涌泉”所在。刺激此穴位，可以消除水肿，提高肾脏和膀胱的机能。按摩方法是：坐在床上，双腿伸直，然后弯曲左腿，用中指按压涌泉穴1分钟，然后换右腿按压1分钟，坚持30天，即可达到理想效果。



上衣 E-Poisson
裤子 E-Poisson
鞋子 E-Poisson



上衣 洲克
裤子 sexsymbols



3

大当今最热门减肥法

说给你听



饥饿疗法

以自我节制的意念抵制冰箱的诱惑。这也是当前较为流行的饮食减肥法之一。这种方法的推行者们认为硬性规定食谱从长远看来起不到真正的作用。进入“节制疗法”，你仍然可以享用任何你想吃的东西，但有一个前提：你只在真正感到饥饿的时候才吃，并且一旦吃饱就立即停下来，这是所谓“节制”之含义所在。

如果你当真能有效地自我节制，每餐以果腹为标准，这种方法应该有效。但如果你的意志并不十分顽强，也不担心贪食的可怕后果，那么，使用这一方法的前景也不大乐观。

答案仍然是否定的。这一方法未能着重强调应当选择低脂肪、富于营养的食品。

此方法提出“生理上”真正的“饥饿感”、“饱足感”，促使人们意识到实际摄入的食物与满足生理需求所需的食物之间量上的差异，一定意义上会有利于节食减肥。

“节制疗法”的重点在于：非挨到确实饥肠辘辘绝不进食！但正如许多亲身经历者所体验到的那样，这种压制经常会适得其反：最终，他们的食量似乎较之以前有过之而无不及。

就这一方案本身而言，如上文已提到的，它并没有在饮食组合方面给健康带来更多的有利因素，只是靠意念去克服饥饿感。

拒绝糖类“诱惑”

推崇低糖瘦身法的美眉坚信减少糖的摄入是塑造窈窕身材的秘诀。她们觉得糖是增肥的首号毒药，它促使身体产生过量的胰岛素并且聚集脂肪，因而少吃高糖食品（比如面包、米饭、土豆、萝卜、西瓜），同时尽量避免某些特别的食物组合（如水果配以其他碳水化合物），你就可以苗条下来，并且降低胆固醇。

专家指出，如果真能日复一日严格遵守这种方法，应该能够助你实现瘦身目标，因为其倡导的饮食结构热量含量很低——计划是每天摄入5020.8焦耳热量，其中39%来自碳水化合物，28%来自脂肪。

不幸得很，答案还是否定。首先，这种饮食结构中蛋白质的含量是专家建议含量的2倍，其次它所含铁、钙、维生素A等身体必需的营养成分不足。

低糖瘦身法的倡导者们提出，我们不应该只注意脂肪，此观点是正确的。现实中往往会出现这样的情况：人们的脂肪摄取量下降而肥胖率上升，这是由饮食所提供的热量上升而造成的。

据专家分析，此法并非像“低糖瘦身法”的倡导者认为的那样——抗胰岛素使人肥胖，而是肥胖使人产生抗胰岛素倾向。

虽然此食谱看来诱人，但有关专家不把它放在推荐方案之列，劝君三思而行。

拒绝“三高”食品

有减肥经验的美眉对高碳水化合物食品深恶痛绝。它们会挑逗你的胃，从而引发肥胖。所以，直觉告诉我们限制碳水化合物的摄入自然能让你成为窈窕佳人。自定的瘦身食谱为14天，这14天中，只能吃适量蔬菜，但为了提供身体所需的营养，做到健康窈窕两不误，可以摄入少量的奶、蛋、鱼等。这样就让你的身体进入到一种依赖脂肪提供热量的状态。

其实，这种方法有一定的欺骗性。如果你真的严格按照减肥食谱行事，也许过了2~3天，你会惊喜地发现自己居然真的轻了1~2千克呢！但是你在暗自窃喜的时候，是否知道其实失去的重量仅仅只是丢失了水分却不是燃烧了脂肪呢？

回答当然是否定的。按照这个食谱而定出的三餐，将让身体很容易吸收多余的脂肪和蛋白质，却无法摄入更多的植物纤维。而且，据营养学家证实，如此的饮食结构会让肾脏承受很大压力，还有可能引起脱水。

