

百分百美丽 速成手册

让你从内而外
彻底变身！

- *咪咪变大吧！
- *翘屁屁速成法
- *告别经痛

茉莉美人
4

中国建材工业出版社

百分百美丽 速成手册

编 辑：叶俏馨 陈丽红

设 计：刘 涛 麦景艳

资料提供：茉莉美人文化事业股份有限公司



中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百分百美丽速成手册 / 比格公司编著. — 北京: 中国建材工业出版社, 2002.7

(茉莉美人系列)

ISBN 7-80159-310-3

I. 百... II. 比... III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 048224 号

百分百美丽速成手册

出版发行

中国建材工业出版社

地址: 北京海淀区三里河路 11 号

电话: (010) 68345931

邮编: 100831

比格出版有限公司

地址: 香港湾仔告士打道 128 号祥丰大厦 27 楼

电话: (852) 28971688

各地新华书店经销

设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司

电话: (020) 86578290

印刷: 广州培基印刷锚射分色有限公司

开本: 710mm x 990mm 1/32

印张: 4

字数: 10 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-80159-310-3/TS · 026

单价: 15 元

版权所有, 侵权必究

CONTENTS

目录

一. 塑造坚挺的胸脯

- | | |
|------------------|----|
| 认识你的乳房 | 6 |
| 健胸体操 DIY, 真的很简单! | 10 |
| 你的贴身宝贝选对了吗? | 16 |
| 丰胸穴道按摩术 | 28 |
| 让乳房变大的食谱 | 34 |

二. 翘屁股速成法

- | | |
|--------------|----|
| 抬臀大作战 | 40 |
| 让臀部翘翘的有效运动 | 42 |
| 选择合适的内裤来创造美臀 | 54 |
| 内裤与外衣的完美搭配法 | 62 |
| 用服装掩饰大屁股的技巧 | 70 |

三. 告别经痛

- | | |
|----------------|-----|
| 利用月经做自我检测 | 82 |
| 关于经期的各种 Q&A | 86 |
| 利用生理期, 让你美丽又窈窕 | 98 |
| 指压+伸展运动, 赶走生理痛 | 110 |
| 简易养生炖补食谱新教学! | 118 |





塑造坚挺的胸脯

胸脯的大小对穿着打扮有很大的影响，
利用正确的健胸运动、合适的内衣穿着及穴道按摩，
让你成为一名不折不扣的“挺胸女人”。



A woman with dark hair pulled back, wearing a white lace bra, is shown in profile on the left side of the page. The background is a soft, light gradient.

认识你的乳房

你一定知道自己的胸部尺寸，但是你可能不太清楚什么是理想的胸部，也不知道哪些因素会影响胸部的大小。这样可是不行的喔！因为，不具备胸部知识，不仅会妨碍你的塑胸计划，甚至还会让你抱憾终身。

怎样的胸部才算理想？

胸部多大才算理想呢？

这个问题并不是仅靠“寸”或“厘米”的度量就能得到答案的。

每个人的身高、体重都不一样，

所以适合每个人的胸部尺寸和形状也不相同。

完美的胸部并不在于尺寸的大小，

而是形状与比例的恰当与否。

理想尺寸的计算方法，

请参考下表。

计算方法

胸围 = 身高 $\times$ 0.515

下胸围 = 身高 $\times$ 0.432

腰围 = 身高 $\times$ 0.370

腹围 = 身高 $\times$ 0.457

臀围 = 身高 $\times$ 0.542



黄金比例的乳房

最美的胸形、是拥有黄金比例的乳房。

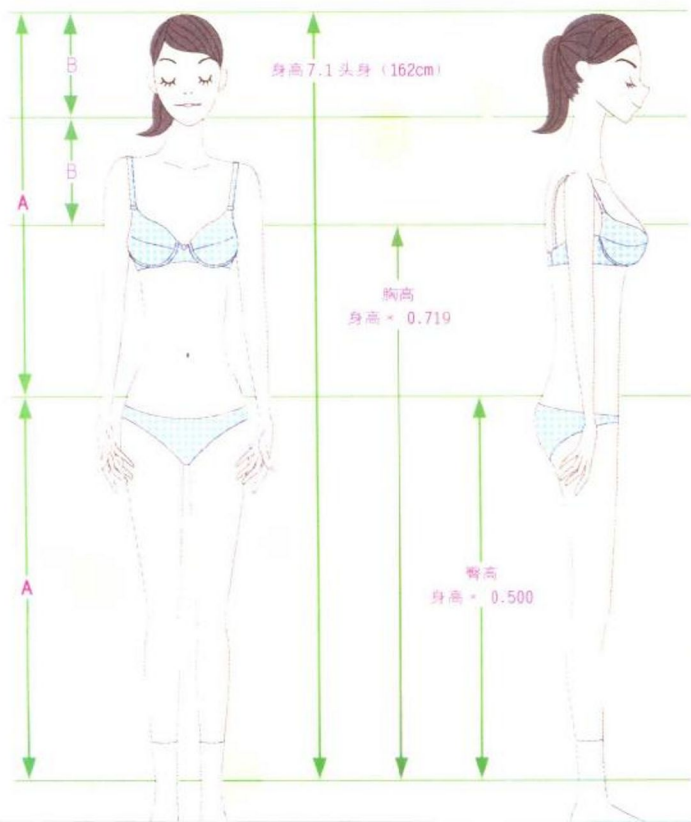
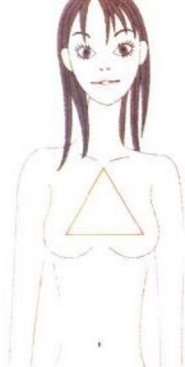
什么是黄金比例的乳房？

