

这是一个用美丽说话的年代

美丽 细节

DETAILS
OF BEAUTY

余志雄
冯晓玲
李 佳◎编著

分享美丽细节 呵护美丽容颜

细节让你两眼水汪汪、樱唇秀口小花招、自然丰乳迷你细节、十二星座减肥技巧

湖北长江出版集团

湖北人民出版社

这是一个用美丽说话的年代

美丽 细节

DETAILS
OF BEAUTY

余志雄
冯晓玲
李 佳◎编著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

美丽细节/余志雄,冯晓玲,李佳编著.
武汉:湖北人民出版社,2009.7

ISBN 978 - 7 - 216 - 05902 - 2

I. 美…

II. ①余…②冯…③李…

III. ①美容—基本知识

②皮肤—护理—基本知识

③减肥—基本知识

IV. TS974.1 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 008544 号

美丽细节

余志雄 冯晓玲 李 佳 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:960 毫米×1280 毫米 1/32
字数:282 千字

经销:湖北省新华书店
印张:9.25
插页:1

版次:2009 年 7 月第 1 版
印数:1 - 5 000

印次:2009 年 7 月第 1 次印刷
定价:28.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05902 - 2

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前言

美是大自然对人类的恩赐。

爱美、享受美是人类的天性。

对美的追求又是女性朋友终身津津乐道的快乐旅程。

为了拥有美丽的容貌和匀称的身材,女性朋友运用各式各样的方法去感受、捕捉、体现美丽。于是,无数的按摩方法,时髦的整形手术,眼花缭乱的化妆术纷至沓来。

在各种美容法扩散开来的同时,由美容而带来的副作用也是我们不得不面对的一个问题:有的女性朋友因整形手术副作用而饱受煎熬,有的接受不正确的按摩方法,钱花了不少但没收到任何效果,有的使用不适合自己肤质的化妆品而使皮肤受损……

谁都有变靓的权利。女性朋友请记住,只有那些经过验证的、正确的美容方法才能完整造就女性的美丽。其实,美就在我们身边,就在大自然的怀抱中。天然的美丽方法,就寄寓在我们生活中的细节里:细节令你美丽动人。如果你想将自己打造成一个小脸美人,你可从坐姿、呼吸、睡姿、站立、按摩等细节做起;如果你想拥有娇嫩温润诱人的樱唇,请你“一日三枣”;如果你想使胸脯高高挺起,“黑豆丰胸汤”、点揉按摩术可让你美梦成真;如果你想尽快去掉脸上突然“冒出”的痘痘、雀斑等,你可每日喝一杯西红柿汁、柠檬汁、胡萝卜汁,加上用野菊花煮开的水,凉后放冰箱结成

冰块,以涂擦脸部,1~2月后,那些脸部烦恼都会退出你的“脸部舞台”,恢复你柔嫩肌肤;即使是散步,你只要留意一下,“匀步、快速”,就会发现,你轻盈优美的步法,会让自己增添自信、优雅与健康……

胖了,瘦了,高了,矮了,如何才能匀称啊,这些令许多女性朋友关心的事儿,《美丽细节》都有释疑解惑,好多好多的漂亮方法会给你带来美丽、快乐和幸福!

目 录

MU LU

第一部分

自然变漂亮方法

“美女是‘制造’出来的,人人都能通过经络按摩成为美女。”这是韩国 75 岁祖母级《美女制造》的作者安英老师,对所有崇尚美丽的女性,用其一生的行业信誉作出的美丽承诺。

