

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



免责声明:

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！

本文档仅提供一个观摩学习的环境，将不对任何资源负法律责任！

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意，请购买正版！

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为！

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生，严禁非法外传，任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为，作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited. Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !

THX FOR UR READING

都市女性百分百美体瘦身杂志

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

美人R

中华人民共和国卫生部主管
2004年12月号
定价10元

范冰冰
我是性感水晶

最炫的圣诞彩妆

修炼 **6** 大秘密性感地带
突击健身的危害

30 天成就
玲珑小蛮腰

“三期”护发的生理坐标
“贴”出**百分百女人**

“**胶囊美女**”
的营养菜单

精致小脸 **DIY**

世界著名化妆品的中国面孔

明星眼里的美丽与健康

ISSN 1005-2720

24>

THX FOR UR READING

假如也和亚鹏爱一把

BODY WAVE®
The Essence of Nature

肌肤补O₂站
游氧元素3

Element **3** Series
BODYWAVE 元素**3**游氧系列

元素 3: 游氫活力
Hydrolyzed Soy Protein
大豆蛋白素



1.7 FL. OZ. (51ml)

BODY WAVE
The Essence of Nature

ELEMENT 3

**OXYGEN
THERAPY**

Radiant Lotion

香港 九龙陶大商场 **北京** 燕莎友谊商城 燕莎金源店 双安商场 长安商场 君太百货 北城购物中心 **上海** 太平洋百货淮海路店 太平洋百货徐汇店 浦东第一八佰伴 新世界百货
正大百货 立新生活广场 金鹰国际购物中心 **重庆** 新世纪 重庆百货大楼 远东百货 **成都** 太古百货 **西安** 百盛购物中心 **武汉** 新世界百货 世纪中商 **哈尔滨** 中央商城
福州 大洋百货 东百百货 **厦门** 来雅百货 天虹商场 **泉州** 大洋百货 麦迪森广场 **杭州** 杭州大厦 银泰百货 元华购物中心 **宁波** 新世界百货 长发商业 **温州** 时代广场 开天百货
南京 中央商场 大洋百货 **无锡** 保利广场 新苏南商贸 **苏州** 金鹰国际购物中心 泰华商城 大洋百货 **青岛** 阳光百货 **烟台** 振华商业 **沈阳** 中兴商业大厦 新华特百货 **大连**
威氏百货 **鞍山** 百盛 新星百货 **长春** 欧亚商都 **南宁** 梦之岛百货 **郑州** 丹尼斯百货 金博大百货 **洛阳** 丹尼斯百货 **秦皇岛** 秦皇岛商业城 **太原** 联洋百货 国贸名品置地中心
昆明 金鹰百货格物店 新世界 新纪元 **贵阳** 诚通百货 **海口** 城市天地 **深圳** 罗湖万象城 壹方中心 壹方里 **天津** 津汇 金元宝百货 **新疆** 日隆（东方航空机上免税）**浙江** 空自市经销伙伴

THX FOR UR READING

CONTENTS

YYePG, THE NEW E-PAGE ERA



28 范冰冰: 我是性感水晶

专题 / 人物 PERSONAGE & THEME

明星秘诀 Knnasks Of Stars

14 关之琳不老之谜

本期主题 Theme Of This Time

16 明星眼里的美丽和健康

第一美人 The First Lady

28 范冰冰: 我是性感水晶

COOL 男 Cool Man

60 黄晓明: “巧克力”大男孩

内衣秀 Underwear Show

74 铿锵玫瑰

美体 / 瘦身 BEAUTY BODY & SLIMMIN

新概念 New Concept

55 一缕芳香, 轻松“享瘦”

局部魅力 Some Glamour

32 30 天成就玲珑小蛮腰

36 修炼 6 大秘密性感地带

瑜伽在线 YOGA Online

64 高温瑜伽

另类魔法 Alternative Magic

66 “贴”出百分百女人

68 体验针灸减肥

私人教练 Personal Coach

70 白领女士椅子操

地雷区 Errors

82 突击健身的危害

83 不要如此瘦身

户外运动 Outdoor Exercices

96 冬日到郊外去滑雪



美容 / 护发 BEAUTY & NURSING HAIR

漂亮妆容 Pretty make-up

40 最炫的圣诞彩妆

46 精致小脸 DIY

靓丽阵线 Good-looking earth

50 东方绝色

56 孕妈咪美容攻略

丝丝发情 Tender Hair

58 “三期”护发的生理坐标



36 修炼 6 大 秘密性感地带

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

A touch of the 1950's

思薇雅 SWEAR

完美女人

THX FOR UR READING

CONTENTS

YYePG, THE NEW E-PAGE ERA



105 假如也和亚鹏爱一把

健康 / 生活 HEALTH & LIFE

心理咨询 Mental consultation

86 女友变成了“祥林嫂”

93 专家问答

美食宝典 Cuisine

100 “胶囊美女”的营养菜单

102 美丽一锅端

非常体验 Special Experience

106 肚皮舞给我自信

性爱男女 Erotic Partner

88 性号弹：主动？还是被动？

94 5字口诀让你更性感

我爱美人 I Love Beauty

104 歌声中的蔡琴

色女郎 Sexy Lady

105 假如也和亚鹏爱一把

每期都有 INEVERY ISSUE



玩玩测试 Mental Tests

107 健身房里的心理学

幸运星座 Lucky Constellation

108 12星座圣诞饰面面观

卷首语 Editor's Letter

8 健康是本厚厚的书

10 编读往来

11 美人计

12 热点

13 新品推荐

110 别样视听

111 店搜索

112 健身坊



94

5字口诀让你更性感



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

明威，国际化健身典范

完美身材 智慧造就

在选择健身教练的时候，他的块头会让你更动心吗？

然而，“专业的思维”也许比“专业的身体”更重要。教练的身体只说明他自身的成就，而他的头脑，才是你能否获得完美身材的最终保证。

明威国际的健身教练，均获得国家健美协会CBBA指导证书以及亚洲体适能AASFP证书，无比丰富的教学经验，曾经帮助无数人达成健身梦想。

更为有趣的是，很多曾经跟随他们学习的健美爱好者，甚至已经在其它的健身场馆担任起教练职务。

他们也不断在各种大型健美比赛中取得骄人成绩，然而帮助你造就出好的身材，并且不断追求以达至更加完美的境界，却是他们为之不懈努力的更高的理想。这也正是明威国际的精神。

明威国际的健身教练，智慧，自信，并且充满细腻的热忱，值得信赖。



◎西安健美协会健美指导员指定场馆

◎全国首家会籍跟踪式服务，更体贴，更周到

◎全国首家运动广场式设计，畅享自然光线和空气

◎美国STAR TRAC及韩国KAE SUN器械，更权威，更实效



THX FOR UR READING

■地址：西安市含光路南段1号鹏豪大厦4楼 ■电话：8629-85221818 ■传真：8629-85239358



封面明星：范冰冰
摄影：娟子 造型：东田

折页	束氏
封二	婷美
P1	美体考究
P3	SWEAR
P5	明威
P7	美人
P9	JIMMY
封三	六福典雅
封底	艾美儿

版权声明
Copyright Statement

未经书面许可，
本刊图文一概不得以任何形式全部或部分转载或引用。
作者图文责任自负，
本刊不承担连带责任。
未收到稿酬及样刊的作者请与本刊联系。

华东区广告代理：上海汉尊广告有限公司
电话：021-54971746 54971730
传真：021-64833508
网址：www.hanzun.com

Authorities in Charge主管：中华人民共和国卫生部
Sponsor主办：全国卫生产业企业管理协会
Co-sponsor协办：陕西凹凸广告文化传播有限责任公司
中国管理科学研究院新闻文化研究所
Publication & distribution 编辑出版：中国保健杂志社

Advisor名誉顾问

Qian Xinzong 钱信忠	于若木 Yu Ruomu
Sun Longchun 孙隆椿	王陇德 Wang Longde
Yin Dakui 殷大奎	曹荣桂 Cao Rronggui
Peng Yu 彭玉	朱庆生 Zhu Qingsheng
She Jing 余靖	齐谋甲 Qi Moujia
Liu Shuying 刘淑莹	阎洪臣 Yan Hongchen
Du Ziduan 杜子端	诸国本 Zhu Guoben
	张文范 Zhang Wenfan

Advisor顾问

Wang Huanzeng 王环增	王 钊 Wang Zhao
Wang Zheyue 王者悦	毕文瀚 Bi Wenhan
Zhu Yu 朱预	齐小秋 Qi Xiaoqi
Liu Peilong 刘培龙	刘新民 Liu Xinmin
An Baohua 安宝华	祁国民 Qi Guomin
Li Dianfu 李殿富	赵蓬奇 Zhao Pengqi
Xu Donghua 徐东华	吴明江 Wu Mingjiang
Qin Shuangfa 秦双发	栾承彰 Luan Chengzhang
Sui Dianjun 隋殿军	阎财富 Yan Caifu
Qi Boli 齐伯力	于国厚 Yu Guohou
	阎洪礼 Yan Hongli

President 社长 王筱邱 Wang Xiaoqi
President 总编辑 肖鉴衷 Xiao Jianzhong
Vice President 副总编 张智敏 Zhang Zhimin
Add 地址：北京朝阳区广渠东路29号九龙花园2C座907室
Post code 邮编：100022
Tel 电话：010-68688001 67760203
029-83115220 82379876

Publisher 出品人 韩兰世 Han Lanshi
Administration Director 行政总监 杨 岚 Yang Lan
Editor-In-Chief 执行主编 樊小勇 Fan Xiaoyong
Editor 编辑 包小君 Bao Xiaojun
许 蕊 Xu Rui
朱茜霖 Zhu Xilin
Art Director 美术总监 奥 图 Ao Tu
Art Editor 美术编辑 叶 静 Ye Jing
冯小菊 Feng Xiaoju

Advertising Director 总经理、广告总监 宋一秋 Song Yiqiu
Assistant Administration 行政助理 孙益民 Sun Yimin
Advertising Sales 广告经理 王云峰 Wang Yunfeng

Agency 广告总代理：陕西凹凸广告文化传播有限责任公司
Add 地址：西安市朱雀大街50号长江丰泽园B座1606室 Post code 邮编：710065
Tel 电话：(029) 83115220 83115311 82379855

Fax 传真：(029) 82379876
E-mail: meirenbeauty@126.com

国际刊号：ISSN1005-2720

国内刊号：CN11-3377/R

邮发代号：82-618

国外发行代号：4510M

广告经营许可证：京朝工商广字第0145号

零售价：10.00 元

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



BEAUTY

都市女性百分百美体瘦身杂志

日光倾泻
夜影阑珊

光色交辉的襟裙霓裳
轻风撩香的秀发青丝
向阳绽放的粉面桃花

任聚光灯肆意侵射瞳孔
妙曼娇姿 若隐若现
心却恬静 淡似止水

「凹凸曲线
美人依旧」

全国广告总代理：陕西凹凸广告文化传播有限责任公司
活动垂询电话：029-82379876 83115311

THX FOR UR READING



健康是本厚厚的书

H ealthy like A Thick Book

前几日，跟一个朋友在茶坊里聊天，聊到了有关健康的话题，于是问他，如果让你用健康做个比喻，你会把健康比做什么？

“我想——健康应该是本厚厚的书吧！”他稍做沉思。

把健康比作书，多新鲜！乍一听似乎有些牵强，可是细细一琢磨，还确实是那么回事儿。

健康是个比较广泛的概念，它就好比一本百科全书，囊括了很多方面的很多个知识点，只有读完、读懂了这本书，才能掌握它的精髓；健康也是一样，只有顾及了身心的方方面面，才能够拥有一个真正、完全健康的身体。

书搁置久了，不去翻动，会被虫蛀；身体搁置久了，不做锻炼，会“生锈”。看来不管是书还是身体，都是需要经常动一动的。书翻动得多了，头脑自然会聪明起来；身体动得多了，健康也就会更持久一些。

看书需要用心，锻炼一样需要用心。不是任何一项健身运动都适合你的，只有结合自己的身体状况和生理特点，选择适合自己的健身方式，才会达到想要的效果。

当然，什么事情都是有度的。翻书的动作太猛烈，会伤了书；锻炼的强度太大，会坏了身体。看来凡事不能急于求成，否则只会起到反作用，健康亦不能免俗。

太厚的书，读起来会有些累，耗时会有些长，但是知识的获得就是这样一个积累的、循序渐进的过程。健康也是如此，需要通过每天的饮食、睡眠、锻炼一点一滴地积累，想一蹴而就就是不可能的。

健康就像书里的知识一样，平时你不去体会和在乎它的好处，到了用的时候方知重要，可是往往已经晚了。

这样想来，把健康比作书，是不是还有那么一点道理呢？

现在，健康在我们的生活中开始占据越来越重要的位置，拥有一个健康的身体，是做好任何事情的前提。

这些，明星比我们普通人有更深刻的体会。他们通常为了工作不分昼夜，混乱饮食，想要抽出时间锻炼，更是难上加难。所以，健康问题一直困扰着无限风光的星们。尤其是近几年，关于明星身体有恙的新闻更是层出不穷。

其时恰逢本刊一周年，我们特意请来了10位明星，请他们谈一谈对于健康和美的认识，让我们一起来看看，他们是怎么做的。

本刊编辑部

THX FOR UR READING

JIMMY

MAKE UP

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

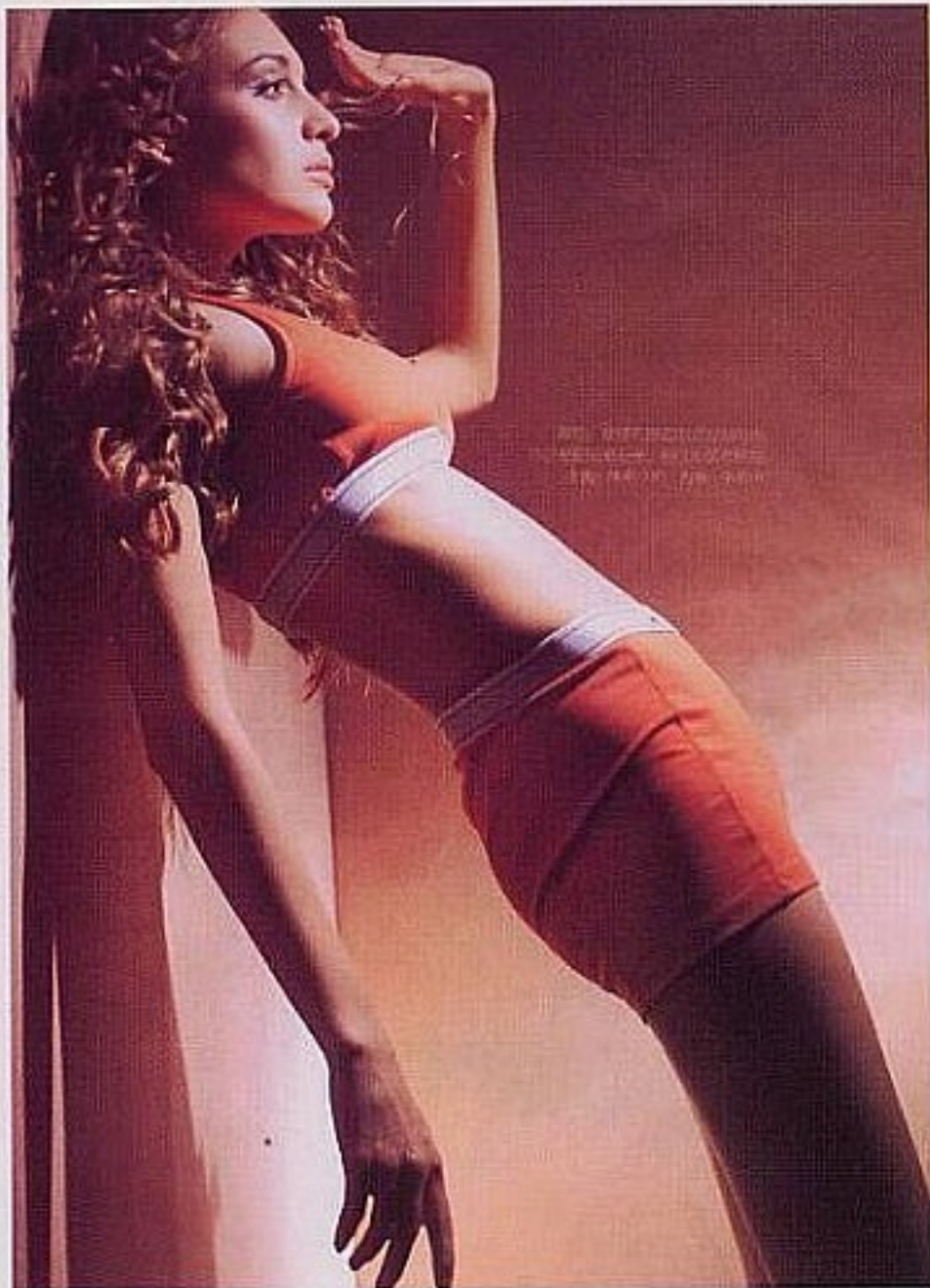


“吉米娃娃儿”紧致
营养精华护肤系列

www.jimifashion.com

THX FOR UR READING

化妆品加盟：(010)83504010 (010)83505261
公司地址：北京市宣武区育新街47号清芷园7号楼C座105室



我一直很喜欢贵刊的《内衣秀》，看完11月份的杂志之后，我发现内衣模特换成了国外的。嘿嘿，还是国外模特比较性感。以后贵刊会一直选用国外的模特吗？

广州 黄文宾

黄文宾：

你好细心，一下就发现了本刊的变化。我们之所以选择国外的模特，是想让读者换换口味，并不是表示国内的模特不够性感，更不会一直都使用国外的模特，我们会根据实际情况做相应的调整。谢谢你对本刊、对内衣秀的厚爱。

