

迷倒众生的 20 种方法

精彩人生系列

廖金泽 著

惊艳

漂亮的女人本来就
讨人喜欢
妩媚的女人更容易
让人迷恋
如果还有
迷倒众生的其他招数
结果会……

中国建材工业出版社

惊艳

——迷倒众生的 20 种方法

廖金泽 著



- 漂亮的女人本来就讨人喜欢
- 妩媚的女人更容易让人迷恋
- 如果还能有迷倒众生的本事
- 结果会怎样……

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

惊艳: 迷倒众生的 20 种方法 / 廖金泽著. —北京:

中国建材工业出版社, 2004. 11

(精彩人生系列丛书)

ISBN 7-80159-702-8

I. 惊… II. 廖… III. 女性—成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 068068 号

惊 艳

廖金泽·著

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 157 千字

印 张: 7

版 次: 2004 年 11 月第 1 版

印 次: 2004 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80159-702-8/TS·069

定 价: 25.00 元

网上书店: www.ecool100.com

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: 010-88386904

前言 把自己塑造成完美女人

廖 金 泽

这是一本介绍女人怎样成为美女的时尚读物，不仅实用，而且好看。

成为迷倒众生的美女，一定是所有的女人都梦寐以求的心愿，除非她被别人迷昏了头，或者心理变态。

然而，天姿国色的女人毕竟不多，天生尤物则更为罕见，但绝大多数的女人不可能都做人造美女，改造后的结果漂亮是没有问题，担心自己的孩子被人怀疑不是亲生怎么办？

相貌平常已经够让人失望，如果气质再平庸一些，那简直就是叫人绝望。所以，女人为了美，可以破相，可以割肉，可以放血，甚至可以用性命相赌，只要能够让自己美丽动人，怎样子做都心甘情愿。

到了这份上，别人还能说什么。

女为悦己者容，女为心仪者修，这本是天经地义的事，但如果做得过分，或者做得不够，岂不是害苦了自己的一生？

其实说到底，聪明的女人完全不必做出如此大的牺牲，只要用些心思，用些时间，用些耐性，用些方法，照样也能达到随心所欲的愿望。美貌与智慧并重，性感与风情共有，再加上些亲切的笑容，是否足够？

漂亮只是夺目，迷人才能勾魂，内外兼修，讲究情调，真正能够让男人无法抗拒的是那种女人味十足的女人。

所以有人问，漂亮的女人本来就讨人喜欢，妩媚的女人则更容易让人迷恋，如果还能有迷倒众生的本事，结果会是怎样……





1	一、窈窕婀娜的身材
	美体标准
	美体护理
	美体方法
	美体运动
	美体食谱
17	二、娇嫩光滑的肌肤
	美肤标准
	美肤护理
	美肤保养
	美肤方法
	美肤食谱
39	三、柔顺亮泽的秀发
	美发标准
	美发护理
	美发保养
	美发风格
	美发食谱
51	四、千娇百媚的容颜
	美容标准
	美容用品
	美容方法
	美容风格
	美容食谱
65	五、优雅迷人的脖颈
	美颈标准
	美颈护理
	美颈保养
	美颈方法
	美颈运动

71	六、圆润溜滑的香肩 美肩标准 美肩护理 美肩保养 美肩方法 美肩运动
79	七、曲线优美的后背 美背标准 美背护理 美背保养 美背方法 美背运动
87	八、玲珑剔透的纤手 美手标准 美手护理 美手保养 美手方法 美手运动
95	九、丰满性感的胸脯 美胸标准 美胸护理 美胸保养 美胸方法 美胸运动
105	十、坚挺迷人的乳房 美乳标准 美乳护理 美乳保养 美乳方法 美乳运动

113	十一、风姿摇曳的细腰 美腰标准 美腰保养 美腰方法 美腰运动 美腰食谱
119	十二、平坦紧绷的小腹 美腹标准 美腹保养 美腹方法 美腹运动 美腹食谱
127	十三、饱满结实的翘臀 美臀标准 美臀护理 美臀方法 美臀运动 美臀食谱
135	十四、修长匀称的玉腿 美腿标准 美腿护理 美腿方法 美腿运动 美腿食谱
145	十五、精巧细致的纤足 美足标准 美足护理 美足保养 美足方法 美足运动