将锁骨间的点与左右乳房的最高点连结起来，

如果是正三角形，就是最完美的胸形。

即两乳头中点和锁骨的连线大约是 19 ~ 22 公分，

两个乳头相距大约 16 ~ 17 公分。



后天的因素也会影响胸形

身材不仅受遗传、女性荷尔蒙等先天因素的影响，也受压力、饮食、日常生活习惯等后天因素的影响。女性荷尔蒙的分泌对胸部的发育扮演着决定性的角色，太大的压力或是过度的减肥都会导致荷尔蒙分泌失调。另外，后天的营养和锻炼对乳房的成长也有很大的影响，泡热水澡、穿着不合适的胸罩、运动量不足都会导致胸部变形、变小！



错误姿势

日常生活的习惯与细节都会影响胸形，例如看书时脖子太往前倾，也是导致胸部下垂的原因。



过度日晒

太多的紫外线会让皮肤失去弹性，胸部当然就不美了。



偏食

如果想拥有美好的胸形，饮食中要多摄取维生素与矿物质，不要偏食。

POINT

丰胸的最佳“十天”

很多人都希望拥有丰满坚挺的乳房，不少人还尝试过各种丰胸的秘方，却未见其效；开刀做手术的隆胸法，又恐副作用会留下后遗症。其实，从第一次月经周期开始，卵巢动情激素就已经扮演好驱动乳房由平坦逐渐变为丰满的角色，我们应该好好地掌握在每个月当中的这10天。

从月经来的第1天算起，到第11、12、13这三天是丰胸的最佳时期，第18、19、20、21、22、23、24七天为次佳时期，这10天当中影响胸部丰满的卵巢动情激素是24小时等量分泌的，这时也正是激发乳房脂肪囤积增厚的最佳时机。

当然在这10天里还应摄取适量含有动情激素成分的食物如：青椒、西红柿、胡萝卜、马铃薯以及豆类 and 坚果类等，并且要多喝牛奶，尤其是“木瓜牛奶”，最好避免喝可乐和咖啡。

现在就试试看吧！你会发现只是自己没有好好地运用美胸的机会而已。

健胸体操DIY, 真的很简单!



想让乳房变大、变美，
健胸运动是必修的学科。
只要你能坚持，
每天在家做 10 分钟的
简单运动，
伸展一下胸部肌肉，
你的乳房将会更集中、
更坚挺、更浑圆！

6 套健胸体操 step by step

✕ 手臂 up-down 锻炼胸肌法

这个健胸运动简单易学，不费力，动作也不大。平时趁没人注意可以偷偷地做，不管任何时间、任何地点，只要方便，就可以展开双臂 up-down 锻炼胸肌。它对提高胸部，让乳房更坚挺有很好的效果。