本刊编辑部

现在已经是网络时代了，我也习惯了使用电脑，就连看书也是从网上下载了看，我想问的是，贵刊有没有电子版的，便于我通过网络阅读。

北京 王南

王南：

你好！我们的电子版杂志是与腾讯的杂志频道合作的，你可以通过腾讯网站阅读我们的杂志，只需要1个Q币。网址：<http://mag.qq.com/>

本刊编辑部



我发现贵刊的《丝丝发情》栏目一直以来都比较偏爱卷发，一连几期做的都是跟卷发有关的内容，可我偏偏是个崇尚直发的人，从来不烫卷发。所以，想问问贵刊以后能否做一些直发的文章，好让我学些打理直发的经验。

成都 苏杉

苏杉：

你好！做卷发是根据今年的发型流行趋势而做出的判断和选择，我们首先考虑的是大多数读者的喜好，当然我们也会考虑你的建议，做一些跟直发有关的稿件，请你继续关注我们的杂志。

本刊编辑部



看到你们11月份的杂志，我实在是太激动了。其中的一篇文章《变睫魔法》对我的帮助很大，让我找到了美化睫毛的方法，现在，我的眼睛变得更迷人了，这都是你们的功劳，谢谢你们！

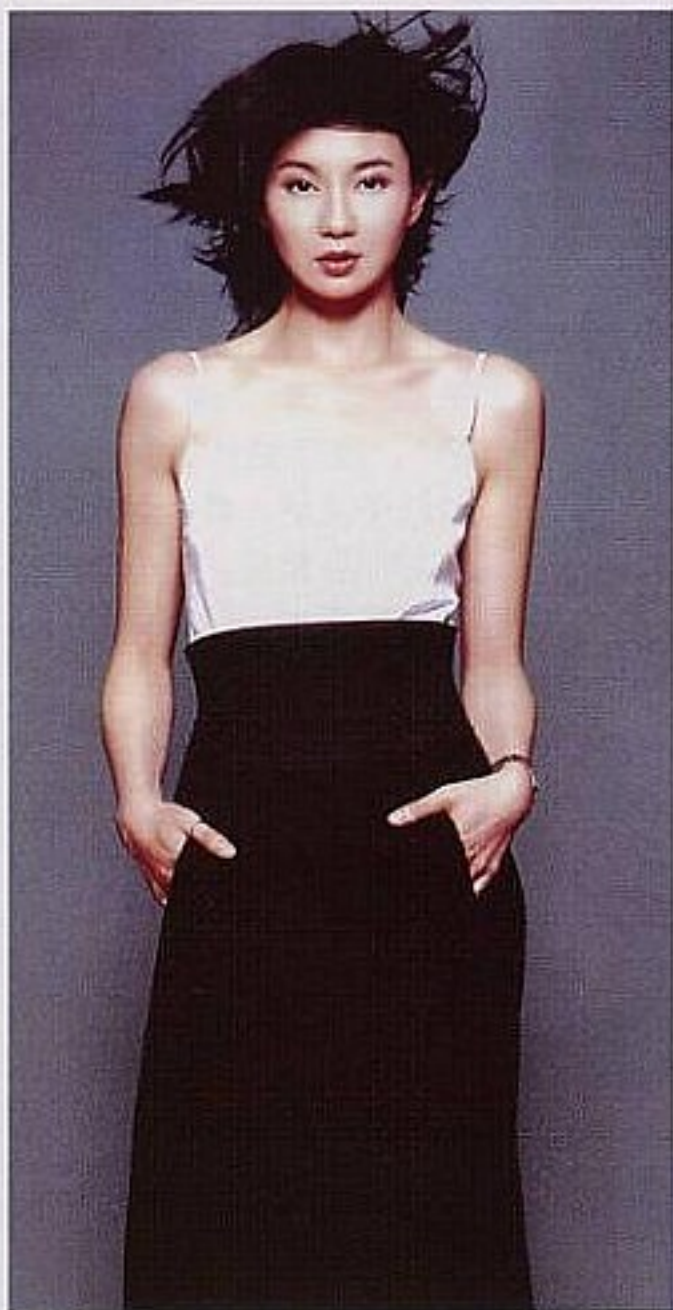
西安 黄丽娜

黄丽娜：

通过阅读本刊，让你变得更加美丽，我们也很开心，你以后想了解哪些方面的信息，可以联系我们，我们会在最短的时间内给你最满意的答复。

本刊编辑部

THX FOR UR READING



张曼玉昔日性感写真公开拍售

今时今日的 Maggie，蜚声国际，既是康城影后，演出的又多是 大片，性感演出已近乎绝迹。虽然早前被拍下在葡萄牙与法籍男友鸳鸯戏水，但泳池边“飞 Bra 露点”只供男友观赏，令人大叹可惜。正所谓物以罕为贵，即刻便有人“瞄”准时机，趁其有份演出的《2046》上映，曝光率增多之时，将她 16 年前为香港一本成人杂志拍下的性感写真底片公开求售，价高者即可得之。

刘德华被赞床功一流

华仔的 20 年前的旧爱喻可欣突然母性大发，扬言要借种生儿育女，并点名向台北市长马英九、作家李敖等名人借种，被拒绝后，又把主意打到了华仔的头上，希望华仔可以捐精给她，为她留下爱的纪念。她的话题总是离不开华仔，甚至在年初接受某杂志访问时，大爆华仔床上功夫一流，“像一尾嗷嗷大叫的活龙”，令她快乐得不得了。

维多利亚酷似猎狗？

一向对辣妹维多利亚没有什么好评语的英国媒体，最近看着辣妹一家在小贝的性绯闻之后又恢复了往日的平静实在不甘心，于是又开始拿辣妹的长相开涮，而且竟然暗示辣妹长得像一只猎狗！这家媒体影射说，这只小狗的大眼睛、长脸、尖下巴以及狮子鼻简直和辣妹如出一辙，小狗的主人可不夸张地说：“小狗与辣妹一样都是高颧骨，我怀疑就连贝克汉姆本人可能都难以把他们区分开。”



孙燕姿想生 5 个孩子

让歌迷苦苦等了 1 年，小天后孙燕姿终于重出江湖。面对媒体，她不谈感情，但讲起“生孩子”却兴致勃勃、语出惊人：“我想生 5 个小孩！”并坦言，连孩子的名字都已经先想好了一个。燕姿很喜欢伊旺麦奎格在《爱情趴趴走》里的角色，所以想要把小孩取跟电影中一样的名字——Catcher。



巨熊吓晕关咏荷

现在的娱乐节目也拿明星开了涮。目前关咏荷在南京录制《非常周末》，在其中一环节内惨遭捉弄。她先被关在一个漆黑的大木箱中，当灯光亮起，工作人员抽开中间的木板，小关转过头，彩排时原本是主持人站的地方，现在却站着一个比人还高的大黑熊。结果可想而知，关咏荷被吓得晕死过去。





英国研制出香味减肥贴片

英国一家公司研制出一种减肥贴片，它贴在手背上散发出的香味能减少人对巧克力等高热量甜食的食欲，从而对控制体重起到帮助。专家们在测试中把200名体重超常的志愿者随机分为三组，让他们分别贴在手背上贴香草味贴片、柠檬味贴片和不散发香味的贴片安慰剂。测试结果显示，使用香草味贴片的志愿者巧克力摄取量减少了一半左右，高糖饮料的饮用量也明显下降，他们的体重在4星期后平均减轻了2公斤左右。而另外两组没有明显效果。试验还表明贴片无明显副作用。专家们说，他们目前不清楚香草味贴片起作用的原理，据估计可能是香味对大脑生化反应产生了影响，使人感到饱了，对甜食再无胃口。

恋爱有助于减肥

专家发现，恋爱不但确实有助健康，而且可以帮助人减肥。法国心理学家帕希尼说，恋爱中的人新陈代谢功能会加强，肾上腺功能增强，这就使恋爱中人血液循环较佳，皮肤较好，神采奕奕。由于新陈代谢加快，人就会在不知不觉之中减肥。美国俄亥俄州大学教授查布曼发现，患乳癌的妇女当中，感情生活愉快的妇女，血液含白血球的数量比其他妇女正常。瑞士日内瓦医院去年的一份调查，有伴侣的人比单身汉复原较快，出院较早。由此可见爱情可以让人“受伤”，也可以帮助人“疗伤”。除了身体的生理反应，心理上也给带来许多满足。许多女孩在碰到心爱的人的时候，常常不顾一切，甚至离家出走，完全改变自己的生活。这种勇气外人无法了解，但当事人却会感到这是自己最美好的时刻。专家又说，爱情是最好的记忆过滤器。恋爱中的人心理牵挂的总是对方，日常生活中的不愉快便显得微乎其微，一切都可以容忍，人的心胸比较开阔，凡事并不过分计较。这种心情愉悦是促使双方身心健康的重要原因之一。



只做仰卧起坐肚子会更大

爱美之心人皆有之。如今的时尚男女对“大肚子”可谓“深恶痛绝”，绞尽脑汁让自己的肚子减肥，其中包括练习仰卧起坐。但有体育专家指出，只练仰卧起坐的局部减肥法没有科学道理，整体性减肥才能真正使大肚子变小。一些人为自己设定了“肚子减肥”计划，每天坚持做仰卧起坐，每次分多组，一组二三十个，反复练习。许多人做得满头大汗、肚皮酸疼，直到精疲力尽才



停止。有健身教练告诉我们，只练腹肌是不怎么消耗脂肪，不能达到肚子减肥的目的，反而会因为肌肉增加，肚子会更大。从体育运动角度讲，减肥需要整体性、全身性的脂肪消耗，光增强腹部运动是不能起到为肚子减肥的目的；瘦身者应坚持全身运动，并在此基础上再加大腹部运动，从而达到缩小肚子的目的。

减肥新理念：以补瘦身

据有关科学家经多年研究指出：肥胖的成因与大脑中枢神经的某些化学递质失衡有关，补充脑中营养“以补瘦身”是当今减肥的新理念。人脑蕴藏着无穷的奥秘，存在着许多越来越高级的反馈调节机制。人体体重调节中枢位于大脑正中边缘系统，它可将人的体重在特定的年龄上调节到一个相应的水平，也就是说一个人的体重随着年龄的不同而保持相应的水平，这一水平称为“体重调节点”。如果体重低于或超过体重调节点，机体就会通过调节体内各种激素水平及调整消化系统的摄食吸收效率等方法，把体重维持在调节点上下。研究表明，许多大脑中枢神经传递介质对人的摄食吸收行为有促进或抑制作用，从而影响“体重调节点”的相对恒定，致使人体发胖或消瘦。如多巴胺、脑啡肽等递质缺乏，可导致个体的摄入、消化、吸收功能亢进，致使机体营养过剩，过剩的能量在体内转化为可贮性脂肪贮存起来，从而引起发胖。科学家们根据这一原理，正着手研制一些含有促进某些大脑中枢神经递质合成的减肥药，以控制和调节摄食和吸收的效率，从而达到“以补瘦身”的减肥目的。



THX FOR UR READING

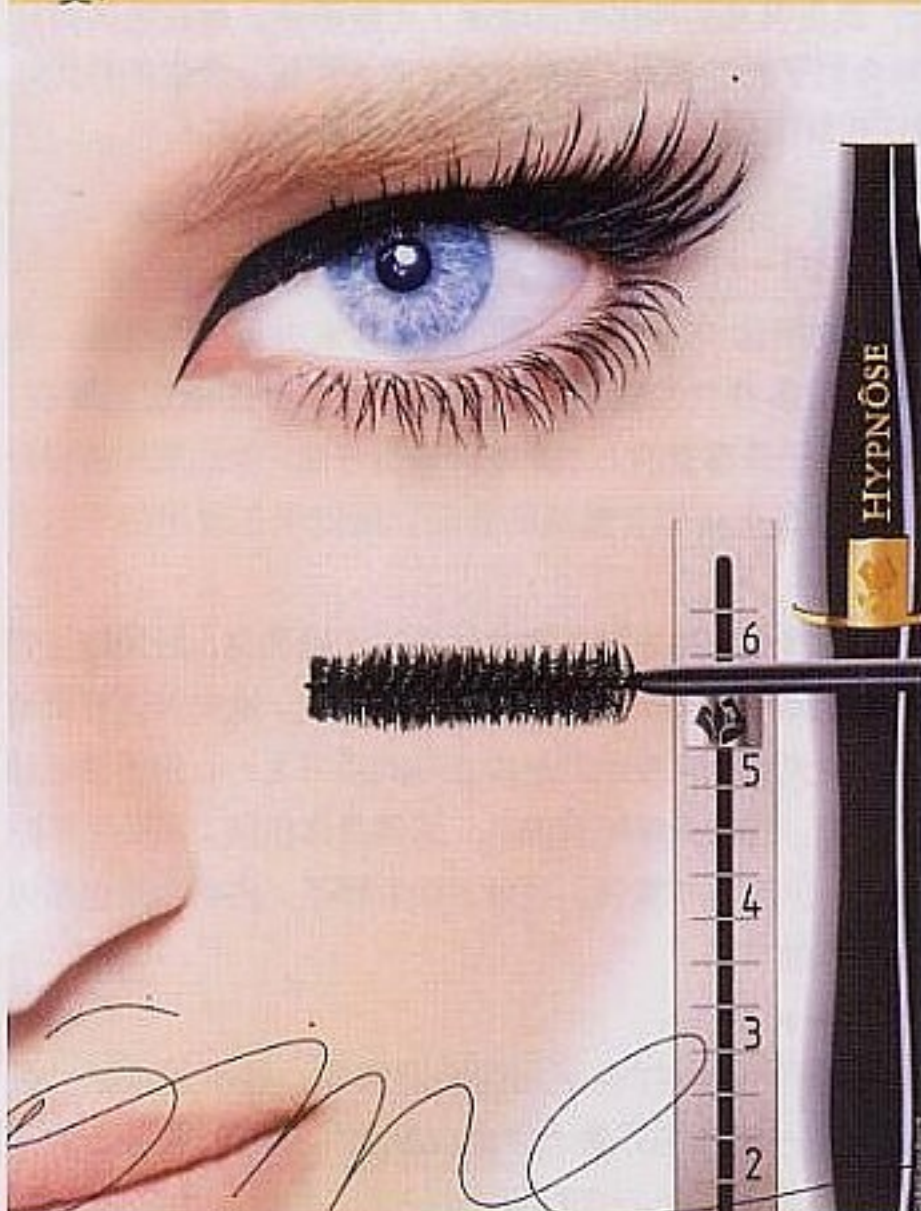


欧伯莱恒久美肌全效霜

全新的生物科技，实现了乳霜的理想感触“滋润、清爽、柔滑”。能贴切赋予肌肤，使肌肤表面产生紧致感，有效成分渗透肌肤深处。如翡翠般光彩永恒，让理想的美肌充满生命力。以舞妃莲的神秘花香为基调，再以玫瑰、百合、夜来香、茉莉等花香调和，发出清淡而雅致的花香。这种花香不仅能赋予舒缓感，更能通过对人脑的作用而提高护肤效果。

LANCÔME 催眠睫毛膏

蕴含维他命原 B5 的乳霜状质地和配方，睫毛极致舒适柔顺。每一次在刷睫毛膏的时候能给你带来更多的惊喜，多达 6 倍浓密立体效果，迷人妆效随心而变！



UP2U 娇嫩两用粉饼

细腻的粉致，不堵塞毛孔，令肌肤自由地呼吸。SPF20 及 PA++ 防晒指数，更有效隔离 UVA 及 UVB，抵制雀斑和色斑生成。富含的维他命 A、C、E 和 B 胡萝卜素，提供肌肤充足养分，保护及改善肤质。娇嫩容颜由内而外散发无暇肌肤魅力。



Dior 迪奥逆时空活肤驻颜系列

继 Capture XR60/80 逆时空活肤驻颜精华全球成功退出以后，另一项革命性创新产品——Capture R-MASK 逆时空活肤驻颜面膜已上市。每一片含有的浓缩精纯活肤精华，能真正抚平皱纹。贴面裁剪设计，强效促进抗皱活性成分的完美吸收，理想发挥抗皱功效。



Sk-II 眼部多效滋养精华素

蕴含 Pitera 及 M-GAGs 矿物弹力精华，水露凝胶质地，清润不油腻，能有效抚平干纹、细纹；迅速收紧眼袋及眼部松弛；长达 10 小时保水润泽；舒缓疲劳肌肤，消除暗沉和黑眼圈。适合早晚持续使用。