155 | 十六、风情万种的姿态

美的站姿
美的坐姿
美的走姿
美的动作
美的神态

171 | 十七、令人沉醉的味道

闻香识性
倾听香语
随缘而香
点香生情
香氛迷人

185 | 十八、超凡脱俗的打扮

内衣品味
裙子风情
套装搭配
鞋袜穿着
饰品佩戴

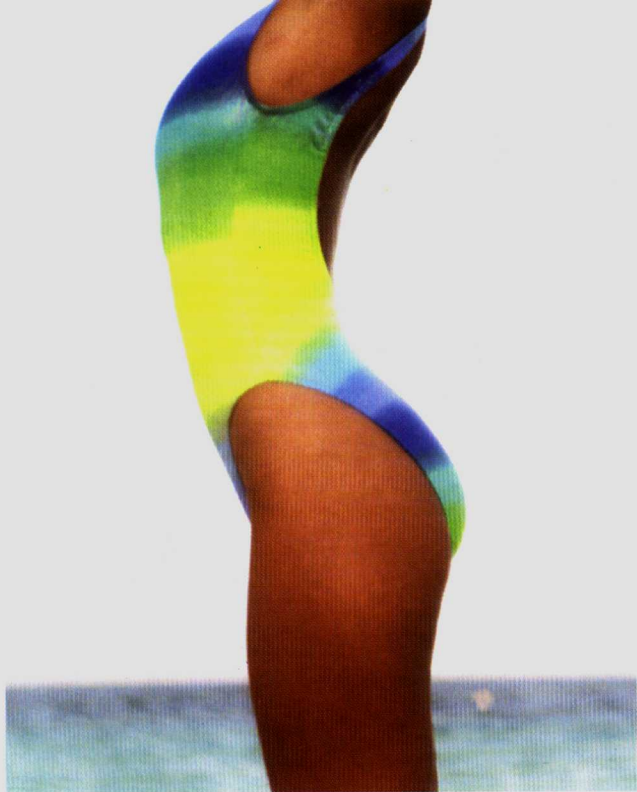
195 | 十九、无法抗拒的美感

迷人声音
勾魂电眼
嫣然一笑
凝神沉思
眉目传情

203 | 二十、迷倒众生的性情

端庄优雅
热情开朗
温柔乖巧
会嗲会作
妩媚性感

213 | 后 记



窈窕婀娜的身材

从欲望的本能来讲，窈窕身材会让人着迷，魔鬼身材会让人激动，身段的玲珑有致，使女人有种特别的性感

美体标准

女人是否好看，标准十分简单，一是脸蛋，二是身材。因为除了五官之外，最能令人印象深刻的，就是身材的曲线。从欲望的本能来讲，窈窕身材会让人着迷，魔鬼身材会让人激动，身段的玲珑有致，使女人有种特别的性感。

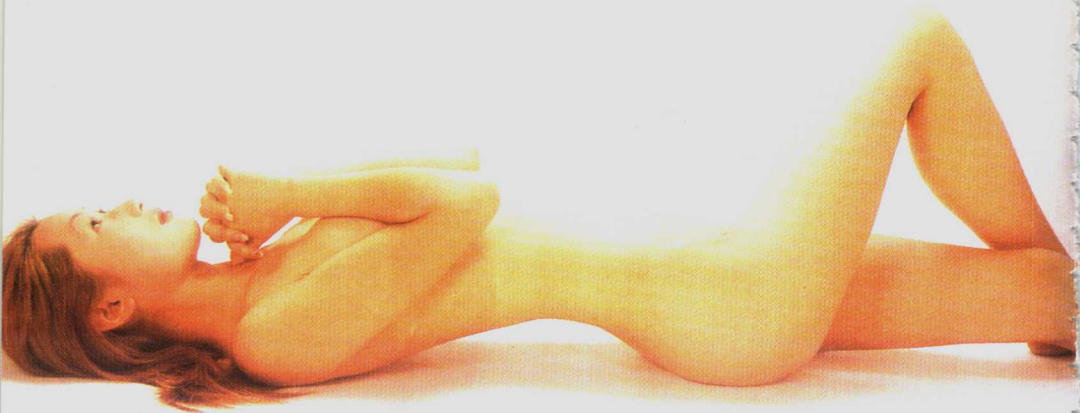
看看那些模样儿标致身段，迷人的青衣花旦或舞蹈演员，你就会明白什么叫做身材，比例匀称，结构恰当，线条柔和，既有少妇的成熟，又有处女的质朴，内敛而又充满弹性，端的是结实而又性感。

