

郑悠然 · 著

It Girl

身体保养100分

位It Girl身体物语一步到位，成就It Girl性感曲线
变身斗艳场里的“娇”点
如果你足够爱你的身体，它也会同样爱你

我确信这是你的最后一本身体保养书

奥利维亚·维尔德 | 凯特·摩丝 | 帕丽斯·希尔顿 | 莫文蔚 | 林志玲 ·····

众多中外一线It Girl首度揭秘

共享It Girl超全最新美容盛世

**特别
赠送**

办公室护理 + 运动养颜美体小贴纸
7日美体不停顿，4周轻松变曲线美人

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



It Girl

郑悠然·著

身体保养100分

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

It Girl身体保养100分 / 郑悠然著. ——北京: 中国
画报出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80220-893-3

I. ①I… II. ①郑… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 174721 号

书 名: It Girl身体保养100分

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 郑悠然

选题策划: 文 一 皓 皓

特约监制: 韩 志 文 一

责任编辑: 齐丽华

文字编辑: 吴莹莹

装帧设计: 悦读纪·石 巍

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16开 (168×235 毫米)

印 张: 22

字 数: 84千字

版 次: 2010年11月第1版, 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-893-3

定 价: 29.8元

1. 打造完美S曲线起始点

- No.1** 颈上风情 2 **No.2** 尤物的香肩主义 14
No.3 自信、挺直的背部最好看 24

2. 就是要你的胸部UP! UP!

- No.1** 将影响胸部的不良习惯通通KO掉 38 **No.2** 美胸魔法 50
No.3 让营养融于胸部 64 **No.4** 拯救“胸前风光” 78

3. 重塑完美均匀的手臂线条

- No.1** 告别手臂上的“拜拜肉” 88 **No.2** 塑造健康、纤细手腕 100
No.3 手是女人的第二张脸 109

4. 展露窈窕的腰部曲线

- No.1** 告别水桶腰 123 **No.2** 练出小蛮腰 133
No.3 最瘦腰的食物 146

- No.1** 腹部形态你来定 157 **No.2** 清理肠道，做个“小腹人” 165
No.3 为了瘦腹，动起来吧 172

6. 为完美臀形做主

- No.1** 你的臀部合格吗 187 **No.2** 运动让臀部翘起来，也俏起来 195
No.3 吃穿讲究点，臀部翘起来 203

7. 为完美腿部做主

- No.1** 这样站着就对了 213 **No.2** 姑娘们，为了美腿运动吧 222
No.3 腿部难看一扫光 233

8. 超自信完美肌肤养成术

- No.1** 破解肌肤水密码 242 **No.2** 白雪公主，你可以 253
No.3 让肌肤从里到外洗个澡吧 265 **No.4** 做个无龄美女 279

9. 像照顾公主一样照顾自己

- No.1** 照顾好你的400次 290 **No.2** 不再做个失调女 299
No.3 性，要有点“洁癖” 308

10. 与破坏健康的行为说goodbye

- No.1** 尼古丁+酒精+熬夜=毁了你 318 **No.2** 暴饮暴食就相当于自废武功 332 **No.3** 不健康减肥的“金酸梅”奖 344

1. 打造完美S 曲线起始点

颈部，在肩的支撑下托起女性如花的面庞，因此它也能最直接地表现出女性的特质，衬托出女性最为性感和美丽的一面。然而，由于压力、不良情绪或是姿势等因素的影响，使颈肩的肌肉紧张得不到缓解而引起的疼痛和变形，不仅会影响到颈肩的外观，还会让女性的气质大打折扣。甚至，会引起骨骼结构和器官的病变，对健康十分不利。同时，也希望你不要忽略了性感的另一面——背，它同样是让你展露性感的一个有效部位。

完美的颈肩背是身体曲线凹凸有致的起始点，如何让自己的颈肩背漂亮起来也是It Girl贵族名媛的第一课。

No.1 颈上风情

如果让你列举几个好莱坞早期女演员，相信你一定不会遗漏英国的时尚女王奥黛丽·赫本（Audrey Hepburn）。赫本，坠落凡间的天使，正是她与生俱来的优雅气质使得她出演过的《罗马假日》、《窈窕淑女》、《蒂凡尼的早餐》等影片变成了永恒，人们记忆中的安妮公主永远可爱端庄。即便她已过世多年，午后红茶的广告上仍有她的情影。时至今日，赫本的经典造型依旧是街头美女甚至是各国女明星的潮流指标。