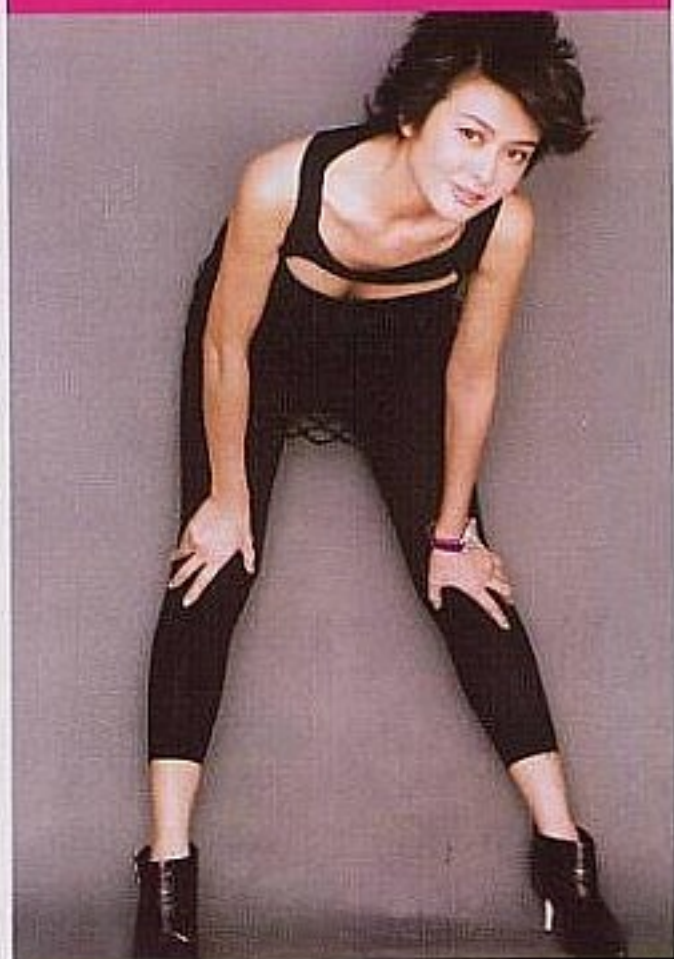
关之琳不老之谜

GUAN ZHILIN'S SECRET OF KEEPING YOUTH



漂亮女人都有一个共同的特征——不带年龄的痕迹。是天生丽质所致吗？显然不是。岁月催人老，对任何人都不例外。漂亮的女人之所以能保持容颜不衰，与耐心和毅力大有关系，关之琳就是其中一个。

文：阿采 图：璐璐



关之琳是圈中公认的靓女，高贵典雅的神秘气质倾倒了无数影迷。而在她美得几乎“人造化”的脸庞上，肌肤就像剥了壳的鸡蛋，细嫩幼滑，吹弹可破。天生条件优厚的“之之”自己就爱靓，由她说扮靓心得，相信大家都想听，也够说服力。

美丽关键词一：吃

按照食物所含卡路里（热量）的多寡来决定是否进食，是关之琳保持苗条身材的重要手段。她坦言，过去拍戏至深夜，打发饥饿的肚子最喜爱的方法是吃一碗蛋仔面，但后来知道蛋仔面一类食物都是卡路里含量高的食品，所以现在改用饼干、水果来解饥。

在食品营养上，关之琳还非常注重吃无糖燕窝、服用维生素C来自美国的Ldn的ImageHns及Omega3鱼油丸。她觉得这些都可令她的皮肤更光滑。常做运动是关之琳的爱好之一，由于做运动出汗容易受凉，她每天都吃蒜油丸，强健身体机能。另外，不吃辣，不抽烟，少吃煎炸食品，注意多饮水和茶，多吃水果也是她爱护自己的有效方法。

之之说法：>>

“除了每天早上吃半碗不加糖的燕窝外，我不怎么吃补品的。不吃满满一碗是怕分量太多难以吸收，徒然浪费了。我不晓得燕窝是否真有功效，但觉得即使是骗人的也对我没有伤害，因为这不过是蛋白质而已。我会吃维他命C、E和钙的补充剂，

THX FOR UR READING



但也不时喝鲜榨果汁，因为我觉得从食物中吸收维他命是比较自然一点的。”

“我是很爱吃煎炸食物的，例如薯片或一些没有益处的 junk food，但我知道多吃了终会长出暗疮，所以会叫自己‘忍口’，就像把一包薯片分开五天来吃。另外，不管身体哪个部位有伤口，也不要吃深色食物，这真是有根据的。”

美丽关键词二：睡

关之琳认为，足够的睡眠和及时的护理是保持娇美容颜的有效武器。她每天尽可能让自己睡足8个小时，刷牙、洗脸前一定要使用SK-II的抗皱修护膜贴在眼皮下约15分钟，以补充水分及去除黑眼圈。当睡眠不足时，会使用护肤面膜急救变差的皮肤，用全面的防晒化妆品和护肤品避免雀斑的出现。每次都待面膜做完后，才开始洗温水浴。为防止毛孔扩大，她从不使用热水清洗面部。

之之说法：>>

“睡眠绝对是皮肤的救星。有了充分的休息，肌肤自然焕发健康光彩，因此我十分注重自己的作息时间，每天至少要有8个小时的睡眠时间。”

美丽关键词三：扮

之之在十多岁时已经很爱美了，经常与同学互相研究如何护肤，还经常将鸡蛋、水果、蜂蜜等作为天然护肤品滋养肌肤。就算是现在，她依然喜欢钻研护肤之道。

之之说法：>>

“我平时比较喜欢自然的淡妆。要营造一个细致透明的妆容，可先使用净白精华和护肤啫喱，再薄薄涂上一层素肌透明粉底液，然后用粉饼，效果自然而细致。我觉得素肌透明粉底的粉质特别幼滑细致，涂在脸上十分舒服。而其最独特之处是在吸取面部多余油分的同时，SK-II Pitera 活细胞酵素精华能保持皮肤的湿润和弹性，是一个兼具美白、修护、保持及控油功能的粉底，让肌肤看起来白里透红，晶莹剔透。”

“我没有定时到美容院做美容的习惯，一切但求清洁便可。我十分注重第一步骤——卸妆，除了使用护肤洁面啫喱和洁面霜，还经常会用质地柔软的洗面刷擦拭，尽量不让化妆污垢堵塞毛孔。然后再用含水量高的护肤品，给肌肤充足的水分和养分。”

美丽关键词四：洗

说来你可能不会相信，关之琳是一个一天洗三次澡的人，但她不大喜欢用浴液或香皂。在香港即使天气再冷，皮肤也不致于太干燥，但演员拍片免不了去气候干燥的外地，为此她不知买过多少特效药来搽，却不起作用，最后她用了个秘方，即用片糖冲凉。每次将半包片糖放入一缸水中而后浸泡全身，关之琳提议洗澡时最好不用香皂，尤其是像她那样一天洗三次澡的人，身体油分

已被洗去许多，少用香皂对于保持身体的油分很有帮助。

之之说法：>>

“我是很爱清洁的，常常洗脸和洗澡。洗脸时，我会用一支软毛刷擦面，除去死皮和阻塞毛孔的污秽物；而由于我洗澡的次数很频繁（夏天里甚至一天三次），所以并不是每次都用肥皂的，以免令皮肤变得干燥。可能很多人喜欢在晚上护理肌肤，但我却会在起床后会敷SK-II的Wrinkle Treatment Mask，这习惯已持续三四年了，记得的话我还会加一个SK-II的Facial Treatment Aqua Pack，然后便开始做自己想做的事，像吃早饭、读报纸、看电视，一点也不浪费时间。”

“从前我常去游泳，但后来发觉泳池水中的氯会使皮肤和发质变差，便转而做别的运动。现在差不多每天都会在跑步机上走30分钟，冒一身的汗，让污秽物从毛孔中出来，也促进新陈代谢，燃烧脂肪。我发觉做完运动后，皮肤总是较有亮泽。护肤品是有帮助，然后就得运动，这比吃补品更有效。”

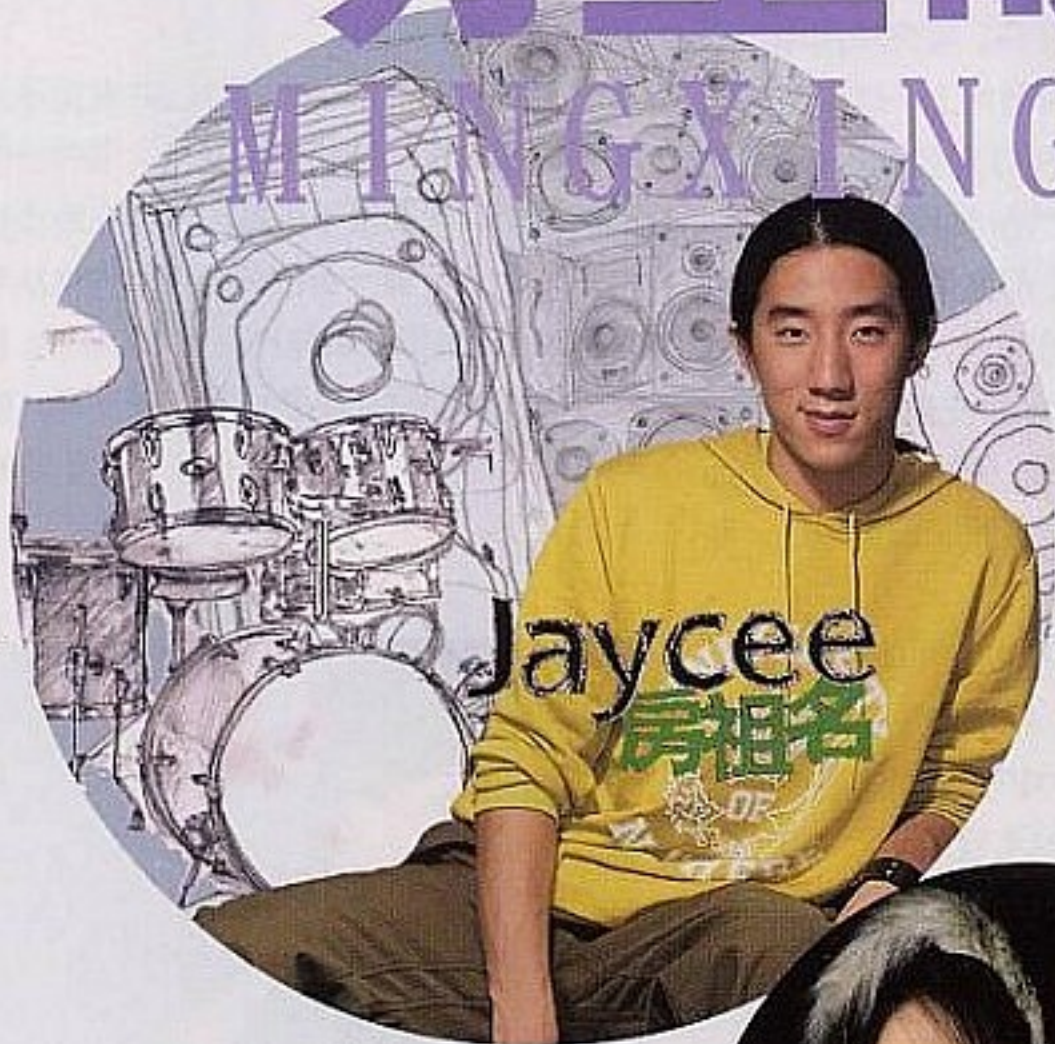


转眼到了年底，过节的气氛越来越浓重，《美人》也马上一周岁了，我们特地为读者请来了一些明星，陪着大伙儿一起过个热热闹闹、快快乐乐的新年。围绕着美丽和健康，明星们都很热情，谈了自己的心得和体会，希望读者能够管中窥豹，找到对自己有用的东西。



明星眼里的美

MINGXINGYANLIDEMEI



祝《美人》杂志1周年快乐
让我们边走边唱边走边看！

祝：
美人杂志
越来越美！

祝美人1周年快乐！
美人杂志遍天下！

陈冠希



祝
美人生日快乐！
美人越来越美！

陈冠希



祝美人1周年快乐！
祝美人拥有
更美的明天！
生日快乐！

陈冠希

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



丽与健康

LIYUJIANKANG



THX FOR UR READING



“美人”杂志 生日快乐
祝读者们

健康美丽

2004.10.7

孙楠

美是一种生活态度

口述：孙楠 整理：tommy.d

美和时尚不是简单的词汇，而是一种生活态度。有一部分人认为美和时尚就是追求名牌，追求物质的奢华。的确，国际品牌有时候往往能引领时尚，并有推动作用，但是时尚应该不仅仅局限在这方面。

比如你生活的状态，也可以很时尚很美。当大家都在酒吧喝酒的时候，你可以去健身，那么几个月后别人只会羡慕你健美的身材，而看看自己的将军肚就会自惭形秽。或者当你的工作不顺心的时候，叫几个朋友去KTV，也许会发现你歌唱方面的才能。

我们所追求的时尚首先要让自己舒服。因为美和时尚都是有助于精神愉快的词语，如果你自己不想高兴起来，那么描述得再时尚、再奢华也无法让你满足。我平常很喜欢运动，闲暇的时候去打高尔夫。而如果朋友们都聚在一起，足球比赛是必不可少的。汗水挥洒的时候，是男人最性感的时候。对了，男人的性感也是一种时尚吧。

不同的服装要在不同的场合穿。我在家里休息的时候，就穿一件T-shirt，牌子也不会考虑，只要质地舒服就好。如果你一味地追求品牌，炒菜的时候也要穿着CK的衣服，就完全没有必要了。

THX FOR UR READING

蒋勤勤

品位是美的体现

口述：蒋勤勤 整理：非儿

我欣赏比较自信、有一点品位和个性的女人。因为我觉得她们是有底蕴的，有文化的积累在那儿，这样的女人才是最美的，因为她们的美是由内而外的。

品位是一种素质的体现，并不是说你身着名牌就是品位。有很多人穿着名牌，谈吐却很糟糕，这样的人大有人在，可是并不见得他们多有品位。还有就是欣赏每个事物的角度，有品位的人和没品位的人是有很大的区别的，当然还包括自身的修养。

品位还体现在很多细小的地方，比如待人接物，比如一些细微的动作，比如你的生活方式，你对待自己的态度等等。

可能大家都注意到，我最近变胖了，有朋友给我开玩笑说，勤勤你要注意一下，节制一下，你该减肥了。如果这个时候我还不注意，放任自己的身体恣意发胖，那么我对待自己的态度就太缺乏积极性了，也许还会有人说，蒋勤勤真没有品位，那么肥了还敢出门招摇。



钟丽缇

靓丽就是拒绝油腻

口述：钟丽缇 整理：Summer

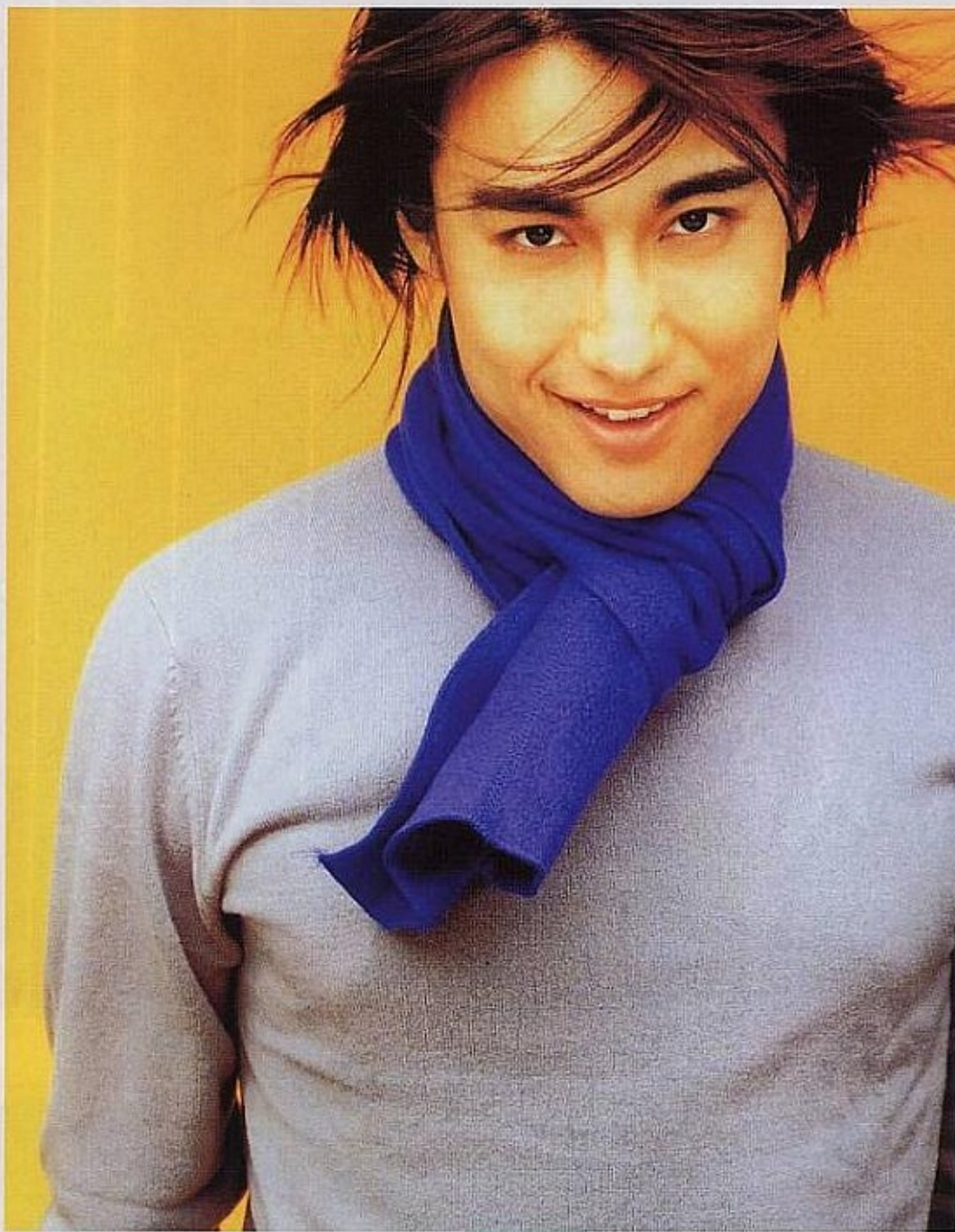
我的靓丽哲学是：不要吃太多，不要吃太油，别贪嘴，每样东西都吃一点，就OK了。我尽量不吃肉，每天三餐都只吃用开水灼熟的菜，早晚就吃一片全麦面包和乳酪；午餐是水果或蔬菜沙律；晚餐只喝菜汤。另外，晚上7时之后，我就不再吃东西了，让胃部有更多时间消化食物，这样不会长小肚腩。而在拍照或拍片之前，停止摄取面包或米饭等淀粉类的食物，也是我的绝招之一。