脸部肌肤娇俏“小花招”/2

巧制美白面膜/4

养出“媚眼”的七种方法/6

美脸:生动有效的瘦脸方法/7

与胖脸说“bye—bye”/9

保养与运动让美目生辉/11

为眼补“氧”防治“人老珠黄”的食品/12

让你的眼睛水汪汪/13

“黑眼圈”消除法/16

防止眼部松弛和消解眼下皱纹的小秘方/17

修出自然的眉毛/18

美颊:促进双颊柔细光滑的方

法/20

美腮:强化脸部线条与弹性的方法/22

美鼻:保持鼻子挺拔立体感方法/23

美唇:樱唇水嫩诱人的方法/25

美颈:使颈部肌肤弹起来/28

美胸:乳房自然丰满法/30

巧按摩可让乳房 3 周内自然丰满增大 2CM/31

把握丰胸最佳时期/32

自然传统美胸方法/33

美丽从齿开始/35

风靡欧美的洁牙固齿新方法/37

美腰:让你“腰”里妖气的方法/39

美腹:腹部自然平坦法/43

新妈妈美丽的收腹计划/46

让牙齿洁白的食物/47

行之有效的丰臀健臀法/48

美手:青葱玉指柔嫩法/51

聪明女人让魅力保鲜/54

美腿:令腿修长、匀称的方法/56

美足:让步态轻盈的方法/58

粗盐、食物、时尚美腿/61

美耳、美额、美背/65

让飘逸的秀发柔软光泽/68

头发枯黄、白发、脱落的调护/72

巧法妙法养秀发/74

消除头皮屑的方法/76

让秀发深呼吸巧补水的保湿步骤/78

用维生素让秀发飘起来/80

自然的女人最美丽/81

十种爽脆蔬菜轻松美白肌肤/83

第二部分

嫩肤美颜坊

让我们每天“挤”出5分钟时间,把我们的肌肤保养出婴儿般可爱,让男人们在这可爱里享受吸氧30分钟甚至是终身的快乐吧!

皮肤特点及自我测试方法/86

春天让肌肤水嫩嫩/88

敏感肌肤巧保养/89

夏季细嫩皮肤呵护法/91

秋季柔嫩肌肤呵护法/93

冬季细嫩肌肤呵护法/95

高原和污染地区肌肤的呵护法/96

“白领丽人”巧防“计算机皮肤”/97

让你的肌肤弹起来/98

娇嫩肌肤弹性按摩技法/99

旅游时用心拾捡美丽“处方”/100

女人怎样才能活得滋润/101

肌肤解渴12招/102

这些“习惯”可能“窃”走美丽/103

袭击美丽的陌生杀手/104

“特殊日子”的细心呵护可让肌肤天天嫩白/107

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 十大恶习加速肌肤衰老/109 | 四分钟祛皱术/137 |
| “岁月不留痕”的头部指压/111 | “拜拜”痤疮(粉刺)的方法/138 |
| 快捷抹去面部烦恼/113 | 美容误区“解误”/140 |
| 决定皮肤黑白的食物/116 | 鸡蛋美容法/142 |
| 令你容颜白里透红的小花招/117 | 身体秘密脸知道/143 |
| 巧给皮肤“宵夜”/123 | 花卉,食用、外敷美容颜/144 |
| 天然食物美肤靓颜/124 | 对症“下菜”使脸膛“白里透红”/145 |
| 巧制惬意洗澡水/126 | 蜂蜜美容的8个秘方/146 |
| 食盐美容,送你一张鲜嫩的脸/127 | 睡美人的睡眠秘籍/148 |
| 女人“俏皮”的美/129 | 9条美容秘方擦出惊人效果/150 |
| 天然蔬果眼膜防皱去眼袋/130 | “青苹果、菠萝、鲜梨”姑娘肌肤保湿的方法/152 |
| 雀斑的成因与消解/132 | |
| 5种汤水喝掉脸上斑点/134 | |
| 皱纹的来处与预防/136 | |

第三部分

点秀身体“香味点”

城市最亮丽的风景不是高楼大厦,不是车水马龙,不是广告牌林立,而是美女。

- | | |
|------------------|----------------|
| 女大十八变,越变越美丽/155 | 香味,皆因淑女而散发/165 |
| 女性消解年龄的秘密武器/158 | 精神养颜令你肤如凝脂/167 |
| 声音甜美磁性法/160 | 月光下的美丽小计/169 |
| 魅力女性的美丽守则/162 | “贴壁”美体法/171 |
| 床头简单瑜伽给你美丽身心/163 | 轻松沐浴美体五步曲/172 |
| 点秀身体“香味点”/164 | 影视明星们的“精神化妆”秘 |

