

Try to be a perfect girl!

写给女孩的绝佳好书

打造完美女孩的 44个细节

TRY—探究完美女孩的成长经历
TO—通向精致女人的生活秘籍
BE—打造美丽达人的精彩人生

肖楠
编著



飘逸着美丽的幻想，萦绕着细腻温婉的
心思……涵盖完美女孩绚丽多彩生活的方方
面面，尽情点燃女孩们奔涌的灵感！

民主与建设出版社

Try to be a perfect girl!

写给女孩的绝佳好书

打造完美女孩的
44个细节

肖楠
编著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给女孩的绝佳好书：打造完美女孩的 44 个细节/肖楠编著. —北京：民主与建设出版社，2009. 5

ISBN 978 - 7 - 80112 - 920 - 8

I. 写… II. 肖… III. 女性 - 修养 - 基本知识 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 068812 号

©民主与建设出版社，2009

责任编辑 闵 建
封面设计 董 迪
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 香河县宏润印刷有限公司
成品尺寸 170mm × 230mm
印 张 17
字 数 230 千字
版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 920 - 8/G · 391
定 价 28.00 元
注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



前言

一个完美女孩的生活应该是绚丽多姿：红、橙、黄、绿、青、蓝、紫。因为她不懈的努力，她的心中涌动着绿色的希望，放飞着五彩斑斓的梦，演绎出人生的最初的风采和动人的真谛。因为她带来的快乐，让周围的世界充满鲜艳明亮的色彩和跳跃着层出不穷的新意。

完美的女孩，她不是缠树的藤而是长青的树。即使摘掉完美的光环，她们的生活也一直笼罩在七彩光芒下。因为她不仅有出色的外貌，又有高贵的气质；举止像一个小公主一样高雅，还不乏邻家女孩的平易近人。即使这个世界再不如意，她内心也如大海般的宁静，又会不时地随着思绪的飘动而汹涌澎湃。生活有了她才变得更加绚丽多姿。

不禁有个疑问：世上真的有这么优秀的女孩吗？

你心中应该已经有个答案了吧——做真实的自己才能光芒四射。女孩拥有如此傲人的资本，要不断地完善，把自己当做一个钻石来细细雕琢。因为只有像钻石般的女孩，才会永远闪耀着七彩光芒。

世上并没有完美的人。只有适合自己的，才是最好的。《打造完美女孩的44个细节》就是陪伴你的忠诚的伙伴，安静地躺在床头、笼罩在阳光下、遨游在你的脑海里。它不会离开你，因为它知道你需要它。当你穿梭在这个忙碌的世界，你也会

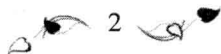


有迷路的时候,你也会有需要帮助的时候,这本书尽它所能地给你指引,给你出谋划策。

《打造完美女孩的44个细节》分为六大部分共44个细节,涵盖了美丽、生活、才艺、自然、成长、娱乐、思想这七大方面的内容。当你翻到第一部分时,它会与你分享如何做一个魅力四射的玫瑰女孩的经验,女孩就该好好宠爱自己,努力使自己更加美丽可爱。在第二部分里,它向你传授了快乐生活的秘诀,shopping既优雅又不乱花钱,一手管钱一手抓时间,享受沐浴在橙色暖阳下的健康生活。第三部分是女孩的未发觉的新天地,它鼓励女孩勇敢实现自己的梦想,因为每个女孩都是待挖掘的“金子”。快快发现你身上的无穷尽的潜质,舞动你的身子,弹奏着乐器,神奇的画笔,巧手仁心……噢,这个世界马上就会有一份你的创造。

也许你还想要探求更多的信息和知识,这本书为它没有为你做到的而感到抱歉,它最大的愿望就是希望你能从书中跳动的文字中看到更宽广的世界,领悟到更多的智慧,发现新的自己。女孩,你要记住了:你永远是你心目中最完美的女孩,你身上永远散发着与别人不一样的独特光芒。美丽的风景,总需要一双慧眼来细心发现。

编者





目 录

- 第一部 做个魅力四射的玫瑰女孩 / 1**
- 第二部 生活要沐浴在橙色暖阳下 / 41**
- 第三部 每个女孩都是待挖掘的“金子” / 89**
- 第四部 青涩的回忆要勇敢面对 / 133**
- 第五部 蓝色忧郁的日子怎么打发 / 179**
- 第六部 在紫色静谧的思想国度中遨游 / 225**