做艺员这一行，平常不开工时就要尽量保持充足的睡眠，让肌肤休息，戒吃一切对皮肤有害的食物，不吸烟，不喝酒。持之以恒，皮肤自然会好转。我每天最少喝8杯清水，让体内的毒素排出体外，皮肤也显得健康些。我喜欢蒸气浴按摩，既可放松紧绷的身体，又能清除皮肤毛孔内的污垢，使肌肤光滑柔顺，让身心同时获得完美的休息。

我最喜欢用天然的方法护肤，如用

THX FOR UR READING

茶包去黑眼圈，用西瓜洗脸，或用蜂蜜敷面等。现在因为工作繁忙，皮肤就更需要保养，所以除了用天然的方法护肤之外，我也会用一些增加水分的护肤品。我本身不大爱做面膜，但做了演员后，就变得注意起来。现在，我每隔一个星期做一次皮肤深层清洁，让皮肤更干净，这样才更容易吸收保养品，也更容易上妆。



胡兵

美就是健康

口述：胡兵 整理：卡拉

现在很多小姑娘都很爱美，为了美去减肥，为了减肥用一些不当的减肥方法，我觉得很不可取，那样对身体损害太大了，得不偿失。艺人减肥是不得已的事情，有时候为了拍戏，必须减肥，所以方法上可能就不健康了。但是普通人就不一样，他们有足够的时间，完全可以减得从容一些，这样对身体还是很有好处的。

我认为固定饮食很重要，每天吃东西的时间一定要固定。早晨起来先喝一点暖的东西，吃一点鸡蛋、豆浆。如果要减腹部的话，中午能够不吃尽量不吃，如果吃了，想减腹部就很难；如果饿，可以喝一小碗用白开水稀释过的陈醋，不仅可以软化血管，还可以控制油脂。减肥药不能乱吃，这样虽能达到减肥的目的，但身体也被搞坏了。我建议大家可以尝试比较健

康的保养食品，比如蜂王浆，不要认为保养应该到了老年才开始，其实年轻的时候就应该慢慢开始，不要到了自己状况不好的时候再吃补养品，那样没有作用，底子很重要。

减肥最关键的还是锻炼，饮食只是辅助，在这里我呼吁大家多做运动，这样才可以既健康又美丽。

THX FOR UR READING

顾海滨

最美属清新自然

文：顾海滨

我每天都会遇见形形色色的人，不论是工作应酬还是出席什么宴会，大家都会包装一番。男人可能会简单些，而女人呢，从穿衣到化妆都有一定的讲究。在装扮之后，可能会给人一种赏心悦目的美丽，但是我觉得并不能就从这方面来判定她是漂亮的。让我们看看那些素面朝天，没有过多修饰的女孩子，那种清新自然的感觉，

我觉得最美。

作为艺人，化妆真的是一件苦差事。可能大家觉得我现在的皮肤有点像香港的艺人古天乐，哈哈，这是古铜色，健康美。我觉得皮肤保养非常重要，演员对于化妆早就司空见惯了，其实化妆品本身对皮肤有一定的侵害，我每次化完妆都会用清洁护肤品将皮肤上的

化妆品彻底清洗掉，然后再用牛奶敷面。护肤最重要的一个环节就是平时要多喝水，水分充足，皮肤才会变得水灵。另外我喜欢看一些关于健康饮食方面的食谱，看看哪些食品做法对皮肤有帮助。有时候我们在外演出饮食不是很正常，这也是对皮肤的一种伤害。正常的饮食习惯和良好的作息时间是保养皮肤的秘诀。

THX FOR UR READING

徐婕儿

美来自清淡的饮食

文：徐婕儿

我觉得女孩子就应该吃得清淡，油腻的食品容易堵塞毛孔，引出各种各样的皮肤问题。尤其是到了冬天，人们都会不自觉地想要吃一些油腻、辣味的食品，这样可以囤积热量，使冬天不那么寒冷。但是，对皮肤的伤害也就从此开始了。

我这个人比较实在，不会去说什么“善良的人就是美丽的”等等类似的话语，我觉得对读者、对我的歌迷没什么实质性的帮助。所以，我把我在饮食方面的心得告诉大家，希望对大家有所帮助吧！

密招一：早上起来空腹喝稀释过的热柠檬汁 200 - 500cc，再加上一点点盐巴。柠檬可以用绿色的和黄色的混合起来增加色彩感！而且一定要身体坐正喝，让果汁可以顺着肠胃下去；再搭配一周一次的水煮 1/4 或 1/2 颗高丽菜 + 1/2 条红萝卜。

密招二：每天早上打一杯蔬果汁空腹喝下，降血脂兼清肠，可让皮肤水嫩、精神焕发！

方法：大黄瓜半条、芹菜 3 根、青椒半颗、苹果半颗、苦瓜 1/4 颗，榨成汁，空腹喝下。

其实你也可以自创自己喜爱的蔬果汁组合，然后再加入低脂牛奶或优酪乳吃就 OK 了。

主食方面，以蔬菜为主，只吃少量的米饭。其中既有天然纤维帮助消化，还有维生素帮助抵抗病毒，既经济又实惠。

以上是我给大家在饮食上的建议，再加上运动保证让你瘦得健康。





爱戴

性感是个褒义词

文：爱戴

因为从小在国外长大，我接受的教育告诉我性感是个褒义词，是件十分美好的事，人人都应该以性感为荣。

我认为性感是一种形态，是一种意识，是一种生活方式，是掩饰不住的美；性感不等于流连夜店，不等于穿着暴露，不等于生活放纵。就像我新歌中唱到的：“sexy, I am sexy! 性感藏在头脑里，性感不是裸露。”

有的人好象故意要显得自己“正统、干净”，以此来打击他们看不顺眼的性感。但我依然会把性感进行到底，让越来越多的女孩子认识到展示自己的性感是很自然、很健康的事。

性感包括很多方面，并不只是像多数人认为的那样，只有丰胸肥臀才是性感。美丽的肌肤、匀称的身材、充满魅力的眼神、聪明的头脑都可以是你的性感元素。所以女人应该爱惜自己的每一寸皮肤，比如要每天洗澡。另外不要刻意节食，性感的美应该是健康、自然、匀称的，所以我建议想瘦的MM不要急功近利，这样瘦下来的身材才经得起考验，不会呈现出像棉花一样的泡泡肉。

现在正是减肥塑身的好季节，如果你想让自己来年性感起来，现在就要赶快行动了。对了，我还要给大家推荐一种我认为很“酷”的水果：菠萝，因为它有“刮油”的功效，是大餐后最好的消化器！

THX FOR UR READING

江凯文 认清自己才会美

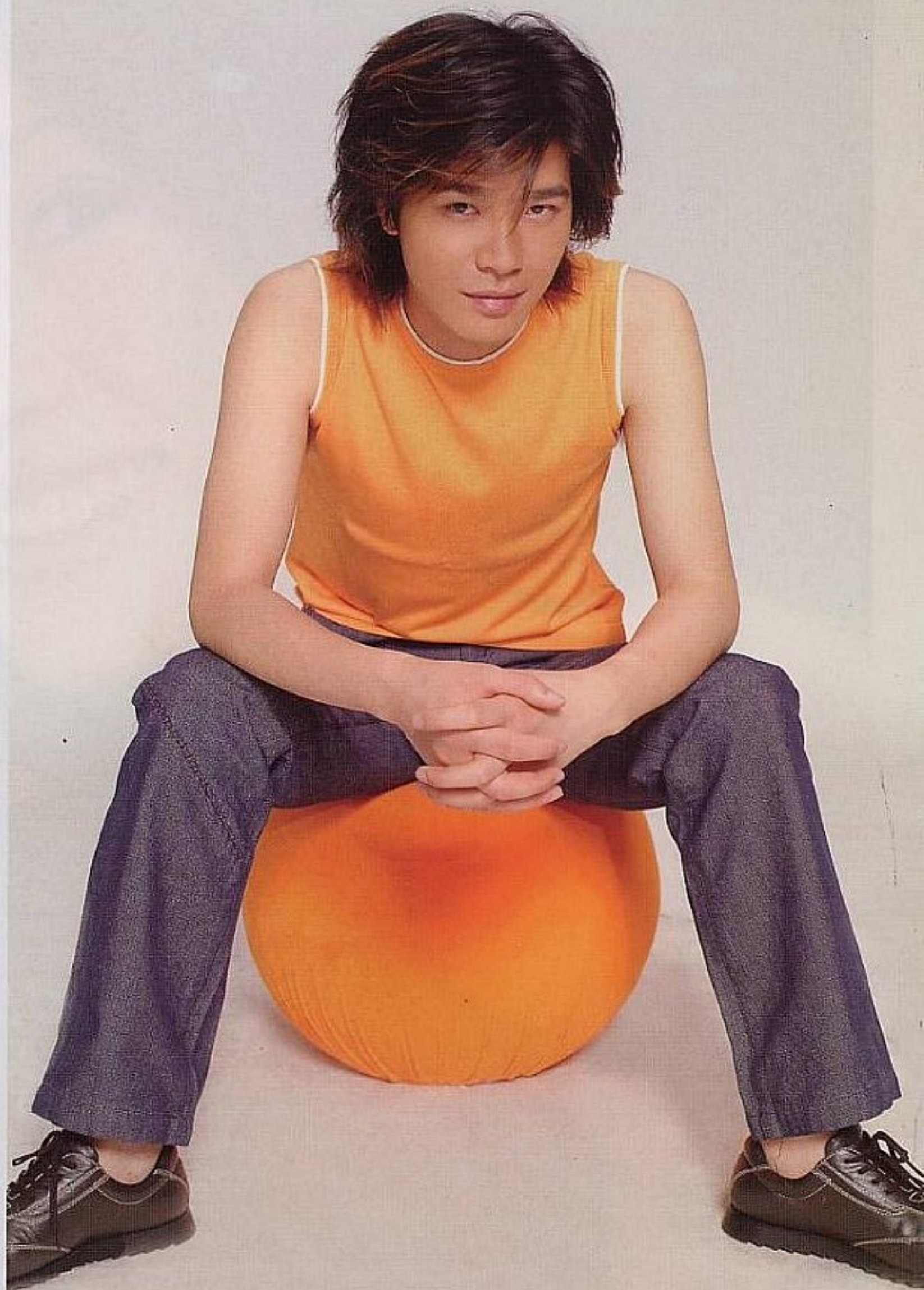
文：江凯文

现在能被称为美丽的人有很多，而且对美的注解也越来越广义。可是我认为，要想美得有位，首先必须认清自己，认清自己的个性与特点，尽可能去展示自己与众不同的一面。

比如，你适合什么样的装束，适合什么样的发型，适合什么样的饰品，适合什么样的颜色，适合什么样的风格等等，而不是盲目地跟随潮流，街上流行什么或者是杂志上介绍什么，你就去穿什么，这样常常会使我们在流行与时尚之间纠缠不清。我个人觉得流行就是人云亦云，但是人云亦云的东西不一定完全是对的，是适合自己的。所以我们没有必要跟着流行走，展示自己与众不同的魅力，才能突出自己的美。

我认为这点很重要，我就是凭借对自己皮肤的了解来呵护皮肤的。我的皮肤比较油腻，所以在洗脸的时候，我会先用热水把脸敷湿；然后用洁面乳清洁，这样可以尽可能地让毛孔张开，彻底去除污垢；最后，再用流动的冷水扑脸，可以收敛张开的毛孔，减少细纹。

健康对于美来说也很重要，有很多看上去很漂亮的女孩却因为减肥把体质弄得非常差，每天靠化妆遮盖着面黄肌瘦的容颜，这能叫美吗？





陈妃平

美是有深度的

文：陈妃平

我们对不知道或不甚了解的东西，最先和最直接的反映是他们的表象，我们大都会用喜恶、美丑来形容。最先说出的语言大多和眼睛看到的有关。大脑最先反映的词汇当中一定有关这个词。

美存在于任何人心中，美是立体的、有生命的东西，你对美的角度，也看得到你心的角度。如果你只凭外表来确定一个人是美还是丑，那么只能说你是肤浅的。

在电视上各种各样的选美活动中，真正的胜利者往往不是外表最优秀的那个，而是最聪明的那个。因为她让自己的美鲜活起来，立体、生动地走入我们的眼睛。慢慢的会有些累，因为看到的和接触后的感觉相差甚远，往往我们眼睛看到的美只能远远地看，我们真正喜欢和欣赏的美大都和看到的美出入甚大，但这才让我们安下心来，去托付、去倾诉。

在现代社会生活的人，逐渐变得宽容起来，横看不觉得美就竖看，对美不再有条条框框的限制，可能是累了，可能是生活压力太大了。

对于别人给的美人美物，大都采取无所谓的态度。如有人问起，大都用肯定的语气外加频频点头，回到家后却不禁对身边的人讲，“美吗？我怎么没看出来。”

一群闷骚的有才气的人狠狠地吸引着我们的眼光，领导着我们的审美趋势和方向。我是甘愿被领导的一个，有领跑的不是很好吗？

THX FOR UR READING

曾格格

自信是美的关键

文：曾格格

作为一个艺术工作者，我特别注重美。因为艺术本身就是一种美，而艺术工作者就是美的传播者。

在附中上学时，同学们背后称我为“校花”，说我像个“花仙子”一样在校园里飘来飘去。

直到现在，很多人都说我很有女人味，是典型的“古典美人”。我听了禁不住偷乐，大家可能不知道，我小时候可是个“假小子”，胖乎乎的，好动又调皮，尤其喜欢和一群小男孩一块儿淘气，什么上树、爬墙、推铁环、踢足球……全都不在话下。是笛箫演奏这个专业，把我从一个“假小子”磨练成了一个“柔情女子”。在笛声飘渺中，在婉约的乐曲中，全心的投入演奏时，我觉得自己是最美的，因为每一个专注工作、执着追求的人都会有一种特殊的美。

近几年“人造”之风盛行，特别是那些“人造美女”们更是令人惊讶！我很佩服她们的勇气，可是我认为在注重外在的同时，提高自身文化修养与气质尤为重要。而且美是不能一概而论的，关键是要有自己独特的气质和个人魅力，不能一味地追逐流行。人的体型、脸型、性格、气质千差万别，什么是适合自己的色彩体系，什么是适合自己体型的款式，什么是适合自己脸型的妆容，每个人都是独特的。每个女人都有自己的美，自信才是美的关键。

可是艺术工作者为了工作的需要，常常也要“人造技术”达到特殊的造型和效果。在刚完成的新歌《简爱》MTV拍摄中，为了塑造一个全新形象，我也大大地“人造”了一把。但在日常生活中，我却是个很随意的人，喜欢穿舒适的服饰，不爱化妆。除音乐以外，我最喜欢的运动就是羽毛球、爬山、滑雪和旅游，适量的运动和保持良好的心境，让我充满活力。



THX FOR UR READING

范冰冰

我是性感水晶

冰冰习惯用一种波澜不惊的语气陈述一件事情，而不管这件事情曾经多么的惊天动地，多么的跌宕起伏。静静地走进这块“性感水晶”的内心世界，给你的感觉分明和读玛格丽特·杜拉斯的小说一样纯净、舒心。文、图 丁子

THX FOR UR READING

金子代表财富，但摆脱不了庸俗；银器光芒耀眼，但经不起岁月的洗礼；而水晶却能在历经风吹雨打之后，依旧完美如新，光彩照人。2004年“百花最佳女演员”范冰冰就是这样一块“水晶”，清新、纯粹、自然、晶莹、剔透，没有一丝杂质。

范冰冰属于那种难得一见的美女，标准的瓜子脸、杏仁型的大眼睛、挺秀的鼻子、花瓣一样的双唇、玲珑有致的身材。在众人眼里，这位水晶女子的每一部戏都能令人惊喜，而生活中的她，也同样那样率真。

手指舞动拨通冰冰的手机，卡通般充满童稚的声音：“我是手机小强，我的主人最近特别特别忙，一会你拨通电话的时候一定要好好安慰安慰她，准备好了吗？我要接通了哦。”

冰冰习惯用一种波澜不惊的语气陈述一件事情，而不管这件事情曾经多么的惊天动地，多么的跌宕起伏。静静地走进这块“性感水晶”的内心世界，给你的感觉分明和读玛格丽特·杜拉斯的小说一样纯净、舒服。

好肌肤来自爽肤水

冰冰有着任何名牌化妆品都造就不了的瓜子脸，玫瑰花瓣似的嘴唇，和斜斜上飞的眼睛。所以，生活中的冰冰从不着重彩，她认为淡妆能使自己更具亲和力，更自然。“我爸妈看了都急，谁生个女儿，不希望打扮得漂漂亮亮，如花似玉地带出去见人啊。可我总是素着一张脸，好在我这个人化不化妆看起来区别并不是很大。”冰冰顽皮地笑着。