赫本的优雅是与生俱来的，她纤长、优美的颈部弧线也为她的气质加分不少。

颈部是最能体现女性美和女性气质的部位。打造完美S曲线，先从天鹅颈开始吧！



只有让颈部找到最正确最舒适的感觉，才能让它得到充分的拉伸，从而使你拥有美丽的天鹅颈。你需要怎样做呢？

要时刻把自己想象成一只美丽的天鹅，有意识地训练拉伸颈部。侧面从镜中看到自己的耳朵、颈部、肩部、手臂和大腿都在一条直线上，让你的头顶感到像是有向上的方向牵引着你。

Tips :

如果你不能判断颈部是否完全直立起来了，可以按照这样的几个方法来判别：

- 当颈部完全直立起来时，锁骨中间会出现一个小窝；
- 充分直立起颈部后，在扭头时不会出现皱纹，整个颈部的肌肤也显得很光滑；反之，会出现皱纹和双下巴。

想拥有天鹅颈的你，不妨经常站在全身镜前练习，调整自己的姿势，改掉会影响颈部形态的坏习惯，让颈部找回正确的感觉。

改掉不当的姿势

颈椎是支撑颈部的唯一强有力的骨骼，但它同时还要承受每天无数次的头部活动。这就如同将一个保龄球放在高尔夫球的球座上，如果对球座不加以日常保养就很难保持它的形状和发挥它的日常作用。同理，生活中有很多不当的姿势都会影响颈部的健康，既想要气质又想要健康的你，必须了解这些错误姿势的“黑名单”，并尽快改掉它们。

回想一下你在早晨睁开惺忪的睡眼准备起床时的姿势、洗脸刷牙时的姿势、吃饭时的姿势和坐在桌子前看书的姿势，不难发现它们有一个共同点——上身前倾，脖子向前探。如果长时间保持这个姿势，颈后部的韧带就会被拉紧，颈部关节的润滑作用降低，自然就会感到脖子僵硬、疼痛甚至出现痉挛。试着让眼睛和双肩处于同一水平线上，就能让颈部受到的拉力降低到最小。此外，无论你在做什么，无论你看的书或电影多么精彩，都要不时地活动一下颈部，让连接颈部关节的血脉畅快地流通起来。

Tips :

当你向窗外眺望或打电话时，是否总向一侧歪着头？此时最好能保证头部会不时地歪向另一侧。根据这个道理，通过调整一天中经常会用到的物品的位置，有意识地让颈部向另一侧拉伸。例如，你可以上午将移动电话或是手包放在右侧，下午将它们移到左侧。

在美容院或是理发店里，你是否很享受躺在长椅上，在按摩中让头发接受热水洗礼时的舒适感？如果你将此视为一种享受，并热衷于这种洗头方式的话，颈部健康也许就会被偷偷地冲刷掉。在你向后仰头时，颈后的动脉就会受到压迫，供应大脑的血流也会随之受到阻碍。这样的姿势如果持续很久，很可能会因为血流速度的减缓导致轻微中风。对此，正确的洗头方法应该是保持头部不要向后仰超过15度，如果你从今以后洗头都采用向前倾的姿势，那真该夸你是个聪明的姑娘！

你的枕头合适吗

如果你还相信“高枕无忧”的理论，那就说明你已经OUT了！

过高的枕头不但不能让你无忧，还会影响睡眠质量。人体的颈椎有正常的生理曲线，过高的枕头无法让颈椎保持正常的前凸弧度，从而加重了颈椎的负担，严重的还会造成“落枕”，让你一天都感觉不痛快。枕头过低也并不意味着能保证高质量的睡眠，相反，过低的枕头导致的头部充血会造成眼睛和面部的浮肿。一般来说，无论是仰卧枕还是侧卧枕，二者的高度均以10~15厘米为宜。

柔软的枕头很受人们的青睐，它让女性在睡觉时能满足童年怀抱云朵的梦想。真的是越软的枕头越舒适吗？其实不然。软硬适中并稍有弹性的枕头才是最适合睡眠的。如果睡在过于柔软的枕头上，颈部难以保持一定的高度，可能会造成颈肌过度疲劳、呼吸不畅；相反，如果枕头过硬，头部与枕头接触的面积就会减小，压强随之增大，睡过一觉之后头