第一部：
做个魅力四射的玫瑰女孩



细节1 轻松打造魔鬼身材

有些女孩拼命锻炼体形却改变很小，有些女孩尝遍各种方法最终却只得放弃……能拥有“魔鬼身材”的人只是百万分之一，所以“魔鬼身材”没凡人什么事儿，没有必要为此去折磨、虐待自己的身体。量身订做、因材施教“练”才是正确的方式！

首先，在头脑中描绘出适合自己的理想体形，才能有的放矢，快速接近目标。给自己建立目标——收紧臀部还是减肥5公斤！然后想象出成功达到目的后的体形，锻炼时在头脑中时刻晃动的应该是这一形象。不要给自己设定过于完美的目标——你就是你，这样你才能充满信心，避免挫折感。如果打算减肥到能穿上一直喜欢的服装或身材变形之前的样子，不妨把“想当年”的照片贴在镜子、电脑或者冰箱上，让照片无处不在，时刻注视着你，激励你走向新的目标。

1. “骨感美”、“中性美”那不是美

每个女孩都梦想拥有一副魔鬼的身材，纤瘦又不失韵味。可是在现实生活中很多女孩走进了一个美丽的误区：为了拥有“魔鬼身材”（实际上她的身材已经很标准了），又是节食，又是用减肥药。瘦倒是瘦了，可整天感觉头晕无力，长期恶性循环，病从中来，失去了最根本的健康，美之何存？不是说滋润的女人才美吗，干巴巴的，病奄奄的，叫美吗？

美，是存在于健康的基础上的！爱美丽的女孩们注意了：

第一，体重不是衡量身材好坏的标准，匀称才是美，不是越瘦就越美，如果你瘦到别人看到你一点“诱惑力”也没了，那你不美了！任何时代，女人永远是以柔美为美，柔美的基础是和谐的身体曲线。盲目跟风的“骨感美”、“中性

美”那不是美，既损害健康又歪曲美的定义。理解健康和美丽的正确理念，这是最重要的！

第二，慎用一切减肥药物。药物减肥的机理或抑制食欲，或抑制营养的吸收。民以食为天，身体是靠营养和热量来维系的，拒绝了营养，就等于拒绝了美丽的根本。再说了，是药三分毒，不要相信那些减肥药物、减肥系列产品的任何夸张广告。

第三，不要拒绝一切脂肪。如果你的身材体脂含量并不高，不要拒绝一切脂肪，尤其是健康的植物油，女人拒绝了脂肪就等于拒绝了美丽！因为脂肪的一个很重要的作用就是维系女性体内的雌性激素分泌，没有任何一种化妆品、营养品比自身分泌的雌性激素更滋润你了，这样的滋润是天然的，是由内向外的滋润。女孩们，这点很重要哦！当然，如果你体脂含量过高，就是偏胖，那就在平日的饮食中减少脂肪的摄入，但不能百分百地拒绝。

所有的科学研究和实践证明，有针对性的运动+合理的饮食结构，是达到健康身体和苗条身段的最好办法。如果这两点你做好了，那么既可获得好的身材，又可获得健康，你才是一个真正的漂亮、有魅力的女孩！而且你会感觉精力充沛，同时也减少了得病的可能。

其实这很简单，只要你每天耗费的能量比你吃进去的多，你的体重就会减轻。但要想在减脂肪的同时保存肌肉，你就要健身，特别是要进行力量训练。这样，你不仅会在运动中消耗热量，而且新陈代谢在全天都会有所提高，从而你消耗的能量就增加了。另一方面，你要改变过去的饮食习惯，丢掉那些垃圾食品，使你的食物既能给你提供学习和生活必需的营养，又不会过量。

2. 运动塑身——什么运动项目容易改变体形

运动塑身是减肥最好的方法，这样减出来的身材最有曲线。适当运动好处多多，最主要的两点是：

- ◆ 生命在于运动，养成良好的运动习惯，是保证身体健康的基本条件。
- ◆ 每天持续适量运动可以促进体内代谢、循环、消化、分泌等系统的功能，



以达到去脂、排毒等体内环保的功效。

现在很多女孩都是宅女一族，不喜欢出去运动，那么在家也可以运动瘦身，打造窈窕身材！“没有丑女人，只有懒女人。”这句话同样可以应用在美体修炼上。老嚷嚷着没时间塑造体形的人，很可能是因为没有找到合适的修身方法。把修身融入生活中，它就会成为你的生活方式。下面的一些经验，快来试试吧！