冰冰来自山东青岛，自小就是个健康、靓丽的女孩儿。出道以来，冰冰一直肤嫩如水，身材玲珑，让我们听听她是怎么做到的。

记者：你的皮肤一直那么好，我想读者跟我一样，都很想了解你是怎么呵护它们的，愿意跟大家一起分享吗？

冰冰：（笑）当然愿意了。我希望所有的女孩子都可以有好的皮肤。不过，我的皮肤天生就好，可能跟妈妈怀孕的时候喜欢吃水果有关吧。所以我平时也不怎么化妆，有空的时候就去美容院做全身的皮肤护理。另外，要时常保持皮肤清洁。

记者：对于护肤品，你是怎么选择的？

冰冰：视天气的冷暖、环境的干湿而定。天气冷，就使用护肤霜，暖和就使用护肤露。但是最重要的还是饮食要均衡，多吃水果，坚持适量的运动，保持良好的心态。

记者：除了这些之外，你认为还有什么因素对于皮肤向好的方面发展是比较重要的？

冰冰：我觉得充足的睡眠对于女孩的皮肤、外表、气质等，都特别重要。我的经验告诉我，除了平时使用好的保养品之外，生活习惯也同样重要，比如烟酒，我平时是不沾的，还有睡眠，一定要充足。我在护肤方面，惟一不尽如人意的就是睡眠时间太少了，有时拍起戏来一天只能睡两三个小时。

记者：你觉得护肤品中最不可缺少的是什么？

冰冰：爽肤水。我比较看好它。每次上妆之前，我都会先用棉片沾一些敷在脸上，你可以试试看，会有意想不到的效果，真的很管用的。我平时从来不化妆，总觉得没化妆的脸更漂亮健康。有时候也做一些基础保养，北京的天气太干燥了，加上年龄慢慢大了，皮肤也在老化，适当用一些保养品，对皮肤还是很有好处的。

记者：拍戏的时候，你还是比较忙的。那么你怎么工作护肤两不误呢？另外，浓妆比较伤害皮肤，你怎么处理这个矛盾？

冰冰：为了保持皮肤水分，只能拼命喝水、猛吃水果了，再就是每晚坚持敷面膜。在拍摄《千机变2》时，经常在风沙和阳光的

曝晒中度过，好心疼我的皮肤，但是为了拍戏，只好忍受了。每次拍完戏后，我都会立马卸妆，而且卸得非常彻底。我在这方面挺较真的，甚至近乎于洁癖。

记者：你喜欢什么品牌的化妆品？

冰冰：什么品牌不是最重要的，关键是清洁力要很强，或者能够保持肌肤的滋润度。

记者：上妆时，你最重视哪个部位？

冰冰：（沉思片刻）我觉得一定要重视的就是睫毛，而且一定要让睫毛达到翘起来的效果，这样眼睛看起来会更有神。有了卷翘的睫毛，五官其他部位都可以忽略了，顶多再涂点自然色的唇膏就OK了。





为了健康不怕卡路里

在周晓文执导的《大唐芙蓉园》中，冰冰将塑造一个全新的“冰冰版”杨贵妃，从造型和扮相上来看，“冰冰版”杨贵妃确实非常靓丽也非常“唐朝”，但是与人们想象中的“环肥”完全不是一码事。冰冰笑称：“幸好周晓文导演并不在意杨贵妃的胖瘦，而是要打造一个令男人心旌动摇、令女人百般嫉妒的女人。”

记者：有人说，早餐对于女人的健康来说，是比较重要的，你的早餐有没有什么特别的？

冰冰：我早上起床时会喝一些果汁、蜂蜜水，再有就是定期煮一些青菜来清肠胃。

记者：你对某些食物忌口吗？

冰冰：不忌口。在朋友们眼里，我是个大师级的贪吃鬼，我的最大理想就是做个“食神”，尝尽天下美食。我最喜欢云南的美食，酸酸辣辣的感觉特别棒。我吃东西时很是随心所欲，无所顾忌。不过，现在也改变了一些饮食习惯，比如现在会多喝一些汤、果汁；而菜品，主要以清淡为主，甚至还时不时吃点花生、芝麻、核桃等富含蛋白质和维生素的食品，因为这些东西对柔顺发质有帮助。

记者：有什么不良的饮食生活习惯吗？

冰冰：有啊，我喜欢火锅的口味，但是火锅吃多了又刺激皮肤。可我真的戒不掉，每次拍完戏，我回到家里的第一件事就是吃火锅，不然就觉得呆在北京一点意义都没有了。

记者：你认为什么样的食物比较营养和健康？

冰冰：乌鸡汤，猪手黄豆汤以及种种鱼汤。我平时比较喜欢喝这些。

记者：你吃东西的时候担心发胖吗？有人认你胖吗？

冰冰：我吃东西绝不计算卡路里，只要觉得新鲜、有营养、对身体有好处就都会吃，当然也不是暴饮暴食。

我的脸形比较小，其实身上挺胖的。小时候，人家常叫我胖丫头，我想反正演艺圈已经那么多瘦女孩了，多我一个胖的也无所谓，说不定还让人看起来有新鲜感呢！”

女人要有美好的心境

现代人大多会受到工作压力的困扰，明星也不例外，除了工作本身之外，还有漫天飞舞的绯闻。不过对于绯闻，范冰冰也有着一个宽容的心态，当然这里的宽容并非是对所有无中生有的指责和绯闻的默许，而是成熟地解决问题。

记者：曾有段时间，铺天盖地都是你的绯闻，那个时候，你有过困扰吗？

冰冰：开始的时候，也会困惑，然后就找朋友倾诉。有一位台湾圈内的好友对我说：“你的命里是带很多桃花的，正是因为这样，你才会做演员，而且演的戏得到大家的认可，有很多人喜欢你，你会被人关注。一个人得到一些，就必须付出另一些作为代价。从此，我就经常咀嚼这些话，现在，对于命理的东西，我宁可信其有，至少对自己是一种安慰。但有些报刊造谣中伤，破坏我的名誉，我也会用法律的手段来捍卫自己。我从小就是一个很坚强的女孩，有时候甚至比男孩子更有担当，大事来临我自己会有主意。我的人生哲学是：没有任何事是解决不了的，而且我还要解决得很漂亮。

记者：作为一个公众人物，你可能会失去很多东西，比如你不能像其他女孩子一样自由自在地地上街，你怎么看待这些？

冰冰：我觉得这很正常，有所得就有所失。记得有一次去逛上海襄阳路，出发前还给自己“乔装打扮”了一番，戴了一个大墨镜，让一个男同事假装自己的男朋友，像其他情侣一样走在大街上。本以为这下终于可以万无一失了，没想到还不到10分钟，就被发现了……

记者：不拍片的时候，你喜欢做什么？

冰冰：闲暇的时候，我喜欢看看最近出的新书，读读报刊杂志，看看新拍

的电影，上上网，我觉得自己每隔一段时间，把从前积累的东西用掉了之后，身体就好象被掏空了似的，但是这样也好，我又可以吸收新的东西了。

记者：俗话说相由心生，你认为心态对一个人的外在会有影响吗？

冰冰：衣妆是外在的，心态是内在的。拥有健康、自然的心态才是最重要的。女孩子最重要的是要有一种平和的心境，宽容、开朗、幸福、友爱。精神焕发了，即使长相一般也让人感觉甜蜜、美丽。如果天天愁眉苦脸，想法多、欲望多，这个不满足，那个不满意，长得再漂亮也是一个很闷的人。很多人问我平时做不做美容，其实美不美容并不重要，重要的是要有一个美好的心境，心境好人自然会漂亮！”

天生有品位的女人

时尚是一种符号，蕴含着一种情感，“不是衣服穿人，是人穿衣服。”冰冰建议女孩儿对时尚要先有一个正确的认识。冰冰很注意自己的公众形象，不仅表现在言谈举止上，也表现在服饰上。她的整个内心世界，都比以前成熟多了。

记者：你觉得你的时尚嗅觉敏感吗？

冰冰：平时一直在拍戏，我真的搞不清楚到底流行什么。因为自己比较年轻，所以穿衣服没有款式与颜色的禁忌，我比较喜欢 ESPRIT、MISS K、淑女屋等，不拍戏的时候最常穿的就是牛仔褲，我有着严重的牛仔褲情结。

记者：你觉得自己有品位吗？

冰冰：有些女人天生就是有品位的，我想我应该属于这种女人吧！（调皮的笑）品位不是一件衣服、一双鞋，而是一种概念，一种感觉，只可意会。

记者：在服装搭配方面，你最注重哪部分？

冰冰：鞋子。我的鞋柜里大都是高跟鞋，但我并不经常穿，只是喜欢将它们买回来，放在自己的视线之内。小的时候，因为总是要背很重的书包，所以导致自己现在很多时候都习惯驼背。而高跟鞋不仅可以让我看上去更加高挑，还能把背部的线条修饰得更加优雅美丽，这也是我频频花重金购买它们，带它们出席各种活动的原因。

记者：你觉得你属于哪一类女人？

冰冰：许多人都说我纯情，其实纯情只是我的一面。我觉得用纯情来形容一个女性太单调了。女性的魅力在于丰富，丰富对于女人而言意味着美丽，而美的东西谁都不会拒绝。我认为内心的激情才是最美丽的。

喜欢过惬意的生活

冰冰的业余时间一直很少，每部戏之间一般都要在20天左右，期间还要参加许多时尚活动，所以非常珍惜休息的时间，空闲的时候就逛街，游泳，找个朋友吃饭聊天。

记者：工作之余，你最喜欢的消遣方式是什么？

冰冰：和朋友一起去吃火锅或泰国菜，大家说着最近发生的事儿，彼此讲讲新买的衣服、鞋子和首饰，真的很舒服。我不太愿意去酒吧和卡拉OK那种地方，觉得那些地方太吵。

记者：空闲的时候，你会不会用养宠物的方式打发时间？

冰冰：我有着严重的动物情结，我最喜欢的动物是猴子和猩猩，因为它们可以直立起来，比较接近人，比其他动物更通人性。台湾演员刘雪华就养了一只通人性的猩猩，她打牌的时候猩猩甚至可以帮她摸牌。我希望能养一只猴子，尽管可能会有点儿烦、有点儿闹，但我觉得猴子那么像人，可以陪我一起做很多事情。可惜这个愿望一直没有实现。现在我养了一只棕色的博美犬，也很可爱。不过由于老在外面拍戏，现在它都快认不出我了。

记者：你觉得生活里的哪些细节是最让你向往的？

冰冰：躺在床上听小提琴、坐在绵软的沙发上看电视、吃爸妈做的饭、和刚上幼儿园的小弟弟一起玩……我觉得这些都是了。可能有些人不能理解我的感受，但是当你成了公众人物，属于自己的时间越来越少时，就深有体会了。

我很宠弟弟，每次回来都给他带好多礼物，我觉得弟弟就像个小天使，很可爱，也很有趣。他能背出我说过的好多台词，每当看到我在打斗戏中将别人打倒时，他都会兴奋得尖叫！

说到这里，冰冰被逗得哈哈大笑。

范冰冰小档案

原名：范冰冰

昵称：宝宝

生日：9月16日

星座：处女座

血型：B型

身高：168公分

体重：52.5公斤

出生地：青岛

现居地：北京

毕业院校：上海戏剧学院

爱好：舞蹈、钢琴、长笛、游泳、溜冰

座右铭：只要认真就一定能做好

平日的休闲活动：睡觉、看电影、唱歌、打球



30天成就玲珑小蛮腰

自古以来就是楚王好细腰，所以没有一个女人不想拥有盈盈一握的杨柳细腰。但对于日日坐于桌案之前的白领女性，最容易囤积脂肪的部位恰恰就是腰腹。不过，最容易减肥的部位也是腰腹，下面介绍的这种体操是扭转上身和腰部，锻炼腹外斜肌，消除腰腹部的赘肉，使你轻松拥有杨柳般的细软腰肢，做一个迷人的现代女性。 文：木木 图：王军



A-1

1 送你纤细美腰

这套体操，可以锻炼腹部肌肉，并将使大腿肌肉紧实。当然，最大的效用还是可使腰部纤细。



A-2



A-3



A-4

运动方法：

- 坐在地板上或是床上，右手抓住左脚脚踝，屈体上收，上体左转。
- 保持姿势 20 秒左右，再换另一只脚，左右反复做 4 次。
- 做这个体操时，可以边看电视边轻松地做，不必太拘束。

提示：努力扭转上半身，加大腰腹部的活动范围，并随着体操练习的熟练程度，而加高腿的高度。

效果：使腹部外斜肌结实，消除腰部的赘肉，对改善腹部、大腿的曲线很有效。



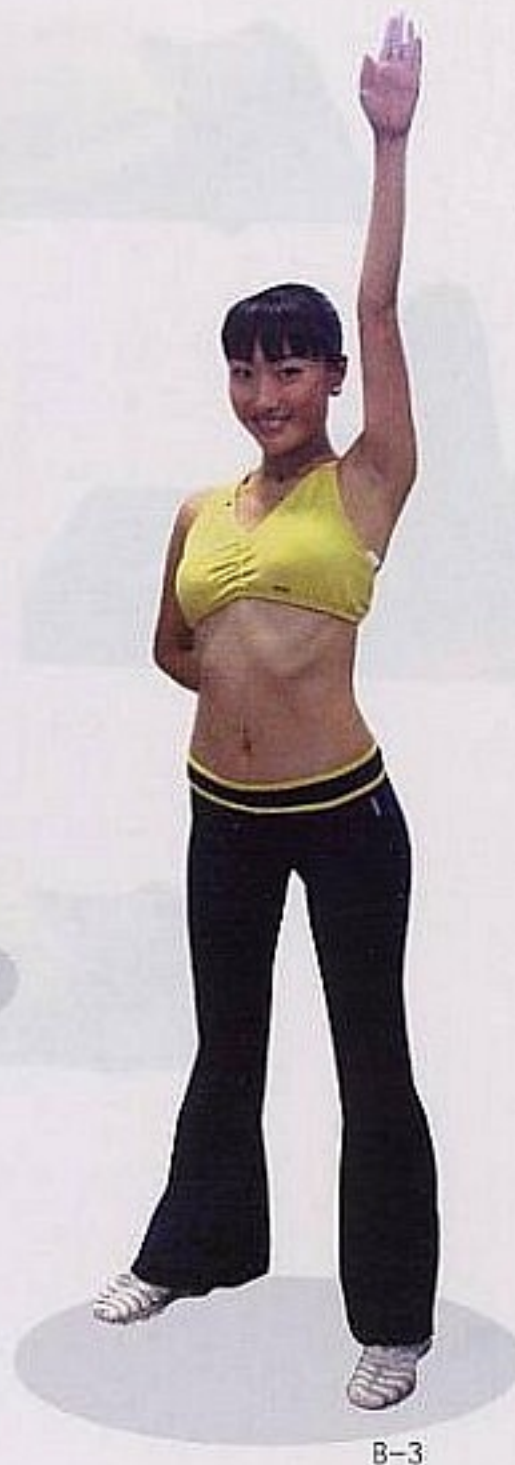
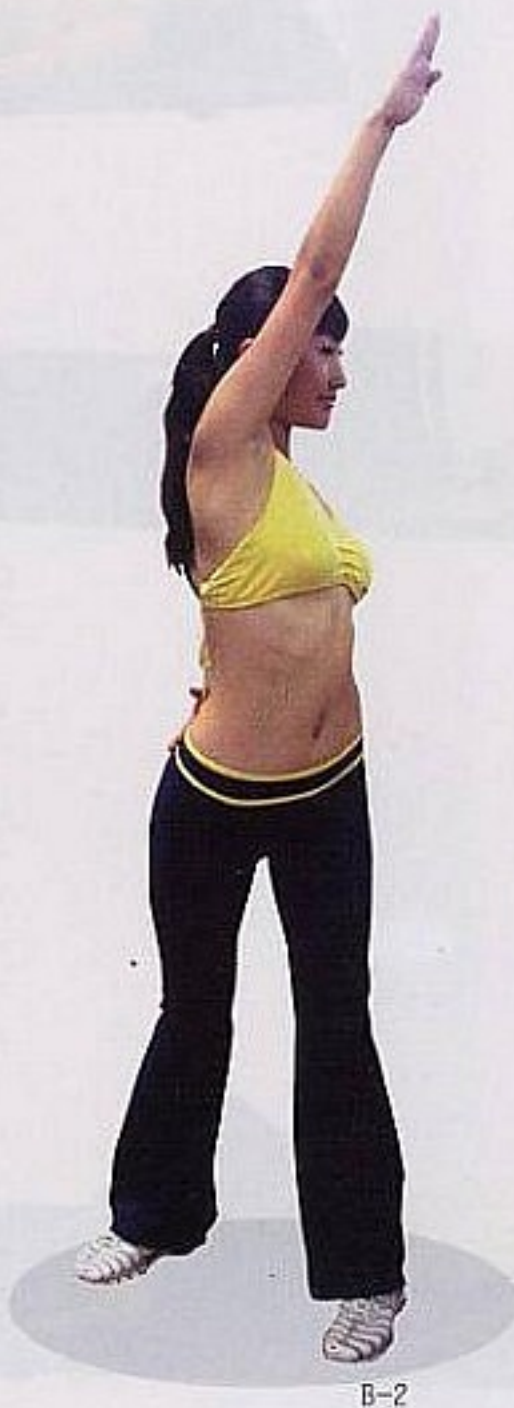
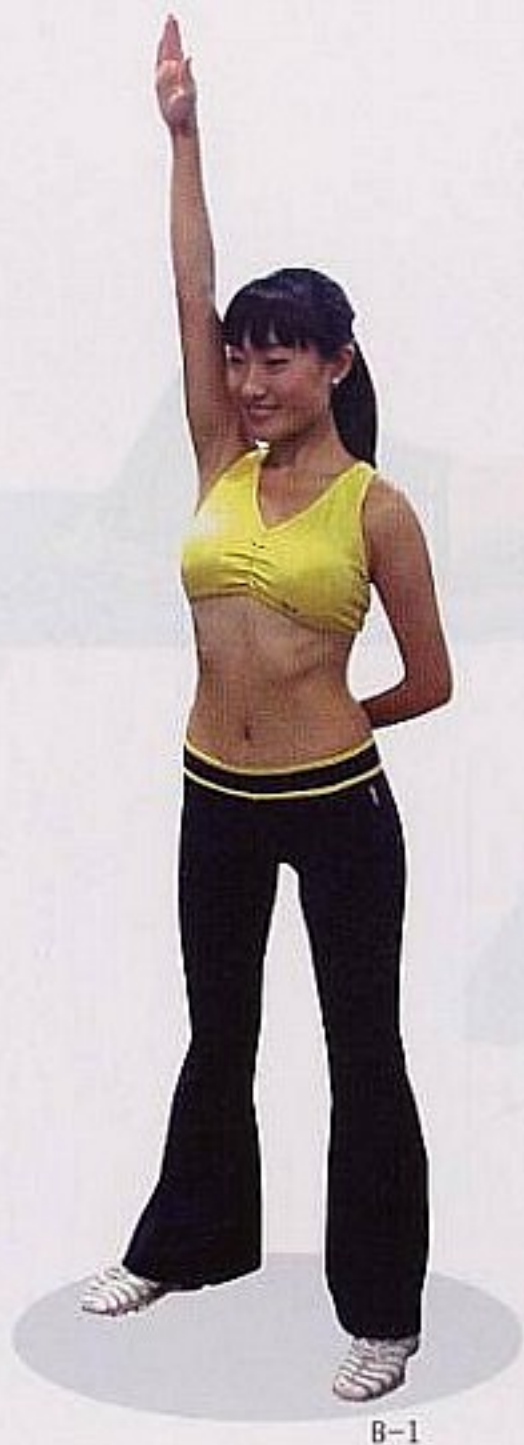
A-5