STEP 1

→ 将双手放在肩膀前面与肩齐，手臂高度与肩膀同高。

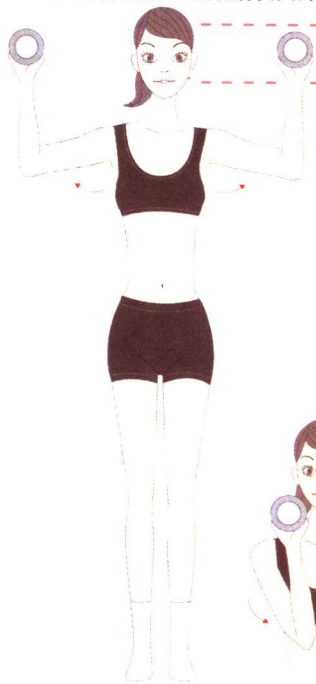


STEP 2

→ 然后右手扣住左手腕，左手扣住右手腕，相互交握。交握后慢慢抬高至额头前，然后再回到肩膀前面的位置。
→ 共做5次。做完5次后，双手交握位置对调，再做5次。

* 哑铃锻炼胸肌法

利用哑铃锻炼胸肌，不仅能让胸部高耸、不下垂，还能趁此锻炼腕肌，是乳房变大的必练秘技。



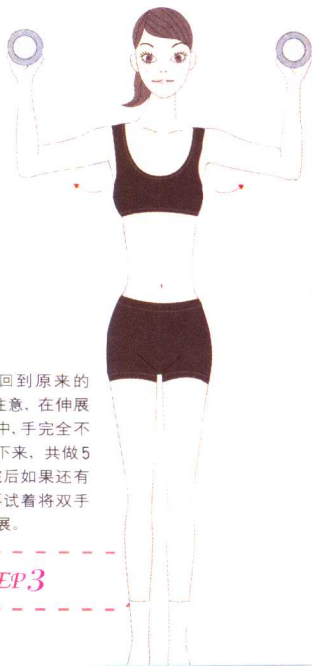
STEP 1

→ 手握哑铃双手打开，高举至与肩同高，手肘弯曲成直角，形成L型，缩腹吸气。注意不要让手肘往背部过度伸展靠拢，这样容易受伤。



STEP 2

→ 吐气，将意识集中在大胸肌，然后双手手肘碰在一起，手臂无须完全并拢。



STEP 3

→ 吸气回到原来的位置。注意，在伸展的过程中，手完全不可以掉下来，共做5次。做完后如果还有力气，再试着将双手往前伸展。

✦ 哑铃 + 爬墙运动健胸法

健胸运动其实真的很简单，主要是借助肢体的伸展来达到美化胸部肌肉、提高胸线、坚挺胸形的目的。这个运动同样是利用伸展原理，借助双臂的向上延伸、牵动胸部肌肉，达到丰胸的目的。



STEP 1

→ 双脚打开与肩同宽，缩小腹、拉直背脊，双手拿哑铃平举于胸前。



STEP 2

→ 然后慢慢打开双手到两侧，手肘不要太用力，不过千万不可掉下来。



STEP 3

→ 接着举高双手，尽量往上伸展，持续60秒钟。放下后，稍喘一口气，继续再重复做。

✧ 伏地挺身健胸法

伏地挺身除了可以锻炼身体的线条之外，对胸形的自然美丽与坚挺也很有效！



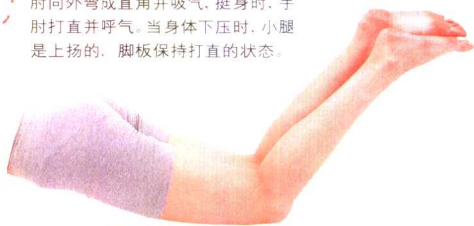
STEP 1

→ 双膝下跪，脚跟并拢，两个手掌的位置在双手的正下方。请注意，此时小腿是紧贴地面，且需压脚板，而身体与地面成斜角，而不是弓状。



STEP 2

→ 开始作伏地挺身，身体下压时肘向外弯成直角并吸气，挺身时，手肘打直并呼气。当身体下压时，小腿是上扬的，脚板保持打直的状态。



STEP 3

→ 觉得伏地挺身很容易的人，可以练习让手肘离开地面时的瞬间拍手，再放回地面。

✧ 防止胸部松弛健胸法



这个健胸运动不需要辅助器材，在任何地点和时间都可以轻松进行。主要的目的是借助祈祷的动作，伸展背肌，让胸部肌肉结实，防止乳房松弛。

STEP 1

→ 双肘打开与肩同高，在下巴的地方双手合十，状似祈祷。



STEP 2

→ 合十的双手在胸部前方做左右推移的动作，推向每一边时，停留约3秒钟，再换边，总共做10次。必须注意的是，小指头的地方一定要用力，这样才能伸展到胸部肌肉；双手左右交互移动的时候，手肘不能掉下来，仍应维持与肩同宽。

✧ 利用毛巾强健胸部

在伸展运动中，毛巾是一个相当有效的辅助工具。利用毛巾让双手交叉，借此强健胸部，你会发现自己的胸形变得更美丽。初期做此动作，手臂容易酸；千万不要半途而废，坚持下去！你将享受到乳房变挺的甜美滋味。



STEP 1

→ 两脚张开与肩同宽，双手握住毛巾在胸前展开，毛巾要与肩膀同高。



STEP 2

↑ 两手用力交叉，右手先向左拉，左手再向右拉，然后换边。左右各作5~10次。尽量伸展你的双臂是这个运动的关键。

A close-up photograph of a woman with light brown hair pulled back, looking slightly to her left. She is wearing a pink lace bra with thin straps. The background is a soft, warm light. The title text is overlaid on the lower half of the image.

你的贴身宝贝 选对了吗？

面对琳琅满目的内衣,你是否有不知该如何选择的困扰?其实,一件能帮助乳房变大的内衣,不仅拥有设计完整的罩杯、钢丝与肩带,还可借助它们,让你的美胸计划轻易实现!