此食谱中总算还包括蛋和瘦肉——这可是身体所需的最必要成分。

尽管制定“饮食新革命”的美眉们否认这其实是一种高脂的饮食结构，但它的确很容易沦为危险的高脂食谱。

这种食谱可以有短期效果，让一个身体健康、一切正常的人以最快的速度减掉2.5千克，应付某个重大或特殊场合。不过，你若是有一些慢性健康问题的话，如患有糖尿病等，这样的瘦身食谱可是蛮危险的呢！

减肥原理

减肥效果

健康程度

优点分析

危机意识

权衡利弊



瘦身专业护理MENU,

新鲜出炉的一级快报

90%以上的女性认为：瘦身仅仅与脂肪改善有关。这种观念已经过于简单了！趁着体内脂肪大量囤积的冬季还未真正到来，你还可以做很多事情帮助身材变瘦、变美。最新的个性瘦身法的三个步骤就能全面雕塑你的体型，请依序前进。

Step 1 改善全身循环状况

以前一般只听说循环与脸色有关，现在它与肥胖之间的关系已被众多美体专家证实。常出现脸部或小腿的浮肿、手脚容易冰冷都属于全身血液循环不畅的代表性症状。每日摄入相同热量的两位女性，循环不良者就会相对容易发胖。循环不良的人一般体内基础代谢率偏低，这是导致肥胖的主要原因。此外，橘皮组织的形成还与淋巴循环系统不畅有直接关系，肥大的皮下脂肪细胞周围被大量毒素包裹，导致真皮纤维断裂，最终形成“橘皮状”。

在冬日，大多女性的循环不良现象有所加剧。除进行必要的冬日瘦身保养外，还可以选择像足道、全身按摩等项目，这样可在保健的同时改善全身循环状况，提高体内基础代谢率，帮助我们的宝贝身材安全过冬。

Step 2 改善皮下脂肪厚度

脂肪是影响身材的最直接因素。由于脂肪细胞的数量一般在成人后就不会再增多，所以根据女性的开始发胖时间，我们可以大致判断出她的脂肪异常类型。

大多数成年后肥胖的女性其脂肪细胞一般都属于肥大型脂肪细胞，这些肥大的脂肪细胞除了影响身体各部位尺寸比例外，还容易演变成“橘皮组织”。

在瘦身的减肥疗程中一般都是通过直接作用皮下脂肪层的人工推脂法或G5仪器按摩，达到对肥大脂肪细胞进行缩小，减缓“橘皮”现象，改善局部尺寸的效果。

Step 3 调节肌肉松紧度

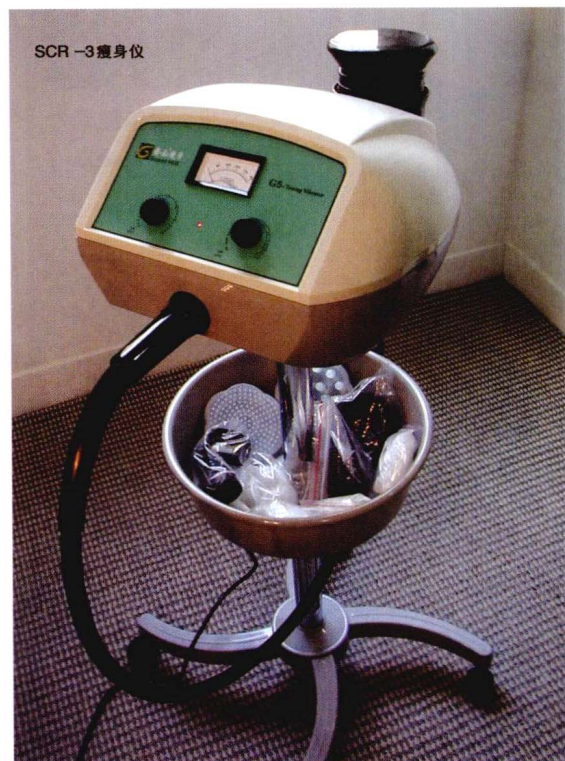
肌肉和肥胖会有什么关系呢？或许很多女性对肌肉状态理想与否都不太在意。脂肪肯定是影响良好体型的重要因素，但除了浅层皮下脂肪外，脂肪还存在于肌肉当中，这就是我们通常所称的“深部脂肪”。如果肌肉的紧实程度不佳，肌纤维中的空隙就成为脂肪细胞发展的空间。