THX FOR UR READING

2

修炼玲珑曲线

这套效果很好的体操可以锻炼腹外斜肌、前锯肌、背阔肌，使腋下至腰部的曲线变得玲珑有致。



运动方法：

- A. 挺直站立，开立与肩同宽。
- B. 右臂上举，左臂屈于背后，上体左转。
- C. 右臂尽量上伸。
- D. 这个姿势保持 20 秒。
- E. 左右反复做 3-5 次。

提示：双脚的位置绝对不能移动，上体也不可以向前屈。

效果：可以锻炼腹外斜肌、背阔肌、使腋下至腰部的线条玲珑有致。

3

练就婀娜女人身

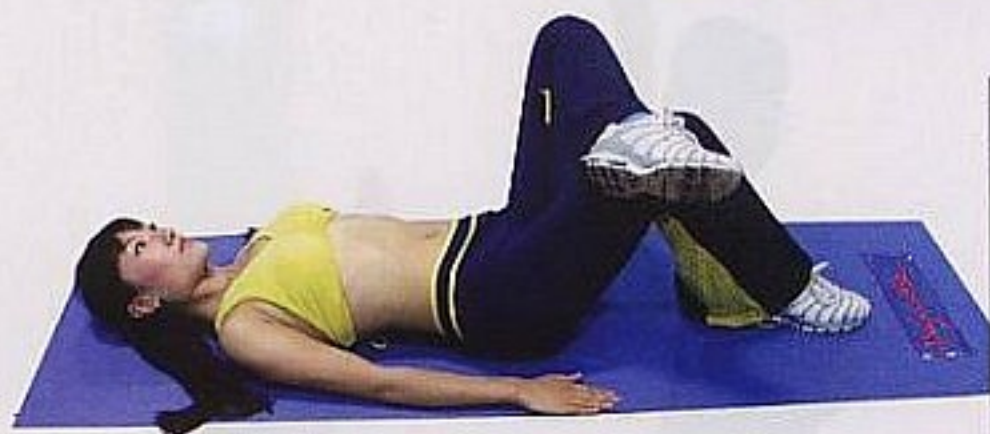
女性之美在于胸部和腰部至臀部的匀称曲线,而这套体操就是为了创造这种美丽曲线,利用锻炼腹直肌和斜肌等,将常被疏忽的腋下至腰部的赘肉消除掉,使之匀称婀娜。这种方法,可以使上半身柔软,练就很有女人味的身段。



C-1



C-2



C-3



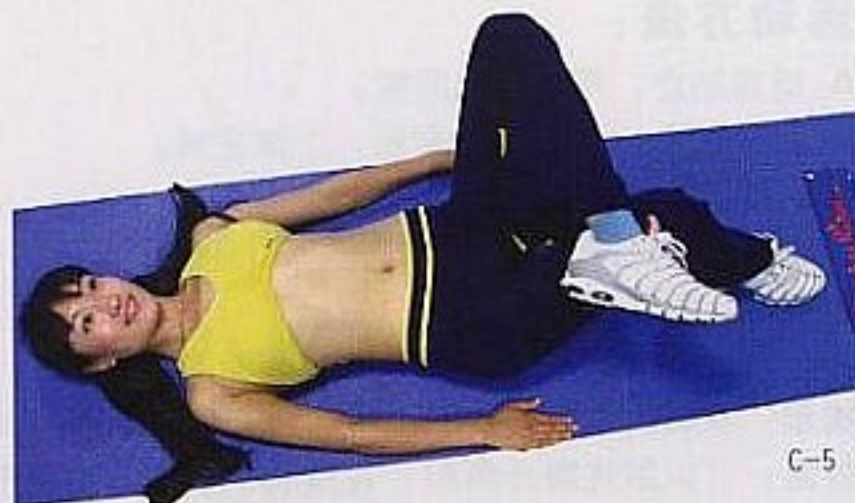
C-4

运动方法:

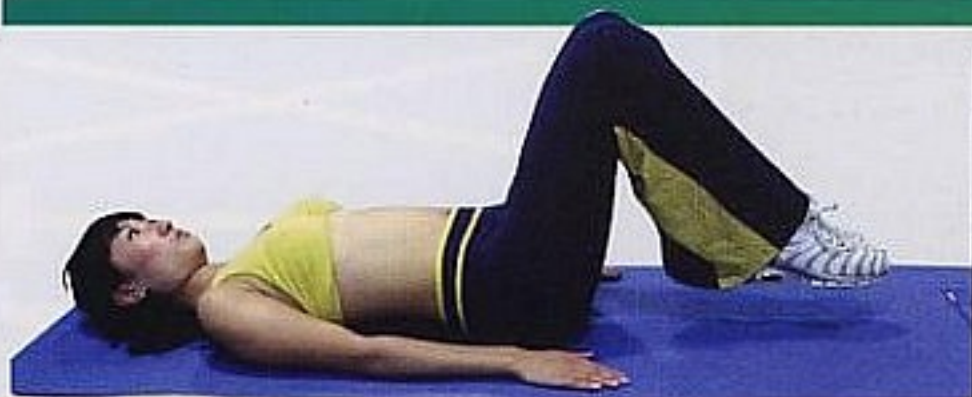
- 仰卧,收腹屈膝举腿。
- 把右脚脚踝放在左膝盖外侧。
- 左腿内收,膝内侧着地。
- 这种姿势保持20秒。
- 然后左、右两边交替各做2次。

提示: 上体不能转,扳倒的膝盖要着地。

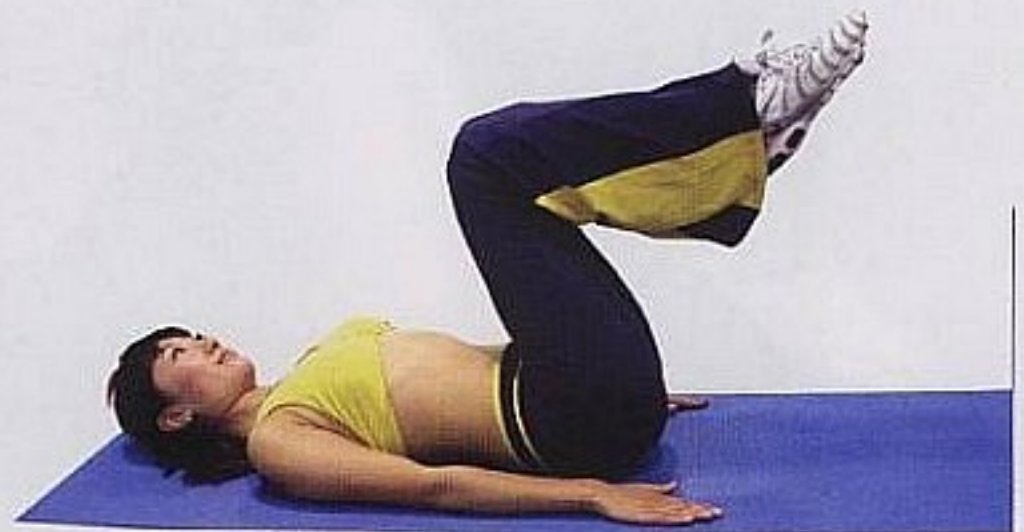
效果: 可以使腰部变细,消除腹部的赘肉,增加上半身的柔软。



C-5



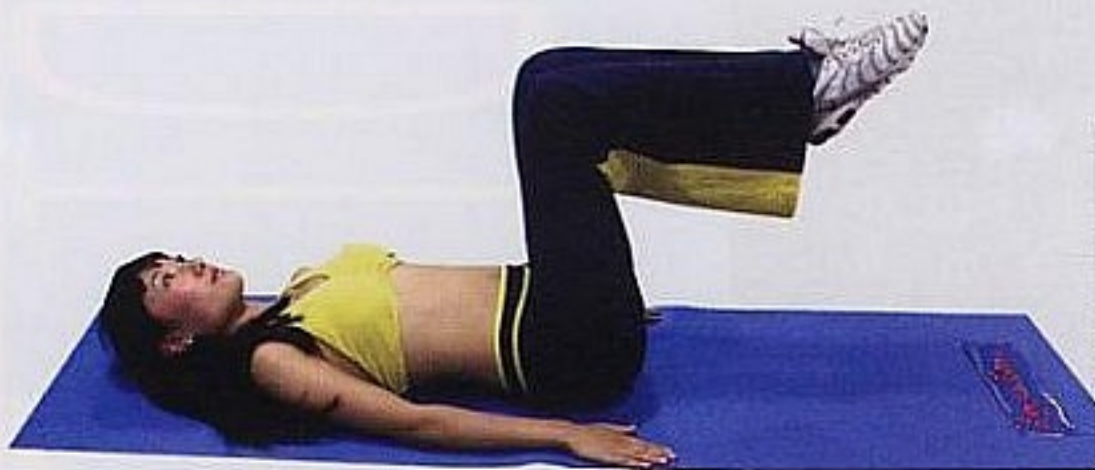
D-1



D-2



D-3



D-4

4 造就平坦小腹

这套体操可以躺着做，很简单。对懒得运动又担心小腹突出的懒美人来说，简直是天降福音。

运动方法：

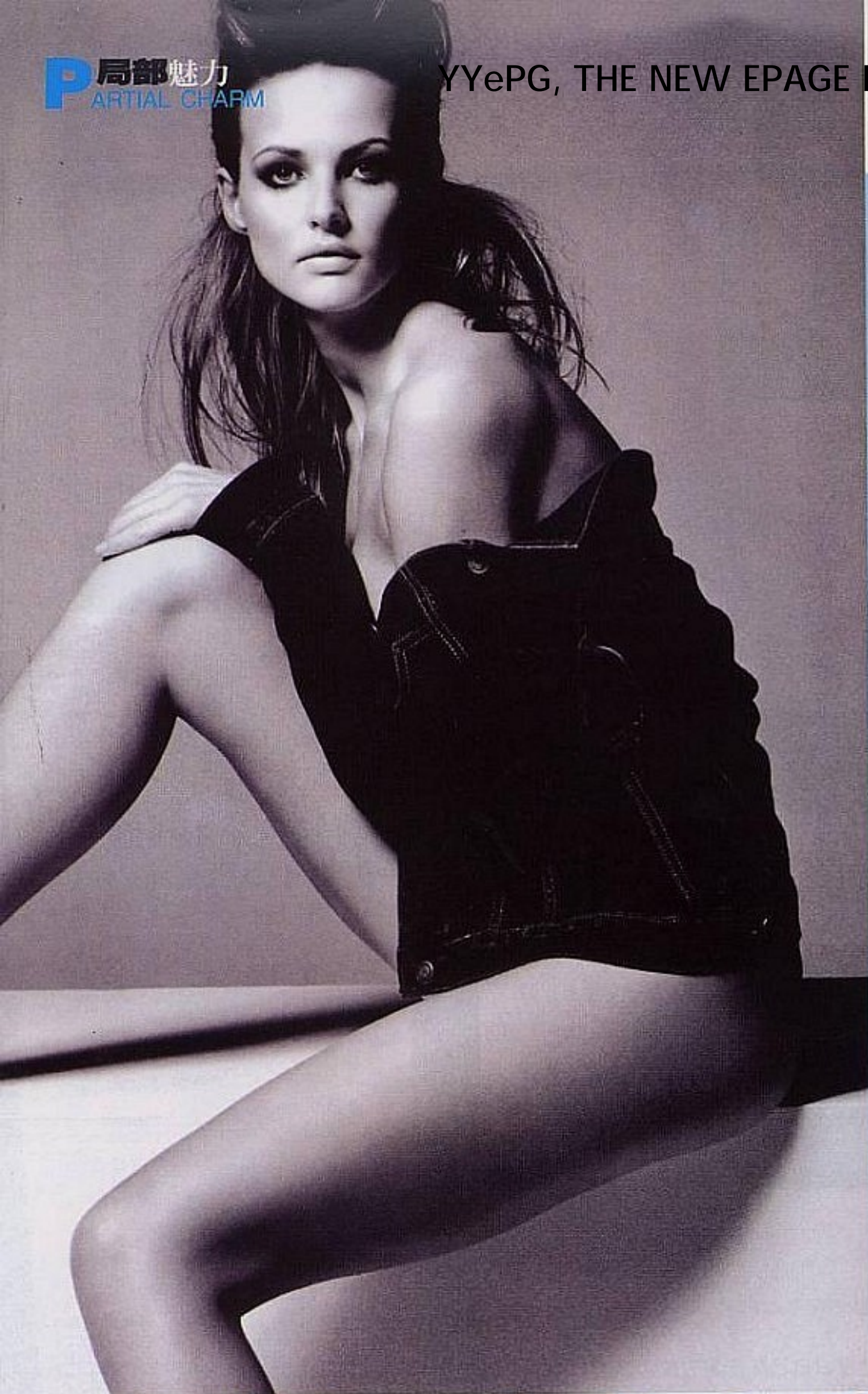
- A. 躺下，双腿向旁边大大的打开，拉开的宽度以自己肩宽的2倍为适当。
- B. 把腿抬起来45度，从1数到8，脚放下，从1数到8。
- C. 腿离地时吸气，落地时呼气。
- D. 再反复做，最好坚持做30次以上。
- E. 匀速练习，注意节奏。

提示：如果做起来很辛苦，可以从1数到4为一次。

效果：可以锻炼腹横肌，加强内脏的功能，使腹部结实，这一套体操坚持下去，你就会发现一个月以后，最多三个月，以前不敢穿的束腰紧身类的衣服，已经完全可以衬托出你魅力无边的小蛮腰，恢复凹凸有致的玲珑身段，不管穿什么样的衣服都会散发出诱人的女人味。



示范教练：曲雅



XING
GAN
DI
DAI

修炼 6 大秘密性感地带

你是不是羡慕拥有玲珑曲线的女人？《粉红女郎》里满怀风情的“万人迷”是不是让你流了很多羡慕的口水？……还好，现在是冬季我们有足够的时间可以从头开始，努力打造自己的“六大性感地带”：魅力锁骨、迷人后背、柔滑的手臂、纤细的蛮腰，修长的小腿和性感的脚踝！ 文：张燕

THX FOR UR READING

轮廓分明的魅力锁骨

芮妮·齐维格或许不是好莱坞影星中最著名的一个，也不是那种令人不敢逼视的绝世美女。然而，她的存在却像好莱坞的一个异类：不媚俗也不时髦。虽然没有惊人的美貌，却成为了好莱坞里的传奇女星，塑造出一个个进取的、真切的、鲜活的女性形象。性感衣裙掩映中的美丽锁骨，让芮妮的魅力，远远超过了“美丽”两个字。这也许就是V字领和U字领的领形受到众多美女青睐的原因：最能将锁骨部位的魅力发挥到极致，给人越发光彩夺目的深刻印象。

想拥有这种“V”字的性感吗？那我们就一起做下面的塑形动作吧。

哑铃推举：双手各握一哑铃，两臂弯曲拳心向后，成弯举姿势，然后向上推举，同时前臂旋转（大拇指由外向内转），直到两臂伸直，然后缓慢回位，再重复。主要发展三角肌前束和中束，在增加力量的同时减少上身过多的脂肪，使你的锁骨重现。

迷人的“背影杀手”