当然，这是天生丽质又长期练功的结果，但从视觉效果而言，身材的好看自有其公认的标准。

按照“黄金分割”定律，女人标准的身材是：

上下身以肚脐眼儿为界，比例为5：8；

脖子最细处与小腿围相等；



肩宽以肩顶点为准，比胸围的一半减 4 厘米；

臂围是大腿围的一半；

胸围从腋下量至乳房上方最丰满处，为身高的一半；

腰围比胸围小 20 厘米；

臀围比胸围大 4 厘米；

大腿围以臀折线为准，比腰围小 10 厘米；

小腿围以最丰满处为准，比大腿围小 20 厘米；

足踝比小腿围小 10 厘米。

需要指出的是，美体的标准其实见仁见智，骨感美人与肉感美人只是不同的审美习惯，就以“三围”来讲，臀围小于胸围的，一定是魔鬼身材；臀围大于胸围的，则有些丰乳肥臀的富态，但无论怎样，要想迷倒众生，身材一定得丰满，三围一定得明显，这样才会显得性感。

美体护理

保持体形不易，保持状态更难，关键在于，你必须持之以恒地精心呵护与保养自己的身材。

首先，让你自己的身体有充分的休息时间和休息质量，睡眠不仅补充人体能量，也是促进人体新陈代谢，这其中，促进肌肉生长的激素在睡眠时分泌异常活跃，对体形的保持很有帮助，所以说，高品质的睡眠非常有利于保持身材的美观。

要想睡个好觉，一是就寝前做些轻微的运动，如散步或柔软体操。

二是喝杯热牛奶。

三是洗个 40 度水温以下的热水澡，淋浴泡浴都可以，如果能在浴缸中加几滴精油则更好。薰衣草精油有助舒缓神经，放松心情；杜松精油能促进血液循环，协调生理周期；玫瑰精油能抑制痛经；薄荷油或桉树精油能旺盛精力；檀香或茉莉精油则容易煽情。如果是沐浴，可在浴室内四角各滴一滴香薰油，浴室里的蒸汽会让香薰油迅速挥发并舒缓你的神经。

四是选用高度为 2 至 3 厘米的睡枕，枕内最好是晒过的荞麦壳或剪碎的茭白壳，这两种东西晒干后带有自身的清香，枕在上面不仅好闻，而且会随头部的挪动发出轻微的沙沙声，容易催眠，再一个好处就是软硬适度，承托性非常好，可以调试出最佳的垫枕高度和角度。

五是枕边或腋下放置一个薰衣草的小抱枕，如果枕芯不是天然植物材料，那么这种淡淡的馨香也很容易让人入眠。

六是保持卧室内的空气清新温润，略有凉意。

七是脱光所有的衣物裸睡，包括内衣内裤，让身体各个部位彻底无牵无挂，完全放松，让身体也能自由呼吸。当然，床边要放一件睡衣，半夜起来“方便”时可以披一下保持体温。

八是入睡前想些轻松美妙带有些甜蜜的事，不要想得太深，就这么想一想，回味回味，让自己安然入梦。

其次，经常去美容院松骨和洗脚，做全身按摩和足部按摩，前者保持身材的状态，后者护理身材的品质。因为脚底有许多非常重要的穴位，刺激这些地方有利于身心健康。

再次是喝茶，茶碱不但能兴奋人的神经，而且可以有效地消除人体内多余的脂肪，帮助肌肉保持弹性与光泽。不仅如此，喝茶的过程对身材保



养也是一种熏陶，在举起放下之间牵动着的，是一种从头到脚的优雅。

最后当然是运动，请你记住，凡是能让自己香汗淋漓的都非常有用，凡是能让自己心情愉悦的都值得去做，只要适度就好。

善待自己的最好方式，就是从头到脚，每个部位都给予专业护理。

迷倒众生的最好方式，就是由内而外，每个细节都给予特别关照。

美体方法

女人的美丽在于整体的美妙与细部的精致。

从发梢到脚趾尖，女人身体每个部位都值得费尽心思地保养。

天生尤物当然值得骄傲，但珍惜与爱护同样至关重要。任何放荡无度的生活，无疑都会糟蹋令人欣赏与羡慕的原貌，而天生相貌平庸的，却可以由着自己精心的呵护，成为让人刮目相看的一道风景。

