

Charming
Legend

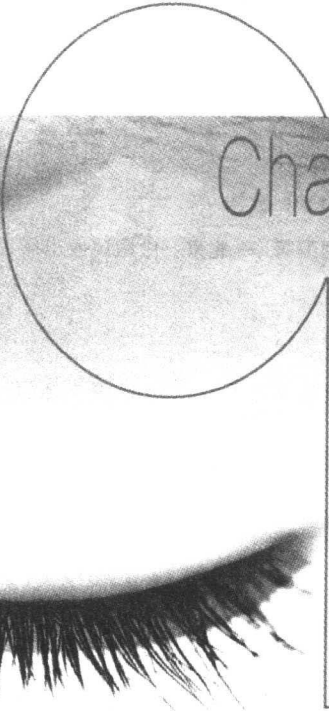
红羽 / 编著



魅力物语

魅力，源于自信，成于雕琢，
怒放于女人最灿烂的笑容上！

中国民航出版社



Charming
Legend

红羽 / 编著



魅力物语



中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力物语/红羽编著. —北京: 中国民航出版社,
2003.11
ISBN 7-80110-523-0

I. 魅…

II. 红…

III. ①皮肤-护理-基本知识 ②美容-基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095835 号

魅力物语

红羽 编著

出版	中国民航出版社
社址	北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
发行	中国民航出版社 新华书店经销
电话	(010) 64290477
印刷	北京师范大学印刷厂
照排	中国民航出版社激光照排室
开本	880 × 1230 1/32
印张	9.5
字数	190 千字
版次	2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

书号	ISBN 7-80110-523-0/Z·201
定价	19.80 元

目 录

第一章 魅力肌肤 谁人能挡

美白概念总动员	3
不让阳光亲吻你	5
最经济的水美容法	5
清除粉刺自己来	7
撕开心痛的橘皮	8
浅谈面疱	9
牛奶浴告别皮屑	12
雀斑和使用计算机有关吗	13
不再做天生“油”物	14
脸上有色块怎么办	16
去角质产品多久用一次最恰当	17
30 岁女人的毛孔隐形	17
毛孔隐形护理法	19
如何打理小洞洞皮肤	21
25 岁的肌肤保养	22
爱面一族必备	23
假日护肤美妆全攻略	25

周末，让肌肤向快乐出发	27
旅行护肤备忘录	28
别让鱼尾纹爬上你的眼	29
冬季护肤有 5 戒	32
秋天全新排毒方案	33
干性皮肤怎样过秋冬	35
女人优美的成熟期	37
皮肤紧致，身体多么年轻	40
把皱纹吃下去	46
与时间赛跑，除皱宜趁早	48
水水肌肤 5 重奏	49
初冬，把水水留住，保湿不干燥	51
选个称心身体膜	53
早晨洗脸的正确步骤	55
完全肌肤完全自己制造	56
和谐音 Do 到 So	57
你真的会洗脸吗	59
干净肌肤步步为营	60
美容按摩，还你细致容颜	62
白色的诱惑美	63
用盐磨砂不用 1 块钱	64
专业美体肌肤测试法	66

第二章 魅力塑身 美体健形

把脂肪抛在水中	71
---------------	----

节食减肥，你的问题多吗	74
扔掉你的“游泳圈”	77
对付你的下半身肥胖	79
粗盐按摩篇	80
最经济的瘦身法	81
择日减肥效果好	82
不能不看的减肥秘方	83
今天你“瘦身”了吗	84
高低搭配，减肥不累	88
找回你的好身材	90
让脂肪听你摆布	91
腹部去脂三部曲	93
5 种另类瘦身运动	94
根据体型“烧”脂肪	95
减掉你最在乎的 3 公斤	96
几种方法苗条你身	99
修身美体，塑造完美腹部	101
我要弹力腹肌	103
白领女性教你瘦小腹	104
注重营养，让自己丰满起来	105
要性感就要先变丰满	106
如何在少女时期锻炼形体	109
伪装你的小细腰	110
“S”型女人的秘密	112

揭露女人最完美体型	114
女性三围保养要点	115
假日中的健身高招	115
练出十足女人味	116
永远的细腰	119
作个魔鬼身材大美人	120
办公室里的美丽运动	122
最适合女性的 5 项运动	123
漂亮女性早晚活动操	126
没有魔鬼身材怎么办	128
有效祛除脂肪的食物	130

第三章 魅力装扮 天下无双

美而不俗的化妆法	135
清新淡雅的无妆时尚	136
身体彩妆, 诱惑你的他	138
未来彩妆, 追逐时尚乐趣	140
女性化妆十不宜	142
看妆识女人	144
教你 7 招, 化身美女	146
彩妆小技巧	148
画出热吻的激情	149
香水也非十全十美	150
发挥香水积极效果, 选择香型很重要	151
浪漫性感, 源自味道	152