对于需要进行产后身材恢复或缺乏运动而造成肥胖的女性而言，除进行脂肪改善的瘦身疗程外，收紧护理更是必不可少的。只有改善肌肉弹性和张力，使肌纤维变得更加紧实，才能让深层脂肪细胞无处“膨胀”。想让肌肉弹性改善的方法就是运动，自主性运动的方式效果最理想，但一般人不太容易坚持；另外的方法就是借助“法拉第美体仪”刺激运动点帮助肌肉被动运动，它的“低频感应电流”能对人体产生与天然运动十分相似的效果，缺乏运动而导致的松弛赘肉都可以轻松消除。





SCR-3瘦身仪同时包含了瘦身和健胸两项功能，两者组合能够为顾客提供名副其实的“塑身护理”。



SCR-3瘦身仪具有时间设定功能，全程40分钟的瘦身护理时间，可根据顾客身材情况自主划分为前、中、后三个阶段，使身材塑造的护理更全面、有效。当然这三个阶段也并不是固定不变的，而是根据年龄有所变化。

SCR-3瘦身仪对于三个阶段都具有不同的重要作用：

前阶段～肥胖改善。对于肥胖者，可在此阶段设定最长护理时间。

中阶段～脂肪改善。橘皮组织者应把此阶段设定最长的护理时间。

后阶段～肌肉改善。如产后身材恢复的女性在此阶段的护理时间就应较一般人长。

SCR-3瘦身仪共设置了9种不同功能的波段，有的模拟瘦身前的热身运动；有的专用于推动淋巴/血液循环；有的对“橘皮脂肪”最具效果；还有的直接帮助肌肉伸展等等。美体咨询师在对你的身材进行详细分析后，将会帮助你从这9种波段中选择出最适合你个性体质的波段，分别应用于40分钟护理时间中的三个阶段，真正体现出瘦身方案的个性化。据计算，利用9个波段和40分钟，可组合出近3000种不同程序，这就是SCR-3瘦身仪的全新奉献。



文字提供：曲美瘦身

图片提供：曲美瘦身

Point 1 全新气压振动减脂法

运用专业仪器，采用气压振动式减肥方法，是根据身体各部位承受压力的不同，调节气囊袋的松紧程度，由此产生强大的共振力直达皮下深层，使皮下脂肪迅速松散、分解。同时这种方法还会促进人体循环的流通、交换，清除血液中的废物、毒素，排除附着在血管壁上的脂肪，使整个血液循环系统得到充分净化。气囊的压力还可以刺激淋巴器官，促进人体新陈代谢，使肌肉更结实。



Point 2 劲量排脂法

引进意大利最新仪器，以生理学的人体生理电场理念的作用为依据，应用最新技术的电脑晶片和双重互补波等先进技术和强效的瘦身药物，有效地调整人体生理平衡状态，其产生的生物电流，影响运动神经系统，并把这种影响传至神经，产生动作反应，令肌肉组织进行收缩扩张运动，带动肌肉和皮下组织的脂肪产生有氧消耗，促进脂肪分解和加速血液循环。这样可以新陈代谢体内过剩的能量，排出体内细胞代谢出的废物、水分和毒素，达到瘦身、美体、健身的效果。

Point 3 静态排毒塑身法

此法通过特殊绷带和纯天然矿物质制成的药物，矫正形体，收紧皮肤，排出毒素，将减肥与塑身完美结合。

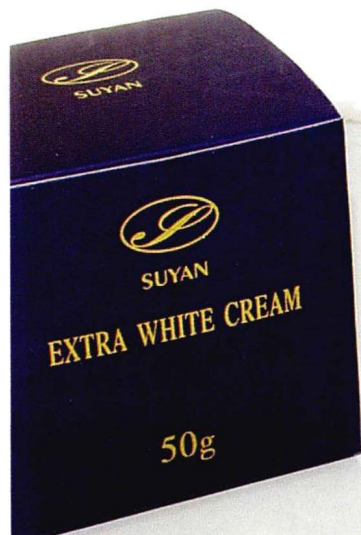


Point 4 静态强力减肥吸收法

引进国际最新技术，采用植物原料，通过人体正常的生理机能，调解、分解、控制脂肪，在静态中达到强力减脂的效果，改变肥胖的体型，塑造完美的形体。一个疗程可减重4~6千克。