皮会感到负担。因此，只有让枕头软硬适中，才能既保证充足和高质量的睡眠，又能让颈部关节保持良好的舒展。

此外，枕头的宽度也有讲究。一般来说，比肩膀稍宽一些的枕头更适合睡眠。如果枕头过小，不仅无法支撑颈部，也会让人睡觉时缺乏安全感。

Tips :

乘车或乘飞机时，应记得带上一个曲线形的颈垫，这样能够保证睡觉时头部不会向一侧滑动。休息过后，精神满满！

还需要提醒你的是，正确的睡姿与正确的站姿是相对应的，无论侧卧还是仰卧，都应确保侧面从镜中看到自己的头部、双耳、双肩以及整个身躯都处于一条直线上。

护肤品别忘了擦到颈部

如果你只注重对面部的保养而忽视了颈部，那就大错特错了。

颈部肌肤的厚度只有面部的三分之二，其胶原蛋白的含量也远远低于面部，不仅容易缺乏弹性，还难以保持水分。如果护理不当，颈部就很容易产生皱纹，也很容易老化和松弛。不管你穿得多么雍容华丽，顾盼流转间多么风情万种，布满横纹的颈部都会悄无声息地泄露你年龄的秘密，告知他人你的青春已逝。因此，绝不能让颈部将你出卖，你必须好好保养你的脖子！

在化妆时，为了避免产生不自然的色差，你通常会将粉底涂抹到脸颊旁，甚至会涂抹到颈间的肌肤。那么同样的道理，在擦护肤品时也不要忘了颈部。尤其是在使用美白或保湿产品或是敷面膜时，请一定要让你的颈部和脸部的肌肤享受同样的待遇，你的细致一定会让它以水嫩和白皙来回报你。如果由于之前的疏忽造成颈部的纹路比较深，或是短时

间内无法明显改善，不妨使用一些滋润度较高的保养品，或是用粉底液稍加修饰，可有效淡化纹路。

Tips :

- 由于颈部肌肤比面部肌肤薄，因此宜选择清爽、不太油腻的护肤品；
- 偏干燥的皮肤可选用保湿面膜敷颈部；暗哑肌肤宜选择美白面膜；松弛肌肤宜选择抗老化面膜。切记不要使用深层清洁面膜，那会让颈部肌肤更加干燥；
- 入睡前，可取适量的护颈霜或按摩膏均匀涂抹于颈部，并轻轻按摩5分钟左右，可有效抑制和预防颈部皱纹的产生，还可让颈部的肤色变得更加均匀、有光泽；
- 随身带一瓶保湿喷雾，可在任何时间、任何地点迅速而有效地舒缓颈上的细纹。

还需要提醒你的是，在涂抹护肤品或防晒产品时，也不要忘记后颈，否则不仅会使后颈与前颈造成色差，还会让后颈的皮肤与前颈形成鲜明对比。

练就全方位的天鹅美颈

适度的按摩和运动，不仅能帮你缓解颈部的不适，还能帮你练就全方位的天鹅美颈。下面将针对不同的情况，为你提供针对性的方案。

如果出现双下巴，就说明颈部已经开始松弛了，这很可能是长期低头或枕头不合适而造成的。针对这种状况，可以通过以下方式，轻轻松松地让颈部紧致起来。

Step1: 用双手的拇指和食指，自下而上地轻捏颈部两侧；

Step2: 放松颈部，用双手的掌心轻轻地托住下巴上抬，停留20秒。重复此动作3次。

如果颈部出现细纹，则表明颈部干燥或劳累过度，这也是颈部开始衰老的征兆，应当如何应对呢？

- Step1:** 取适量颈霜，均匀涂抹于颈部；
- Step2:** 将拇指之外的四指并拢，用其指肚轻轻按摩颈部；
- Step3:** 用右手按摩左侧颈部，自胸前向上按至下颌，再换左手按摩右侧颈部，方法同前。

如果颈部因长时间保持某一姿势而感到酸痛，则可以通过下面的运动方法消除颈部肌肉的紧张，不仅如此，该方法还有保持颈部苗条的效果喔！

- Step1:** 放松心情，保持站立姿势，平视前方，让双耳和双肩保持在一条直线上，可对照镜子来观察；
- Step2:** 缓慢地将头部垂于胸前，保持30秒，让头部回到原始位置；
- Step3:** 缓慢地将头部尽可能地向左转，保持30秒，再回到原始位置，异侧同理；
- Step4:** 慢慢地将左耳垂至左肩，保持30秒，再回到原始位置，异侧同理。