第一招：腹部平坦运动。

①身体平躺在地面，双手扶于耳际，但不要抱头。双脚抬起，膝部弯曲，大腿与腹部的角度要小于90度。

②腹部用力将上身提起，速度要缓慢，反复15~20次。颈部避免用力，不要用手压迫头部。

第二招：腰部强化运动。

①身体平躺在地面，双手平放在两侧，双脚提起，如同第一招的预备式。

②腰部用力带动骨盆移向左侧，回复原位后，再移向右侧。

第三招：臀部结实运动。

①身体平躺在地面，脚掌着地并屈膝，臀部用力将骨盆抬起，速度要慢。

②骨盆高度至脊椎拉成一条直线，反复20次以上，或感到臀部微酸即可。

第四招：臀部提高运动。

①四肢支撑地面，将左腿向后伸直，左腿上抬令臀部集中用力。

②上举不要太高，大约与身体成一直线，注意腹部要稍微收敛，以免伤及下脊椎，反复约20次。

上面这四招分别有扩胸、胸部集中以及胸部抬高防止下垂的作用，合起来很全面，最好能一起练习。一定要认真哦！别忽视这里的“吐纳”功夫，一定要按规定吸气吐气，这对丰胸很重要。如果平时穿着合适的功能文胸，会起到补充作用。不能急于求成，短期内，有集中型和加衬垫的文胸可以帮助你。

生命在于运动，只要坚持一两个月，约上你要好的朋友，相互督促，还是乐在其中的。只有坚持下来的女孩，才能真正体验到运动带来的快感！

3. 合理节食

饮食的结构要因人而异，但有一个原则：饮食结构要合理，营养要均衡。意思就是蛋白质、碳水化合物（糖类、米、面类）、脂肪、矿物质、纤维素、维生素的比例要合理。前三者可以提供热量，所以，偏胖的女孩就要减少前三者的摄入，尤其是要减少碳水化合物和脂肪饮食。

可是正如我们在现实生活中看到的，立竿见影的瘦身效果很难达成。如果你正在尝试寻求一种有效的方法，不妨看看这里列举的瘦身小秘诀。用心地执行这项食谱瘦身计划，短短一两个月就能见到成效。

(1) 早餐必须吃。比如，一个鸡蛋（可用鸭蛋、鹅蛋代替，每天不超过一个鸡蛋）+少量面食+豆浆或奶。还可吃些菜包。切忌：不吃早餐的人是糊涂的人，不吃早餐的女孩是糊涂的女孩！

(2) 午饭一般吃少量粮食+一些清淡蔬菜+少量的肉（虾或鱼或鸡肉），或者只吃些水果就好了。

(3) 晚饭跟中午基本差不多：少量粮食或玉米粥+一些清淡蔬菜（饭后吃些水果）。

(4) 减肥期间忌吃一切零食，高糖高脂肪和油大的东西最好少吃，如巧克力、炸鸡、方便面、汽水、花生、啤酒、蛋糕，以及肯德基、麦当劳的食品等。

(5) 减肥期间尽可能多吃一些蔬菜，水果虽然可以多吃点但最好适可而止，因为其糖分太高。

(6) 不管吃高热量或者低热量的东西，都要适可而止，这样是不会长肉的。

(7) 如果非常胖的话，强烈建议做些能出汗的有氧运动（慢跑、跳绳、骑自行车，必须坚持40分钟以上），以便能在短时间内更快地减肥，同时也防止反弹。

(8) 可以多吃蔬菜和水果，蔬菜瓜果热量很低，但却可以填充你的胃，这叫假饱。减肥时常吃的食物搭配：全麦面包，玉米，米饭（少量，一次1~2两），鸡蛋，鸭蛋，豆浆，牛奶（少量），苹果，没有甜味的菜瓜，黑木耳，西红柿，



黄瓜，冬瓜，苦瓜，海带，芹菜，韭菜，紫菜头，豆腐，豆皮，鱼虾鸡肉（少量）以及其他蔬菜。这些蔬菜搭配着轮流吃。

（9）切记不要过度节食。过度节食的后果是：会造成营养不良，内分泌失调，引起痘痘或皮肤很差，造成心脏方面的疾病比如心跳过快，而且还会导致新陈代谢减低。

细节2 如何拥有天使脸孔

每个女孩都想拥有一张天使般的脸孔，让自己魅力无限。其实要想拥有天使面孔不再是幻想而已，你也可以拥有让人羡慕的外表。方法都是简单易行的，重要的是：你要有毅力和恒心！