第四部分

“环肥燕瘦”美丽匀称法

环肥燕瘦,各有千秋;萝卜青菜,各有所爱。自古以来关于女性美,从来就没有一个特定的标准。体态丰盈,身体窈窕,让人看了舒服,想着欢心,就是靓的,就是美的。

“病态肥胖”的八大信号/177

怪招减肥/179

步行减肥全套方案/184

办公室里避免脂肪堆积术/186

腰部减肥操/187

每周减肥 1 斤的 22 个运动原则/188

何时运动有助减肥/190

鲜为人知的饮食减肥法/191

每周减肥 1 斤的 13 个饮食原则/194

让你越吃越瘦的天然食品/195

12 星座减肥提案/197

吃喝不胖 15 招/199

女性减肥膳食最佳模式/201

风靡全球的依血型减肥法/202

注重小节成就减肥大计/204

瘦不下来,改改“习惯”/205

美国流行的奇迹般瘦身法/206

全球各地热门减肥法/208

美女和丑女的格调生活/211

减肥不当“八大忧”/213

女性过瘦会降低性欲/215

环肥燕瘦 饮食各取所需/216

瘦弱身体变得丰满法/217

跑跑跳跳助长高/219

日常生活长高法/221

使身高自然增长好方法/223

尺寸之间看清自己的体形/224

不同身体选择不一样的美丽项目/225

跳绳跳出好身材/226

美女是怎样炼成的/228

第五部分

明星美人美丽心经

这是一个用美丽说话的年代。

如果美丽使女人光芒万丈,才华就使一个女人魅力四射。

我们都不完美,但我们每一个人都有自己独特的优势。最重要的是我们都相信美丽希望在前方,后天可塑造美。

英国女皇魅力恒久的秘密/231

宋美龄的驻颜之术/232

四大古典美女的聪明美容术/232

氧气美女大长今(李英爱)的“私家偏方”/234

大美女金喜善:饮用柠檬茶减肥/234

性感女星唐林:祖传丰胸花生猪尾汤/235

美女林嘉欣自创绝招:白牙膏战痘,维生素E去疤/235

林青霞的美容秘诀:如何往脸上“抹”东西/236

美女林心如:使皮肤变得光滑幼嫩的方法/236

美女郑雪儿:永葆青春的“四多”秘方/237

贾静雯:保养背部、肩部的秘密/237

花旦杨欣:克服坏习惯,让肌肤年轻/237

歌星陈慧琳:独家美容秘方/238

港星朱茵胸部“不堕”之谜/239

影星章子怡:足底按摩、“三多”政策、煲汤美容/240

漂亮李湘:光子嫩肤·睡懒觉、鼓腮/241

巩俐:整体气质取胜/242

影视歌星们水果养颜揭秘/243

日本女星们的减肥花招/246

明星女人去黑头凝脂独门秘方/248

主持人、模特内涵女人的外养秘方/251

“超女”超美设计大公开/252

歌星甜美嗓音的饮食保养/260

“宫廷御医”大长今的天然美容方解析/262

体形预测与对策/264

赖雅妍的特效护唇敷膜和美白方法/268

刘亦菲身材保养食谱及推荐食品/269

范冰冰美丽细节：呵护肌肤秘方/271

韩星张娜拉美颜细节：自制啤酒收缩面膜/272

关之琳护肤细节/273

钟丽缇亮眼细节：小黄瓜贴眼周/274

郑希怡美腿细节：每晚跳绳/275

刘晓庆养颜细节：多喝鲜菜榨汁/276

歌星林忆莲白里透红养颜心得/277

日本影星山口百惠美容秘诀/278

范晓萱七日瘦身汤/279

妮可·基德曼豆浆美肤/280

李玟的“电眼美人汤”与“活力美人汤”/281

何琳“祖母级”秘方让人年轻十岁/282

陈松龄美颜秘方/283

美容大王大S水嫩肌肤秘方/284

央视主持董卿容颜不老心得/285

奶茶刘若英美容秘方：爱上小黄瓜面膜/286

第一部分

自然变漂亮方法

“美女是‘制造’出来的，人人都能通过经络按摩成为美女。”这是韩国75岁祖母级《美女制造》的作者安英老师，对所有崇尚美丽的女性，用其一生的行业信誉作出的美丽承诺。



漂亮方法 白醋洗脸。油性皮肤，洗脸时在热水中滴几滴白醋，能有效地清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑，使皮肤光洁美观，并减轻毛孔阻塞状态。将决明子每天晚餐后泡水喝，隔日痘子就消失。



脸部肌肤娇俏“小花招”

光泽肌肤三步骤

在开始按摩之前,先彻底卸妆,一定要确定你的手和脸部都是干净的。长发的人可以把头发往后扎好,然后坐下来,尽量放松精神,缓缓吐纳气息,大概一分钟后就开始专心按摩你的俏脸吧。

①将按摩霜均匀地涂抹在彻底清洁后的皮肤上,注意要有一定的厚度以保证动作的轻柔润滑,放松气息。

②根据肌肉走向,从前额中部开始,由内而外打圈按摩;在两颊的中部向外侧打圈按摩;顺着鼻梁上下和鼻翼两侧轻柔按摩;从下腭中部向两颊方向按摩。注意不要剧烈牵动肌肤运动。

③用清水洗净脸部,活力光泽的肌肤马上展现!