女人的面孔是上帝给的，而女人的背则是自己塑造的。有人说“女人的背部是性感之丘”，背影会在无意间透露出无数的信息，往往令人生出无限遐想和美妙的感觉；也有人说女人的美最终取决于她的背，背部决定着女人的性感。普通的面孔用几分钟就能被化妆师变得年轻美丽，充满“杀”气，但没有任何一个化妆师能在几分钟内给予女人一个青春无瑕的后背。在每一次的春夏时装秀场中，你不难发觉几乎全是美背香肩的天下。怎么样，赶快修炼自己的背后风景吧，让你在不经意的转身之间，艳惊众人！

想要拥有一个人人称赞的背部，日常的清洁与呵护是绝对少不了的。每周一次的深度去角质以及促进血液循环的背部护理，都是可以自己动手DIY的：先用身体磨砂产品彻底清除老硬角质后，再以含有淡淡香氛的身体乳液紧实背部肌肉，日常的保养就能轻松完成。松垮垮的背部肌肉套在轻盈的镂空礼服里，难免有美中不

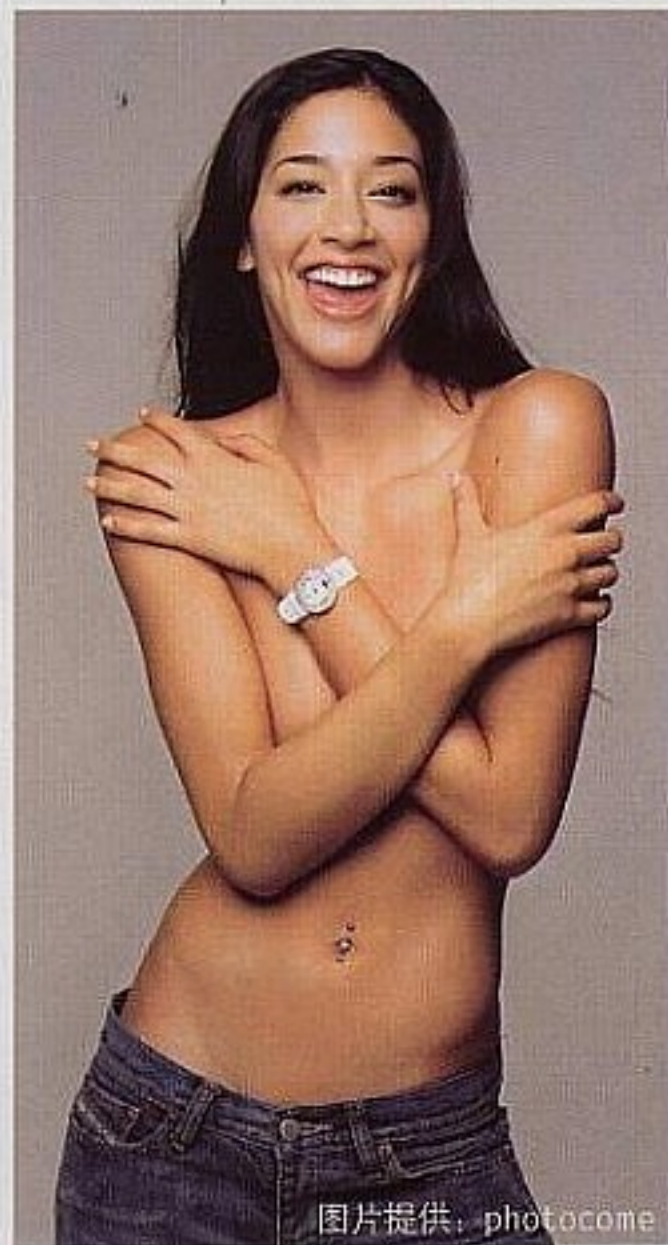
足的缺憾。况且，压力常会不知不觉地堆积在颈项间及背部，所以每天利用睡前10分钟做做背部伸展动作，不但能让背部不再紧绷，也能顺道增加背部肌肉的紧实度。想在来年春夏做个满怀风情的女人，零缺点的背部曲线绝对是你最大的筹码。那就赶快行动吧！

柔滑的修长手臂

如果说纤体是女人一生的事业，那么模特儿应该是这份职业中最“专业”的了，完美的身段是营运工作的最大本钱，难怪众名模对收身减肥都保持着敬业的态度。丰乳肥臀绝不是女人性感的惟一武器，当你套上一件无袖靓衫，舒展着一双修长手臂时，女人的娇柔也将随之摇曳……

手臂应该是日常生活中活动最多的部位，但其伸展的方向大多只有前面或侧面，不常使用的部位极易堆积脂肪，尤其在25岁过后更加明显。倘若双臂不尽如人意，你该如何抵挡无袖靓衫的诱惑？

那好，赶快动手。先双手交叉向前推，至两臂完全伸直，手心向前，保持静止4-8秒。双手旋转收回，做10-20次。接着双手交叉放于脑后，双臂开始用力向上伸直，手心向上，保持4-8秒，放松收回，做5-10次。如果累了，就换个姿势。将一只手放于另一侧肩部，垂直下压，被压肩用力向上耸起，左右双臂各4-8次，共做5次。看看，用了不到10分钟，你就完成了使双臂内侧结实、将双臂、肩部赘肉收



图片提供：photocome

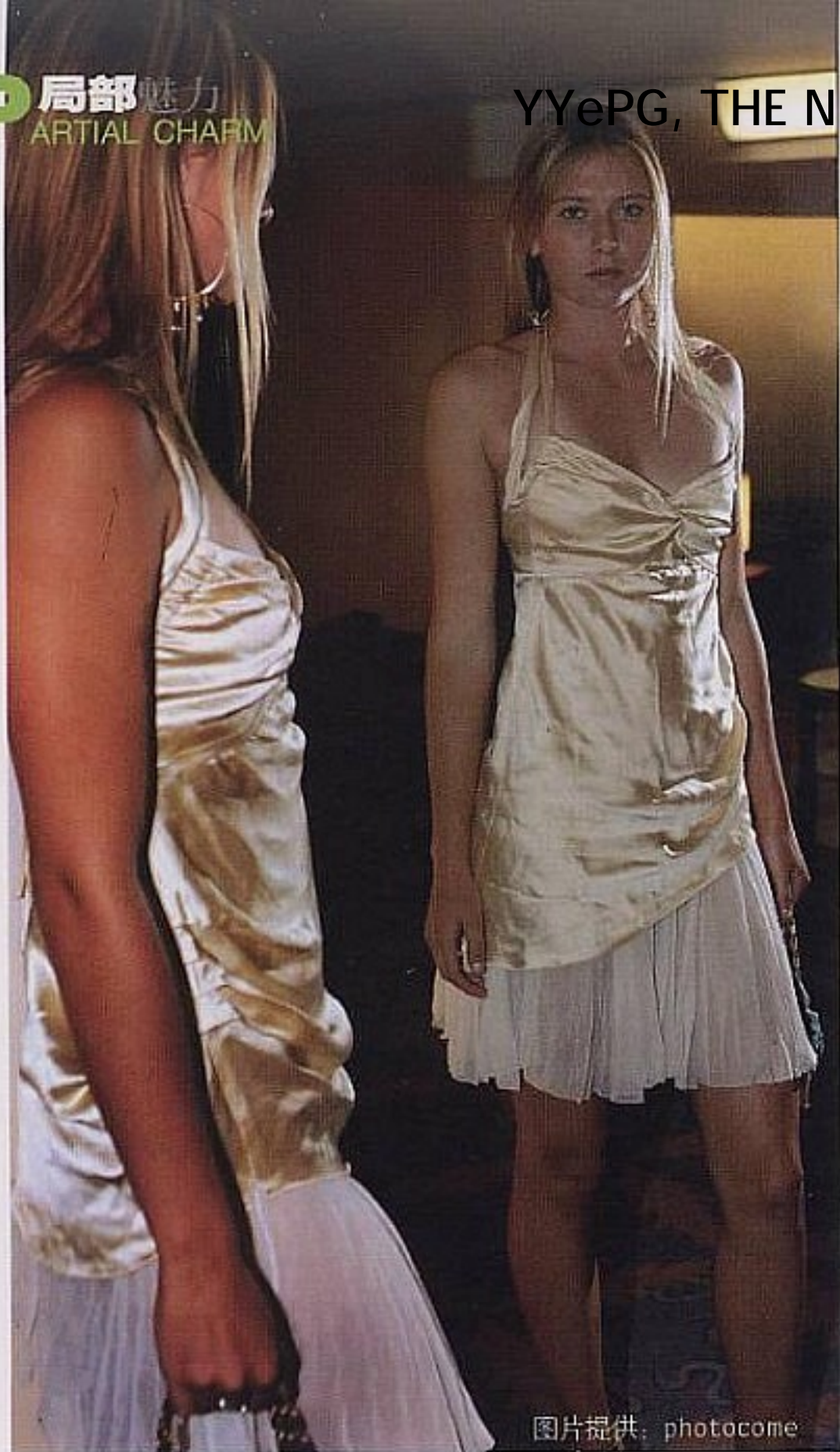
紧的动作。

摇曳的腰间风情

婀娜多姿的腰线是美的代名词。腰身若恰到好处，即使胸不够丰满，臀不够翘，视觉上仍会给人曲线玲珑、峰峦起伏的美感。赶快行动起来，制定美丽塑腰计划，为爱美的自己增添一份自信的筹码，让美丽在腰间摇曳。



THX FOR UR READING



图片提供: photocom

纤腰运动: ① 双腿并拢、伸直,运用腰腹部力量,尽可能使双腿向上举高,腰部、背部和臀部离开接触面向上挺直,然后慢慢放落,反复动作。

② 双手抱在头后,身体伸直或屈膝,同样运用腰腹部力量,使身体坐起、躺下,反复进行。

③ 运用身体的腰腹部力量向上举腿,同时双臂向前平伸屈体,使双臂和两腿在屈体的过程中相互碰撞,连续进行。这三个动作可单独或结合进行,坚持3个月的时间,你就会恢复在镜子面前留恋往返的勇气了。其实运动除了能keep住好身材之外,也会使人健康及免疫力提高。

纤腰饮食: ① 多喝水,少喝碳酸饮料。碳酸饮料和那些含糖量高的饮料会让你的肚子鼓得像个气球。

② 不要常吃薯条。盐分会保持水分,尤其是在生理期前。压力和罐头食品也是

含纳量高的食品。

③ 让你的下巴休息一下,不要一直嚼口香糖。嚼口香糖会让你吞下过多的空气,肚子因此会发胀而鼓出。

④ 如果感觉排便不顺,多喝咖啡。一杯或两杯咖啡有助于通便。

⑤ 内衣束身。束身内衣、高腰束裤或腹带,可以使人看上去瘦了一英寸或更多。内衣的束身效果好,不过,多余的赘肉在过紧的内衣里会凸显出来,所以要避免穿太紧的内衣。

⑥ 选择现在最适合你的礼服。不要考虑尺码,没有人会去看你礼服的标签的,但如果你的衣服太紧,可能会暴露出你的小肚子。

好了,如果你现在已经拥有小蛮腰了,那恭喜你!只需要继续保持就可以在明年展现你的“腰”魅了!

性感的极品美腿

修长纤细又健美的小腿会是裙摆下一道美丽风景。小腿的形态、功能与小腿后侧的肌肉有很重要的关系,因此要改变小腿的形态,主要的是要使小腿肌肉得到锻炼。

1、分腿运动法: 两腿分立,两手撑腰。

① **前伸运动:** 一脚向前伸出(脚跟呈直线方向运动)足跟在运动中抬起,脚尖抵地,用力收缩小腿肌肉。然后直线收回,整个脚掌着地,接做外展运动。

② **外展运动:** 仍以足跟为直线外展,足跟在运动中抬起,脚尖抵地,用力收缩小腿肌肉。然后直线收回,接做前伸运动,如此交叉反复运动。每次做5分钟左右,两脚交替反复进行。

2、踮脚跳跃法: 两脚站法同上述。两手撑腰,用双脚前掌起跳,下落时,先前脚掌着地,然后全脚掌着地,再踮脚起跳。

3、搓揉小腿法: 坐位。小腿肌肉放松,用双手掌搓揉小腿肉。手法宜轻柔,做2至3分钟。

在锻炼中要逐渐增加密度、强度,每次锻炼要感到疲劳。只要持之以恒,不仅可以跑得快,跳得高,同时可使小腿具有健美形态。

玲珑的性感脚踝

水晶鞋的故事动人心扉,当灰姑娘的纤纤玉足落在一双漂亮的水晶鞋里,随之而来的甜蜜浪漫的爱情故事,该是怎样一种诱惑啊!女人细致的足跟和足踝是最性感的地方。不过,如果不注重足部的保养与修饰,会使优雅的形象大打折扣,经过细心护理和修饰的双足不论穿上何种细带的高跟鞋,都会风情万种。

要想拥有美足,首先要使足部健康。脚踏按摩器、脚底按摩器、按摩笔都可以刺激你双脚的穴位,促进脚部的血液循环,使劳累了一整天的双脚彻底放松。在按摩后,轻轻敷上水分足膜,从脚趾到脚踝,足膜的作用是补水,特别的补水护理能使足部皮肤晶莹娇嫩,是足部美白的飞跃点。10—15分钟之后,用清水洗去足膜,并涂上适合足部皮肤的乳液。

另外,再告诉你几种活动脚踝的具

THX FOR UR READING

体方法：①上下活动脚掌：坐在椅子或床上，一只脚着地，另一只脚略微伸直。随着呼吸，活动脚踝及脚掌，吸气时脚掌尽量上抬，呼气时脚掌尽量下压，呼吸速度不宜太快，两脚各做100次。②旋转脚踝将左腿弯曲，左脚踝置于右侧大腿上。

用左手固定左侧脚踝，右手握住左脚脚掌，旋转活动脚踝，顺时针、逆时针方向各10次，然后换侧进行。③伸展脚踝：取跪位，臀部坐于小腿，上身缓慢后仰以尽量伸直脚踝前端，保持这个姿势约1分钟。强化脚踝两脚掌前1/3着

地，后2/3悬空，踮着脚站立，再放下，反复10次；也可用脚跟着地，两脚掌抬起，再放下，反复10次。

上述动作只要每天坚持，持之以恒，定能获益。

美人贴士

用数字“算出”完美体形

女性的身高与体重，四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎健美的标准呢？在这方面，有关专家、学者进行了大量的研究，总结出一套女子完美身材的测量标准。

① 上、下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为5：8，符合“黄金分割”定律。

② 胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。

③ 腰围：在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小20厘米。

④ 髋围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大4厘米。

⑤ 大腿围：在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小10厘米。

⑥ 小腿围：在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小20厘米。

⑦ 足颈围：在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小10厘米。

⑧ 上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。

⑨ 颈围：在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。

⑩ 肩宽：两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减4厘米。

骨骼美在于匀称、适度，即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上。肌肉美在于富有弹性和协调，过胖过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。肤色美在于细腻、光泽、柔韧、摸起来有天鹅绒之感，看上去为浅玫瑰色的最佳。

总之，要把自己身上最美丽的地方显现出来，就要吸引别人的目光，把注意力从你发胖的部位转移开：手臂漂亮，那就穿一件无袖的上衣；小腿匀称，那就穿一件超短裙；有迷人的肩膀，那就穿一件细吊带或干脆无吊带的上衣。女人味——就是选择最适合你的，表现你最美的！



最炫的圣诞彩妆

CHRISTMAS COLOR MAKE-UP DAZZLED MOST

一想到圣诞节那天的狂欢派对、可以结识很多朋友的假面舞会、烛光盈盈音乐轻扬的浪漫晚餐，还有满街的圣诞老人就有点恍惚的感觉……

圣诞的狂欢时刻即将接踵而至，绝对是美眉们奉旨扮靓的不二时刻。平日略施胭脂的淡雅妆容，终于逮到标新立异的机会。而各大彩妆品牌也倾巢而出，形形色色的应景彩妆琳琅满目，想出彩的你快来好好享受这一年一度的难得梦幻时刻吧！文：简单 图片提供：吉米专业形象设计学校



出彩方案一：蓝色水瓶（1/21——2/19）

星座彩妆：这是你晚上参加聚会时的妆容，要注意唇与眼妆的对比，不能两者同时艳丽、抢眼，否则会造成俗气的感觉。蓝色眼影打在眼部的高光处，眼线紧贴睫毛根部描上细细的一条线，再配上蓝色绚丽自卷睫毛膏，可用唇线笔勾勒出唇形，再配上唇膏，就完成了蓝色梦幻妆最酷的色彩。

星座特点：向来喜欢关心公共事务、倡导言论的水瓶座，从不忘在此盛大的公开场合大办“全民开讲”，不是大谈选举与政治，就是讨论司法人权，甚至是爱滋日公益活动等，这些有别于一般视听的言论很容易吸引异性对你的注目，但你也要知道适可而止，适时配合旁人讲些轻松的话题，表现些许的幽默感。

圣诞特别提示：适合搭配黑色的性感晚礼服。不要和平日一样话语过多，这样会让你的形象与你的妆容有太大反差，让人觉得很别扭！

出彩指数：****

1

出彩方案二：浪漫双鱼（2/20——3/20）

星座彩妆：适合肤色自然的年轻女性，用粉红色的眼影打在眉骨及内眼角，眼尾描黑色眼线，再向外晕染，这样眼睛看起来不会浮肿，然后配上黑色绚丽自卷睫毛膏，无需描唇线，直接用唇膏涂抹，完妆后效果粉嫩细致，配粉色速丽甲油更佳。