注意！青春期的女孩皮肤本来就很嫩，没必要使用繁多的化妆品，不需要过多的护肤品和彩妆，更重要的是细节处的保养。只要我们多注意些日常生活中的“小”点，变美就在悄无声息中进行了。

1. 女孩皮肤的日常基础护理

爱美想美的女孩们，只要做一些基础护理，皮肤就会美美的。认真做到以下三步骤，就可以轻松拥有天使般的面孔。

(1) 清洁皮肤是控油的关键。

每天早晚彻底地清洁皮肤是控油的关键。先用40度左右的温水湿润面部，然后使用易溶于水的洁肤品，如洗面奶、香皂等彻底清除皮肤表面的油脂和污垢，必要的时候可以使用脸刷，接着用冷水再洗一遍使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。控油的同时一定要补水。洗脸后，用收敛性化妆水整肤，使在清洁过程中扩张了的毛囊口收缩。最后涂上适合中性皮肤使用的日霜。可采用一些急救法：用凉水或冰箱里的冰可乐冰一下脸部让毛孔立即缩小，再使用控油品，效果加倍。

(2) 保湿补水，让皮肤水嫩亮白。

皮肤水嫩细致是最自然的状态。皮肤太缺水不仅造成油脂大量分泌，而且容易长痘。有哪个女孩喜欢油光满面？睡前用化妆棉加上化妆水完全浸湿后，敷在

脸上 20 分钟，每周 3 次，你的皮肤会有想不到的水亮清透！

(3) 多喝水，排除身体毒素。

每天饮适量的水有益身体健康。适量饮用碱性水可以帮助中和酸值和清除体毒，好的饮食习惯、适量的水和正确的营养补充品能够帮助身体去除多余的酸值。水能帮助身体加速排毒过程，还能滋润肌肤，使您容颜更亮丽。建议每天起床喝 2 杯水，其中一杯加些盐，可以清肠胃。平日里一定要多喝水，少吃油炸类的东西，保持皮肤清洁，多吃水果，不喝酒不抽烟不熬夜，保证皮肤水亮。

(4) 无论晴天还是阴天，都要将防晒进行到底。

根据医学研究，阳光中的紫外线，除了一般人所知的 UVA 及 UVB 外，还有所谓的 UVC，平常有阳光出现的日子，UVC 及 UVB 易造成晒伤。但可别以为阴天就不需防晒了，因为阴天时仍有 UVA 长波射线会对肌肤造成伤害，因此出门最好还是撑伞，才能防止老化的提早发生！不管什么年龄，防晒是必须的，你可以根据你的经济情况挑选防晒产品。出门前一定要擦隔离霜及防晒乳，回到家记得要马上卸妆。

(5) 每晚一定要在 11 时前上床睡觉。

皮肤差跟熬夜有很大的关系。女孩的睡眠时间不能过晚，特别是超过晚上 11 时，因为从晚上 10 时到第二天早上 5 时，是皮肤修复的最佳时间，而睡眠中的修复才有效。如果入睡时间超过了子夜，即使是第二天起得再晚，睡得再长，也已经错过了皮肤的最佳保养时间。错过了皮肤夜晚的自我修复时间，给它带来了很大的负担。要知道有一天晚上超过 2 时入睡，就要花 27 天的时间去恢复！你算下你熬夜的次数吧。

(6) 缩小毛孔有三招。

第一招：冰敷——把冰过的化妆水用化妆棉沾湿，敷在脸上或毛孔粗大的地方，可以起到不错的收敛效果。

第二招：毛巾冷敷——把干净的专用小毛巾放在冰箱里，洗完脸后，把冰毛巾轻敷在脸上几秒钟。

第三招：用水果敷脸——西瓜皮、柠檬皮等都可以用来敷脸，它们有很好的收敛柔软毛细孔、抑制油脂分泌及美白等多重功效。

(7) 战胜青春“痘”。

几乎每一个长过痘痘的女孩，都有挤痘痘的经历。面对痘痘一定要管住自己的手！很多人认为，痘痘出现代表毛孔里有脏东西，所以要彻底清洁。要知道，一个可恶的痘痘从出现到消失的时间不过两三天，但如果挤破它造成感染，痘疤消失的时间是一个月甚至更长。自己挤痘痘容易引起红肿发炎，留下痘疤，而且易造成毛孔变大肌肤受损。清除毛孔内污垢的撕拉式面膜，在任何暗疮阶段都不适合使用。它们只会引发敏感发炎，导致毛孔扩大、肌肤松弛，造成皮肤进一步受损。在痘痘尚未红肿发炎时，使用一些舒缓镇静的面膜如薄荷面膜、洋甘菊面膜倒是能够帮助痘痘加速消失，剩下的事情就是：耐心等待。