女人的身体就是这样一种东西，只有你从头到脚地精心保养，它才会回报给你所希望获得的喜悦。

桑拿浴和游泳一样，是女人最合适的美体方法，香汗淋漓时，体内的毒素和污垢会迅速排出体外，浑身会释放出非常舒适的焕然一新的畅快和愉悦。

桑拿浴分三种，一是湿度极高的蒸汽浴；二是空气湿度比较均衡的生物浴；三是空气非常干热的传统浴。

一般而言，应先做几分钟传统浴，用高温将体内毒素通过张开的毛孔迅速逼出来。

然后在新鲜空气下凉快几分钟再冲淋浴，并在休息室里躺 15 分钟。

接着进行 15 分钟蒸汽浴，蒸汽浴对呼吸道湿润有用，但会加重心脏和血液循环的负担，因此，一旦感觉头晕，应立即终止做蒸汽浴，在新鲜空气下深呼吸，慢慢让身体冷却，淋浴后再休息一会儿，使血液循环恢复平衡。

最后再做 15 分钟生物浴，用几滴精油与少量水混合，慢慢滴在滚烫的石头，让身体与呼吸都被这份香气弥漫与消融。

游泳则是塑造女人魔鬼身材的最佳手段，因为大多数女人并非天生尤物，身体条件也并不是特别好，如果要使自己的体态更楚楚动人，使自己



的身材曲线更玲珑有致,你就必须坚持做一系列有针对性的美体塑造与美体保养的健身活动。在水里长期进行全身运动,水的力量会非常有效地作用于你的身体,从而达到塑身的目的。游泳不是练块状肌肉,而是练身材的线条及柔韧性。

现在的女人也真麻烦,为了时尚,不是健美,就是纤体,花的是时间和银子,苦的是自己和食欲,取悦的却是别人,惟独忽略的,是根据自身条件量身定造的个性。

其实大可不必,因为真正能令别人持久迷恋的,一定是与众不同的东西,所以对于身材完全可以由着你自己的喜欢,如果一旦下了决心减肥瘦身,而又不能用一生的精力去保持,那又何苦。

更何况,绝大多数的男人并不欣赏女人的骨瘦如柴,只要不是赘肉满身,富态也是一种性感。

瘦身或纤体作为一种时尚,实在都是美容业和时装界的商业策划,赚女人的钱总要想些冠冕堂皇的理由,如果你是个有主见有品位的女人,你完全可以按照自己的想法来打理你的身材,使它健美而且有女人味。

这些方法包括:

一、喝水

每晚临睡前烧一壶自来水,注意,不能用纯净水。水开后,放在500毫升的瓷杯中,盖上杯盖,放在窗口让它自然冷却,不要让水和空气接触。次日早晨起床,做完个人卫生后,把这杯生理水一口气喝下去,喝的时候,可以欣赏窗外的鸟语花香,也可以闭眼想像水在体内到达身体各个部位。过15分钟,喝杯加糖的热牛奶,再吃早餐。每天坚持如此,清洗五脏,促进血液循环,排毒养肤。

二、晨操

晨起后在室外做 20 分钟徒手操，把身体活动开，把精神调节好。做操前深呼吸，将一夜的污浊之气排出，吸入新鲜的氧气，吐故纳新，保持健康的体质。然后，洗个热水澡，穿上宽松的运动服，准备做体操。做操时，每节动作缓慢平稳，划分 5 个深呼吸程序，第 1 个深呼吸摆出准备姿势，第 2—4 个深呼吸完成动作，第 5 个深呼吸回到准备状态，酝酿下面的动作：