使香氛更美丽的六大秘诀	154
美化你的鼻子	155
夜晚滋润你的樱唇	156
人工塑造贝齿美	157
魔镜魔镜我爱你	158
美目流盼 EYE SPA DIY	160
5 种巧除眼袋的高招	162
头发不喜欢的 5 件事	163
迷人到发尖的芳香美发	164
三千烦恼丝, 丝丝有讲究	165
女性掉发 7 种原因	166
你的头发卸妆了吗	168
找到适合自己的发型	170
头发为何成“枯草”	172
美发, 梳出来的精致	174
选择洗发液, 你学会了吗	175

第四章 魅力颈背 挺好感觉

呵护你的“美颈”	179
日常背部护理要诀	181
袒露上身, 去掉背部脂肪	182
风情万种美背香肩	183
温柔 touch, 胸脯 up up	184
美胸, 提高女人的自信力	185
美体攻略之防止乳房松垂	187

乳房美丽的学问	188
让你的乳房靓起来	191
如何让胸部集中坚挺	192
居家简易胸部护理法	194
把握每个月的丰胸时期	195
沐浴健胸法令你体态挺拔	196
胸罩穿戴不当会伤身	197
内衣与品位	198
美女摆脱“飞机场”	200

第五章 魅力焦点 玉腿美臀

穿过他的视线的你的腿	205
一招制胜美腿法	206
牢记 12 种美腿食物	207
将美丽进行到“底”	210
DIY 去橘皮解救美腿	213
让你轻松拥有美腿	215
女子美腿的三大黄金点	217
那一肘弯曲的美丽	218
你的臀可以这样美	218
上班族打造翘臀风情	220
再见吧，扁平屁屁	224
两脚踩一线，腰臀更妖娆	225
形体雕塑——臀部美容	226
豆腐预防臀部下垂	230

女人的腰臀比和胸臀比	231
------------------	-----

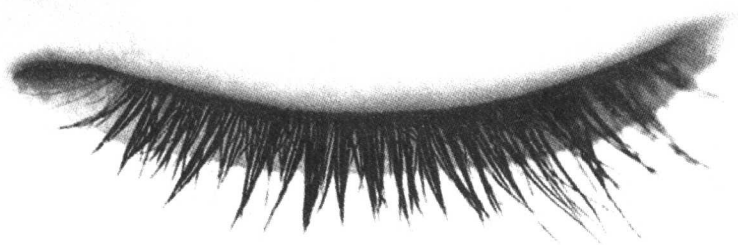
第六章 魅力容貌 全面呵护

睡个优质美体觉	235
办公室时尚女郎的困扰	235
12 项提示给 30 岁的女人	237
避开误区, 增加美丽	239
从出水芙蓉到睡美人	241
在家中打造专业的 Spa	244
亲亲宝贝, 享受沐浴片刻	249
美丽中的危险信号	250
会睡觉的女人美到老	253
不要忽视你的双脚	253
“洗”气洋洋, 越洗越白	255
美丽的基本定律	257
性感美女招摇过市	260
睡个好觉, 让美丽回来	262
做个健康的美女	263
怎样露出你的性感地带	264
魅力的女人不要忘了跟书约会	265
熬夜后如何亮丽依旧	266
到底露哪儿好	267
制造假日的风情	269

第七章 魅力衣着 时尚动感

牛仔褲的“三八定律”	273
------------------	-----

你的内衣有没有出错	276
美丽内衣不露痕迹	277
性感！香肩美女要出位	279
时尚风：今季内衣七宗“最”	281
让爱做主：婚纱下的乍泄春光	283
低腰裙再掀风波	286
辣短裤穿着技巧	287
低腰，美国美眉性感新指针	287



第一章

魅力肌肤
谁人能挡

美白概念总动员

一问一答，让你的肌肤既晶莹透亮又水嫩纯净。

Question (以下简称 Q)：我的肤色是东方人常见的肤色，但是却有一些过去青春痘所残留下来的痕迹，这些痘疤在我不算太黑的脸上显得格外明显，我该怎么办？

Answer (以下简称 A)：很简单，你可选择一款具有淡化斑点、疤痕及促进新陈代谢的多功能精华素，每天早晚使用，并定期搭配去角质产品。除此之外，你可以一周做 2~3 次的面膜褪斑特别护理，步骤是：① 早晚洁面后，使用精华素涂抹全脸，再将一滴精华素沾于化妆棉上，敷在斑痕部位，3 分钟后取下，再进行一般保养。② 沐浴时间是最理想的敷面膜机会，你可将美白面膜避开眼、唇周围（眼部可涂抹活肤的眼部护理产品），均匀地盖住全脸的毛细孔，借着温热的蒸气，达到快速的代谢效果。5~8 分钟后，以天然海绵将脸拭净并以水清洗，再进行其他护理。