2. 早晚三步保养法——给皮肤喝水、吃饭、穿衣

80%的女性不知道如何正确洗脸。女孩们，记住了：每一次洗脸都是美容！皮肤毛孔扩大最常出现在皮脂腺最为集中的地方，像鼻部、两颊的正中和下颌。如果皮肤长期不洁，毛孔中有积垢油污堵塞，可导致毛孔开口随之膨胀变大。

注意养成科学的洗脸习惯，经常保持肌肤毛孔的深层洁净，消除都市尘粉污染，清除皮脂排泄物和皮肤脱落的皮质，祛除毛孔“异物感”，帮助护肤品加倍吸收，减少粉刺、暗疮等皮肤疾患，就能有效改善面部肌肤细胞活力，逐步帮助收敛粗大毛孔，使肌肤更加细腻光泽、娇嫩迷人！早晚的皮肤保养方法是很讲究的，女孩们每一步都不能忽略，要想拥有天使般的婴儿皮肤可不能马虎大意哦，要紧跟着下面的三步骤：洁肤、爽肤、润肤！

步骤一：洁肤。

首先是清洁双手，如果双手没有清洁好就进行下面的步骤，双手上的污垢会吸收掉洁肤产品的泡沫从而减低洁肤产品的洁肤力。而且，强烈的清洁对皮肤绝对无任何好处：不要用太热或太冷的水洗，不要用力搓拉脸部皮肤，不要用普通的香皂，要用绝对不会擦伤皮肤表面的物质来清洁皮肤；选择一款适合自己肤质的洁肤产品，以五点法涂于脸部，并以从下往上、从里向外打圈的方法，轻轻按摩清洗面部。



步骤二：爽肤。

有句话说得好，女人是水做的。水补到哪儿，涂的乳液就可以吸收到哪儿。用化妆绵吸取足够的爽肤水（紧肤水），从下往上轻轻擦拭。爽肤水绝不容忽视，它有三大作用：再次清洁皮肤、收敛毛孔、调整皮肤的PH值（因为自来水的PH值与人皮肤是不同的），以便于更好地吸收营养。

步骤三：润肤。

白天用具有防晒功能的乳液，因为紫外线是皮肤老化最大的敌人，而且紫外线是无孔不入的，并不因为你在室内或是阴暗的地方它就不存在了。临睡前要用不具防晒功能但含有丰富营养的晚霜，因为防晒多多少少会给肌肤造成一点压力。

日间润肤品：为皮肤制造一层保护膜，以减缓皮肤因环境干燥而散失水分。这样不但可以帮你隔离紫外线，挡掉对皮肤有害的东东，还可以调整你的肤色，帮你把斑斑盖掉，使上妆更均匀、平滑。

夜间润肤品：含有更多营养滋润成分，可以补充流失的水分及提高细胞的修复能力。

Tips：不管什么产品不要擦到眼周，因为这里的皮肤是最脆弱的。不然就很容易产生脂肪粒。

3. 女孩一定要学会化简单的妆

平时无事的时候喜欢素着一张脸，皮肤才能好好地呼吸，可是有时候在一定的场合也是需要化化妆给自己多添几分亮丽。不会化妆的女孩就愁了，所以还是要掌握一些简单的化妆技巧，以备必要时能闪亮登场。化妆，并不是简单地涂脂抹粉，而有很多的现代文化和技术包涵在内。美丽，其实就是这么简单，不需要太多的东西往脸上抹。女孩，快来一起来学习吧！

(1) 化妆前先清洁整个面部，再搽收缩水，然后搽上润肤霜，这样搽粉底时才能搽得均匀，皮肤也不容易干燥而变粗。

(2) 粉底的选择应注意，要选择那些和自己肤色接近的颜色，但皮肤白皙的