Point 5 植物提升胸部曲线

主要针对乳房平坦，生育后乳房下垂、乳房松弛等症状。利用电脑程序并配合先进仪器及精华液等替你塑造一对丰满、自然、持久的乳房，不用整容、手术，就能让您拥有骄人身材。



4种特别靓颜术， 让Face悄悄改变

呼吸靓颜

国外很多知名美容家和植物学研究者将植物光合作用结合人体的呼吸原理，培育出了一种会释放出负氧离子（可以激发肌肤细胞的活力）、保湿因子的奇妙植物。只要将少量植物放在密闭的房间内，保持适合的温度、湿度，等到植物释放的营养到达一定的浓度后，进入房间，欣赏植物的同时就在悄悄的靓颜了。

聊天靓颜

欧美的很多美眉都在采用一种特殊的靓颜疗法，通过自在的聊天，谈笑来舒缓内心的压力，释放紧张，让脸部肌肉自然放松，从而促进血液循环，加速肌肤细胞生成，激发肌肤细胞活力，以防皱纹的产生。

乐曲靓颜

动人的乐曲可是最天然的俏颜良药。欧美和日、韩等国的美容师们都已经精挑细选了200多首可以靓颜的乐曲，专门制成美颜录音带、CD带和VCD带，让美眉在陶冶情操的同时也能让容颜靓起来。

心情靓颜

心情一好，精神自然饱满，气血运行就会顺畅，血液循环也通畅，同时促进脸面和肌肤的新陈代谢，让容颜更加光泽有弹性。

上衣 Missk
裤子 sexsymbols

上衣 Missk
裤子 sexsymbols

上衣 Missk
裤子 sexsymbols
鞋子 西村名物

上衣 Missk
裤子 Missk
鞋子 Walker shop

生活忙碌，处于疲惫状态的

有的OL美眉因为工作的原因，不论阳光灿烂的日子，或者狂风暴雨的天气，都要接受阳光雨露的洗礼，长此以往，皮肤粗糙、皱纹丛生，肤色暗沉，缺少光泽。

OL

眉飞色舞，

OL的美肤塑身法

保养法则

这样的美眉需要做足各类防晒措施。在使用防晒霜时，最好先涂一层薄薄的隔离霜，这样既可以阻止灰尘、细菌等钻进毛孔，还能防止因为防晒霜过油，肌肤油腻不干净的现象产生。

使

用防晒产品时，最好使用SPF18左右的乳状产品，SPF值最高不要超过30，SPF值高于30的产品往往对肌肤伤害比较大；乳状产品较之霜类产品更利于肌肤的吸收。因为经常在外奔波，最好每隔一两个小时就补充一下防晒乳。眼、唇、颈等部位是人们经常忽视防晒的地方，这些部位比其他部位更娇弱，不注意防晒这些部位就会冒出很多小细纹。所以，要使用优质的防护用品对这些部位进行护理。身边最好常备一瓶补水喷雾，时时给肌肤补点水。

因

为工作的关系，这类美眉大多需要薄施粉黛。在化妆时，所有的化妆品最好也是具有防晒功效的产品。粉底最好使用无油透气粉底，既可以遮去防晒品的油腻，还会使妆容干净、清爽。忙碌了一天后，肌肤需要好好保养一下了，先用高效的卸妆水把妆容洗去，再涂上一层具有美白功效的产品。一个星期至少做一次美白补水面膜。

减肥方法

这

类美眉因为经常处于忙碌状态，腿部往往会显得粗壮结实，多食用诸如芝麻、菠菜、苹果等有助于美腿的食物。可进行一些针对下半身苗条的减肥方式，使用美腿产品也可以收到成效。



上衣、J.Jong
裤子、阿玛尼
鞋子、Walker shop

工作是现代女性生活的一部分，然而，每天埋头于工作的你，有没有发现因为工作的忙碌，接受辐射、晚睡，已成了你生活中不可缺少的一部分。肤色越来越暗沉，色斑、脂溢性皮炎已紧紧伴随着你。更可怕的是：不知不觉中，赘肉开始在体内堆积，自己已慢慢地变成了名副其实的“小腹婆”、“小胖妹”。不用担心，现在《靓丽》就为你贴心打造适合你的美肤塑身法则，还犹豫什么，马上行动吧！