❖❖ 果蔬嫩肤美颜 ❖❖

蜂蜜猕猴桃汁

1. 材料:猕猴桃2个,蜂蜜3大匙。
2. 做法:猕猴桃洗净,去皮切块,果汁机打成果汁;加入蜂蜜搅拌调匀即可。
3. 功效:每天能喝一杯此汁,对于美白具很高的助益。

芹菜汤

1. 材料:红枣50克,芹菜200克。
2. 做法:洗净红枣和芹菜,将红枣芹菜一同放入锅中加适量水煎煮,煮沸片刻即可。
3. 功效:降压补血,改善气色,润白肌肤,减肥瘦身。

美丽点秀 幸福美满的婚姻是健康美容的最佳良方。
女性吸烟会抑制面部血液循环,加速容颜衰老。

娇俏紧肤美颜“小花招”

(1)小脸运动一起来。脸部的肌肉跟身体一样,可以经由锻炼而更加结实,促进脸部血液流畅,增加肌肉发达度和肤质的弹性,赘肉不见的时候,脸蛋轮廓自然清楚、抢眼,我们还可可在锻炼中顺便修正表情呆滞的后遗症,例如嘴巴不自觉外开、下巴突出、脸歪曲等问题,甚至因为血液及淋巴的健康运作,连带脸上常会产生的问题如水肿、细纹都会统统消失。此外气血流畅的影响,也会使脸孔的表情看起来更加生动、活泼,随时随地都有好气色哟。

(2)小脸姿势四种。

①坐姿。将背轻靠椅背,双脚微交叉跨,自然而然下半身的骨盘会挺直起来,如此,会影响到脸部线条及表情,脸部肌肉也因而不会松垮垮的。

②呼吸。有些人会不自觉嘴唇半开,用嘴巴呼吸,如果日子久了,会造成口角下垂、脸部肌肉也跟着松弛的副作用!正确的呼吸方式应该是以鼻孔呼吸、吐纳。

③睡姿。尽量避免侧卧或是横趴的睡姿,那会增加脸部受压面积及重量,不但让你脸上的肌肉松松垮垮,而且还会影响牙齿排列与咬合,要注意喔!

④站立。站姿攸关个人的第一印象,因此一位漂亮女生切莫站立时双腿张开或是三七步,不但不礼貌,而且会给人无精打采的印象,自然站直、挺直腰背,那么长腿、臀部曲线自然会出来,整个人脸上的表情也会神采奕奕呢。



美容大师徐熙媛

造成你肤色暗沉的可能性有三种:一种是你吃了调经片或避孕药的副作用,二是你的角质层太厚,第三就是你天生的肤色比较黄。我特别推荐生活美容中心的用红酒做的面膜,它能活络皮肤的血液循环,让皮肤看起来闪闪发亮!

漂亮方法 取鲜菊花 30g,蜂蜜适量。把鲜菊花用水煮开,熬出浓汁以后,再加入少量蜂蜜制成膏。每次取 15g 用白开水冲服。美容功效:润泽肌肤,延缓衰老。





巧制美白面膜

酸奶面膜

(1) 材料: 酸奶一杯、面粉适量、小钵一个。

(2) 做法:

① 将适量的酸奶和面粉放在小钵中, 调匀成浓稠的酸奶糊, 不要调得太稀, 否则无法将面膜涂厚。

② 均匀地敷于全脸, 待 10~15 分钟后, 用温水洗净即可。

(3) 功效: 酸奶面膜可以兼做洗脸之用, 使用前后不必刻意清洁脸部。使用 4~5 回后, 肌肤将会有全新的感受。

芦荟青春面膜

(1) 材料: 新鲜芦荟一根。

(2) 做法: 将芦荟去皮, 切一小块果肉, 再用透气胶布贴在痘痘上, 隔一天即可消炎去肿。

(3) 功效: 不仅对于青春痘有很大的改善作用, 均匀敷于全脸, 还有助于肌肤光洁亮丽。

核桃蜂蜜面膜

(1) 材料: 核桃仁、蜂蜜、面粉适量。

(2) 做法: 将核桃仁磨成细粉, 加入蜂蜜、面粉调和成糊状, 均匀敷在脸上约 10~15 分钟即可。

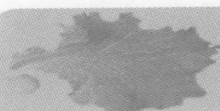
(3) 功效: 可滋润肌肤, 去除老旧角质, 使皮肤光洁白暂。

玉米粉面膜

(1) 材料: 玉米粉 1 大匙、麦粉 1 大匙、橄榄油 1 大匙。

(2) 做法: 先将玉米粉、麦粉加适量的水搅拌成糊, 再加入橄榄油调成泥状即可。

(3) 功效: 可淡化肌肤斑点, 一星期敷 2~3 次, 每次 10~20 分钟。如有斑点, 也可以针对局部斑点每天敷用, 效果极佳。



美丽点秀 玫瑰花洗脸, 适宜干性皮肤。在浸泡了玫瑰的水中加几滴蜂蜜, 用它润湿整个面部, 再用手拍至干。每晚反复 2~3 次, 能使面部滋润、光滑、细腻。

蛋黄蜂蜜面膜

(1)材料:新鲜蛋黄1个、蜂蜜、面粉适量。

(2)做法:取1个蛋黄,加入蜂蜜和面粉调成浓浆,均匀涂敷脸部。如果是油性肌肤,可加入一匙柠檬汁混合搅匀,敷在脸上,待15分钟后用温水洗去即可。

(3)功效:可改善粉刺,冬季亦可预防皮肤干燥。

白芷清新面膜

(1)材料:白芷5g、蛋黄1个、蜂蜜1大匙、小黄瓜汁1小匙、橄榄油3小匙。

(2)做法:

①将白芷磨成粉,加入蛋黄、蜂蜜和小黄瓜汁,调匀后涂抹于脸上,约15分钟后,用清水冲洗干净。

②脸洗净后,用化妆棉蘸取橄榄油,贴在脸上约5分钟,然后再以热毛巾覆盖脸上热敷即可。

(3)功效:改善有瑕疵的问题肌肤,具有美白滋润效果。

茶糖面膜

(1)材料:红茶叶、红糖各2匙。

(2)做法:将红茶叶、红糖加水煎煮,后用面粉调匀后敷脸,15分钟后以温水洗净即可。

(3)功效:使皮肤光洁,减轻皱纹,对抗衰老也有良效。

鸡蛋橄榄油面膜

(1)材料:鸡蛋1个、柠檬半个、橄榄油适量,盐少许。

(2)做法:将鸡蛋打散、加入半个柠檬量的汁液、粗盐、橄榄油一同拌匀,涂于脸上即可。

(3)功效:一周敷脸1~2次,只要持之以恒,不仅防皱,还可以促进皮肤的光滑细致。

海藻美肤面膜

(1)材料:海藻10g、橄榄油数滴、面粉适量。

(2)做法:将新鲜的海藻捣成碎末,加入3滴橄榄油、少许面粉调成浆状,均匀敷于脸上即可。

(3)功效:改善暗淡肤色,促进皮肤弹性光滑。

漂亮方法 完美的脸庞从清洁开始,清洁是保养的根本,不好好卸妆及清洁毛细孔,即使再怎么样保养也只会适得其反而已。





养出“媚眼”的七种方法

切忌“目不转睛” 自行注意频密并完整的眨眼动作,经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间,避免泪液蒸发。

不吹太久的空调 避免座位上有气流吹过,并在座位附近放置茶水,以增加周边的湿度。

多吃各种水果 特别是柑橘类水果,还应多吃绿色蔬菜粮食鱼和鸡蛋。多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。

保持良好的生活习惯 睡眠充足,不熬夜。

避免长时间连续操作电脑 注意中间休息,通常连续操作1小时后,休息5~10分钟。休息时可以看远处或作眼保健操。

保持良好的工作姿势 保持一个最适当的姿势,使双眼平视或轻度向下注视荧光屏,这样可使颈部肌肉轻松,并使眼球暴露于空气中的面积减少到最低。

调整荧光屏距离位置 建议距离为50~70厘米,而荧光屏应略低于眼水平位置10~20厘米,呈15~20度的下视角。因为角度及距离能降低对屈光的需求,减少眼球疲劳的几率。

如果你本来泪液分泌较少,眼睛容易干涩,在电脑前就不适合使用隐形眼镜。在电脑前佩带隐形眼镜的人,也最好使用透氧程度高的品种。最好采用双焦点镜片,或者在打字的时候,佩带度数较低的眼镜。如果出现眼睛发红,有灼伤或有异物感,眼皮沉重,看东西模糊,甚至出现眼球胀痛或头痛,休息后仍无明显好转,那就需要上医院了。



美的感悟:美没有绝对标准,不需要比较,也不必苛求,人人都有独一无二的美,而我们始终坚信自信认真的女人最美丽,至于秘诀?除了充分认识自己、喜欢自己,还可以建议爱美的你不妨在大门口直面镜子,每天出门前,看一看镜中美丽的自己,充足了自信再出发。

美丽点秀 茶包去黑眼圈、西瓜洗脸、蜂蜜敷面,是光滑皮肤,补水保湿的好方法。一日吃三枣,一生不见老。每天早晨空腹吃几枚红枣,久食益容颜。