Q：只要一晒太阳我的双颊就会出现许多雀斑，另外，我的手臂也很容易产生斑点，我该如何补救或预防？

A：有 4 个简单有效的方法可同时并用：

① 少吃（尤其是白天）具感光效果的食物，如：芹菜、香菜、胡萝卜等。② 早晚使用具有光保护剂成分的美白护理产品。③ 不论室内或户外，都要在肌肤保养时加上最后一道



手续，即抹上具隔离效果的 UVA、UVB 及高效紫外线隔离液。

④窗边使用遮阳帘，外出时戴帽子或遮阳伞。手部（含手臂）的肌肤应经常使用抗斑的手部活肤产品，并搭配使用紫外线隔离液来预防伤害；针对已形成的斑点，可使用手部淡斑产品，重点按摩。

Q：是不是夏天一到，我们就应该将所有的保养品更换成有美白效果的美白用品？如果预算不够，应该如何重点选择呢？

A：添购美白保养品的最佳时机是在炎夏来临前（3月到4月之间），趁着此时紫外线尚未十分强烈时，美白产品可以预先加强肌肤的天然抗斑能力。如果预算有限，则可针对不同的时节进行重点式保养：3~4月要加速代谢深层黑色素与净化肤质，并改善肌肤的天然抗斑能力。5~8月特别强调防晒与防止肌肤暗淡的美白日常护理。9~10月加强夏季后日晒斑点淡化与保湿因子的补充与修护。

Q：只要一熬夜或到生理期，我的脸色就会变得很暗淡，并出现严重黑眼圈，请问有没有改善的方法？

A：有两个秘诀：将干净的脸型面膜纸浸在有美白效果的化妆水中，并在需改善部位重点滴上一滴精华素，敷于脸上，3~5分钟后取下。再利用美白面膜避开眼唇敷于全脸，5~8分钟后，以天然海绵拭净或以水清洗，然后按照淡化斑痕的早晚护理步骤即可。如果你即将结婚或要参加重要的宴会，更可以事先利用此方式搭配高效保湿面膜，每隔一天作一次，两周内一定能让你的肌肤既晶莹透亮又水嫩纯净。

不让阳光亲吻你

“天气开始热了，又要注意防晒问题了，请问护肤品上的 SPF 是什么意思？”

在防晒品的包装上都标有 SPF 值，SPF 值是 1 的表示防晒 15 分钟。以此类推，SPF 是 8 表示防晒 120 分钟，即 2 个小时；SPF 是 15 表示防晒 225 分钟，即 3.75 个小时；SPF 是 25 表示防晒 375 分钟，即 6.25 个小时；SPF 是 30 表示防晒 450 分钟，即 7.5 个小时。现在更有高达 60 以上的防晒品，主要是针对那些在日光中曝晒过多的人而用的。一般说来，SPF 越高，膏体越厚，就越比较容易阻塞毛孔，但是有些产品就比较好，由于高科技的参与，虽然 SPF 很高，但是还是给皮肤留了足够的空间呼吸，膏体薄，很容易涂抹。

还有需要注意的是：过了防晒时间后必须重新再抹防晒品，否则防晒等于无效。

最经济的水美容法

这里还有一个使你的脸部变得白皙光滑的秘方。

自然就是美，现在世界上最新潮的美容法就是水美容。

水，尤其是凉开水具有非凡的美容作用——因为它密度



小、洁净，其生理活性不仅不会对肌肤造成伤害，而且很容易被皮肤吸收，以保持皮肤的水分。如果坚持用凉开水洗脸，过一段时间后，皮肤就会变得柔嫩、细腻、润泽并富有弹性。

水美容有以下两种方法：

一种是温水、冷水交替清洗法。每天早上洗脸时，首先用温水和着洁面霜或洗面奶轻轻按摩面部，坚持一个月，就能使你的脸部变得白皙光滑。因为温水能洗掉脸部的油腻污垢，同时又能起到活血作用。

然后用冷水浸洗，其原理和桑拿浴相同：能促进皮肤的新陈代谢，使肌肤自然收缩，保持原有的弹性，不松弛。

如果用双手撩水轻轻拍打面部，使平时疏于活动的鼻子、眼皮的皮肤得到刺激，效果会更好。趁水分未干时，用手轻轻拍脸颊、前额、太阳穴等部位，使水分被肌肤充分吸收，皮肤就会更加光亮细嫩。

另一种是热敷法。就是把毛巾浸在热水里，然后拧干热敷在脸部，如此反复3次后，用面霜、鲜牛奶再加少许温水拌匀，涂在脸上，并用手轻轻按摩几下，每日1至2次，坚持半月，可使面部柔美光滑靓丽起来。

洗澡时，不要忘了用莲蓬喷头的强劲水花喷洒面部、脖子、双肩、胸部、小腹、大腿等部位。这种利用水流按摩肌肤的功能，能促进全身的血液循环，使皮肤光亮而富有弹性；洗澡时用水花冲洗胸部，可达到胸部健美的效果。