星座特点：浪漫的鱼儿在圣诞狂欢 Party 上注定会艳遇频频。女鱼在造型上应该以飘逸的晚装、长裙、丝巾为主打，配以纤细典雅的高跟鞋；男鱼应该以风衣为主，这样的风格再衬托鱼儿会放电的双眼，绝对是夜晚中最具罗曼蒂克的星星。

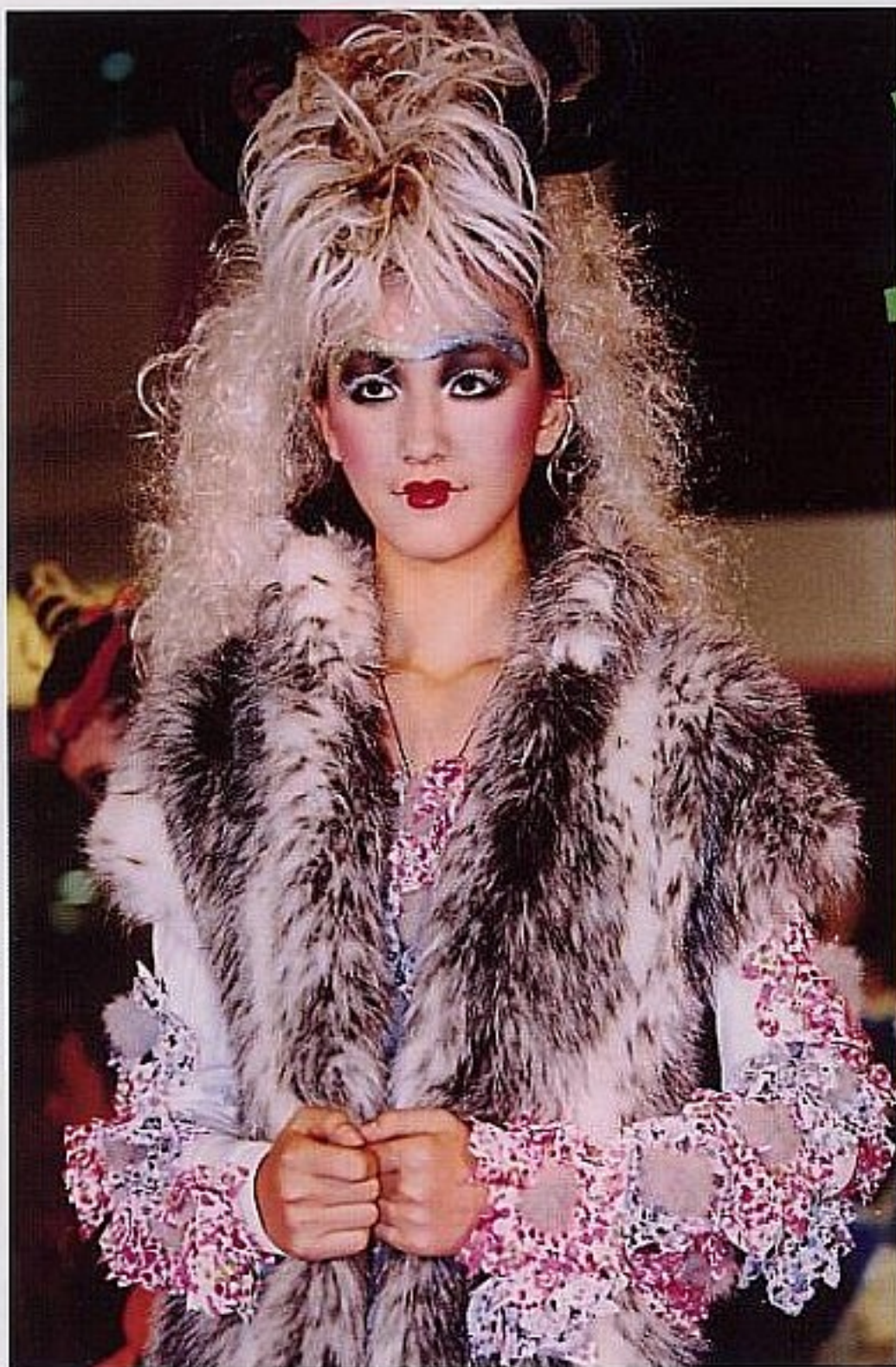
圣诞特别提示：建议双鱼座的你邀请好友同行，这样更显得楚楚动人，真的是惹人怜爱。

出彩指数：***

2



THX FOR UR READING



3

出彩方案三：

神秘白羊（3/21——4/20）

星座彩妆：最适合同时兼具神秘感与现代感的烟熏妆。着重于眼部的深邃度，藉由深暗色的眼影做由深而浅的渐层式描绘，不过同样居于灵魂关键点的眼线，亦不可省略，再配合上睫毛膏的绒密作用，使立体质感更可彰显而出。以金、黑两色的融合来引领出朋克风味的烟熏妆效，适合大胆作风的自我主义女性。

星座特点：属于交际花、交际草特性的火象星座会是全场最受注目的一群，要吸引异性的青睐不难，白羊座当然也不例外。不过小心晚节不保的情况发生在你身上，动不动就“干杯”的豪气云天不太适合你。请先想想自己的酒量再喝吧！

圣诞特别提示：东方人的皮肤泛黄，若是再加上黑眼圈，又画着黑楚楚的眼妆，乌黑黑的实在美不起来，一旦决定要采取烟熏妆赴派对，先认真做眼部保养吧！

出彩指数：★★★★

4

出彩方案四：高贵金牛（4/21——5/21）

星座彩妆：适合拥有小麦肤色的亚洲女孩儿，粉底要打得薄且自然，散粉只压在“T”区即可，用粉绿色眼影打在眼角，然后向外抹匀，画上棕色眼线后，用棉签晕开，再配上绚丽自卷睫毛膏，最后直接涂上唇膏，可搭配正式的服装。

星座特点：诚实的金牛在这种举世欢腾的时候最希望的是和自己的最爱共同度过，精心打扮的，却一定会做到不露痕迹的高贵。金牛的造型永远散发着令人难以抗拒的魅力。浅橙色系列的唇膏不用强调唇形，效果自然、亮丽，甲油可配明亮的浅棕色，这样一个健康、自然的女性在今晚会更靓。

圣诞特别提示：美食当前，你应该学会怎样好好控制自己的好胃口和过于强烈的物质欲望，不要因为圣诞的狂热气氛而shopping了一大堆没有太多用处而又昂贵的东西。

出彩指数：★★★



出彩方案六：亲切巨蟹（6/22——7/22）

星座彩妆：眼下肌肤较薄，看起来颜色较深、醒目，这时可用黄色粉底来覆盖。亚洲人肤色偏黄所以不会产生不协调感。也可将底霜粉底同时使用。眼部周围用黄色系，向外涂匀看起来会更自然，用黄色涂在眼窝部分。在夜晚华丽的灯光照耀下，大大咧咧的你一定能展现出另一种美妙的风情。

星座特点：行事不著痕迹的大螃蟹，表面仿佛什么都不在乎，但其实在别人不注意时是拼了老命在偷看，看帅哥美女、看美食华服。如果几杯下肚，熟悉周遭，可是会把同席认识的、不认识的统统当作自己家人般侃侃而谈，瞬间拉近了朋友的距离，让同伴感受你亲切的一面。所以，只要不过量，一点酒就可以打破距离感。

圣诞特别提示：在这个难得的夜晚，你不妨改变一下自己的风格，把自己的真实感受释放出来，或许会让你倍受欢迎。

出彩指数：***



出彩方案五：眩目双子（5/22——6/21）

星座彩妆：能营造灿光炫亮的金银两色将是今年圣诞派对的持续热门，它几乎已成为打造派对妆容的御用色彩，但也不是要像18铜人一样，而是呈现一种由内而外的内敛手法。自由大胆的运用混色技巧，用晶灿粉底霜来加强底妆的光泽感，呈现粉中带金的印象，之后再选择具有金光效果的蜜粉加以配合，甚至可刷拭到身体裸露的各部位。

星座特点：在这种集合了形形色色人际关系的复杂环境里，正好可以充分发挥双子多面化的性格。时而插科打诨、时而高谈阔论，在人群中谈笑风声、如鱼得水、引人注目。双子座可能是12星座中惟一记得带名片的一群，趁此时机认识一些新朋友，一方面交换最新资讯情报，另一方面建立绵密的人际网。

圣诞特别提示：要参加狂欢派对，妆容的持久长效最需要被考量，不然扮靓不成，反倒变成小花猫了！

出彩指数：*****

THX FOR UR READING



出彩方案八：脱俗处女（8/24——9/23）

星座彩妆：具有透明感的紫色，是营造白色肌肤的最佳色彩。要使脸色看起来更白，用冷色系最有效果。利用淡蓝色作底，再涂上紫色粉彩就可营造出整体透明感。在同样部位涂上紫色粉彩，三角地带的边也要涂到。先将控制整体色系的底色涂出一个三角形，眼睛周围再涂一次。

星座特点：一旦决定要参加圣诞派对，完美主义的因子便开始发酵。花上好几个星期精心设计装扮造型，当晚必然以高雅脱俗的形象在Party出现，令人耳目一新。虽然圣诞夜是享乐的，但工作狂的处女座，可能会在其中与同伴大谈工作心得、或交股市汇市讯息获得资讯。虽然准时是个好习惯，要切忌当晚因别人迟到5分钟就和朋友翻脸，你千万记住这可是圣诞夜哦！

圣诞特别提示：防止将迷幻眼妆变成三角眼的表演台，这样整体形象会大打折扣的。

出彩指数：***



出彩方案七：自然狮子（7/23——8/23）

星座彩妆：打发圣诞夜，除了熬夜玩通宵、热舞一整晚之外，也是有温和的度过方式，好比说小两口去餐厅吃一顿丰盛温馨的大餐，或是出席高级宴会，此时的妆容，则要衬托沉静雍容风采。所以，走精致现代路线是不错的选择。仍然保有洁净、完美、光透感的肤质，并以内敛的珊瑚白、咖啡、桔色等色泽来取代红、银、金色的眼部妆效，表现出最自然、最自信的女人特质！

星座特点：有“百兽之王”美誉的狮子，在这种场合自然扮起大哥大、大姐大风范，一副“千夫莫挡、万夫莫敌”的架势。目的当然是希望全场目光焦点都投向他。这样的气质，最容易吸引个性自制自持的土象星座异性，请努力维持形象贯彻始终，保证引来众多爱慕的眼光。

圣诞特别提示：你在试裸妆前，要加强肤质的补水保养，改善干燥、黯淡现象，不然反而自曝其短！

出彩指数：*****



10

出彩方案十：高傲天蝎（10/24——11/22）

星座彩妆：在眉骨部位，刷上闪银色的眼影，并且在第一层眼影上加重眼窝部位的色彩，就赋予眼睛立体的亮彩效果。将下眼线加粗，并往上微微拉长，再将眼影微微压在下眼线上。同时，再加重一次唇膏的色彩，效果新潮前卫，眼神也更具吸引力。再根据个人喜好加上亮彩或闪耀绿色光泽的唇彩，就可散发亮丽欢乐气氛。

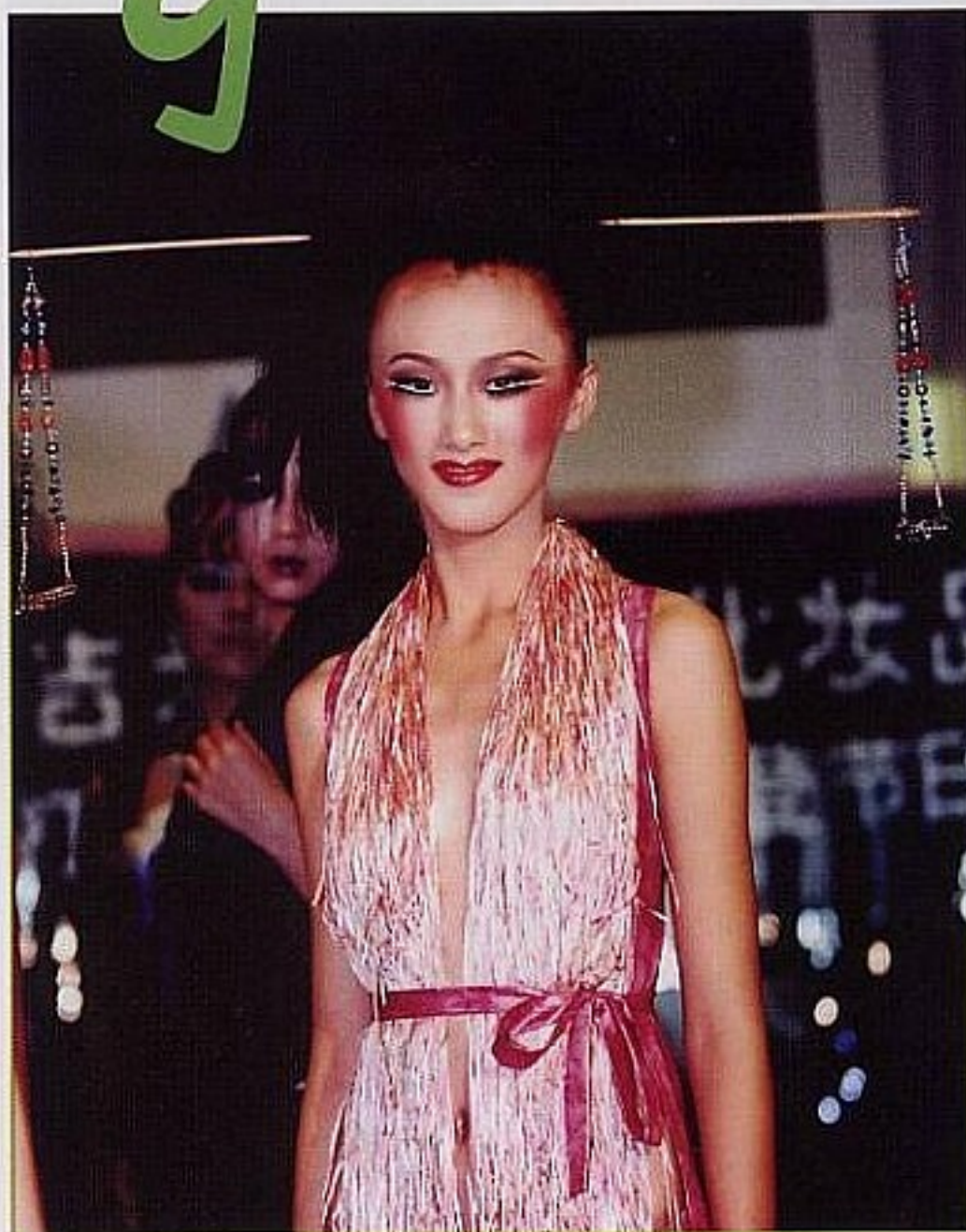
星座特点：天蝎素来的神秘气息便是外人难以理解的，一向给人高傲难以亲近的感觉。不妨以暖色系的造型来亲近他人、拉近距离。在圣诞夜要注意酒量的节制，少量的酒有助于融化隔阂，在爱慕对象前的表白。但假使过量，可能会感情水闸一泄无法收拾，让人招架不住。

圣诞特别提示：在妆容上要注意色彩的搭配，妆面尽量柔和。要知道，冷美人可不是你的长项哦！

出彩指数：***



9



出彩方案九：亮丽天秤（9/24——10/23）

星座彩妆：火红、热情的红色，最能代表佳节时的欢乐气氛，同时更能引起强烈的注意力，激发内部的潜在能量。朱红的双唇，雪白的肌肤下流露着自然健康的泛红双颊，煽动诱惑的指色辉映着微红的眼部光影，采取红宝石的天然色泽，搭配着晶亮纯净的冰雪光彩，传达一种冷热交织的致命吸引力，亮丽却不俗气。

星座特点：对于公开场合一向保持风度的天秤座而言，在圣诞夜这么重大的场面，正是表现其高超交际手腕的时候。尤其是天秤座女子，保持一贯的优雅笑容及谈吐，散发天秤座与生俱来的社交动物天赋，运用高度技巧周旋于帅哥美女之间。她们可以做到曲终人散后也绝不脱妆。睫毛膏一点都不脱妆的高超手段真是让不少女生为之汗颜。

圣诞特别提示：热辣辣的艳红霓彩，虽然赏心悦目，但可能要多做点准备功夫。你先要练好娴熟的技巧，才可完美演出。丰唇型的美眉，不一定合适，要仔细拿捏分寸，避免得到反效果。

出彩指数：*****

THX FOR UR READING

出彩方案十二：古板魔羯 (12/22 — 1/20)

星座彩妆：棕色系的彩妆最适合自制力强的你。要注意眼影面积不宜打得过大，主要打在眼球周边或覆盖眼球，以自然描绘出深邃的眼部轮廓。化妆以粉红加银灰色为佳，唇彩可以红一点，雅致米色、浅紫红和一些典雅的单色服装是这种发式的最佳配合。

星座特点：一板一眼、一丝不苟，这些摩羯特质千万要抛掉，在充满活泼气氛的圣诞之夜，如果你再把上班族套装穿到晚会上，肯定会被同伴视为另类。圣诞夜大家都是来尽情欢乐的，心情要放开，别太严肃，穿得青春活泼些，会交到很多新朋友的。

圣诞特别提示：古板的你不适合太另类的妆容，所以，还是化个淡妆吧，晚上如果有人被你的浓妆吓到是很恐怖的！

出彩指数：***



出彩方案十一：热情射手 (11/23 — 12/21)

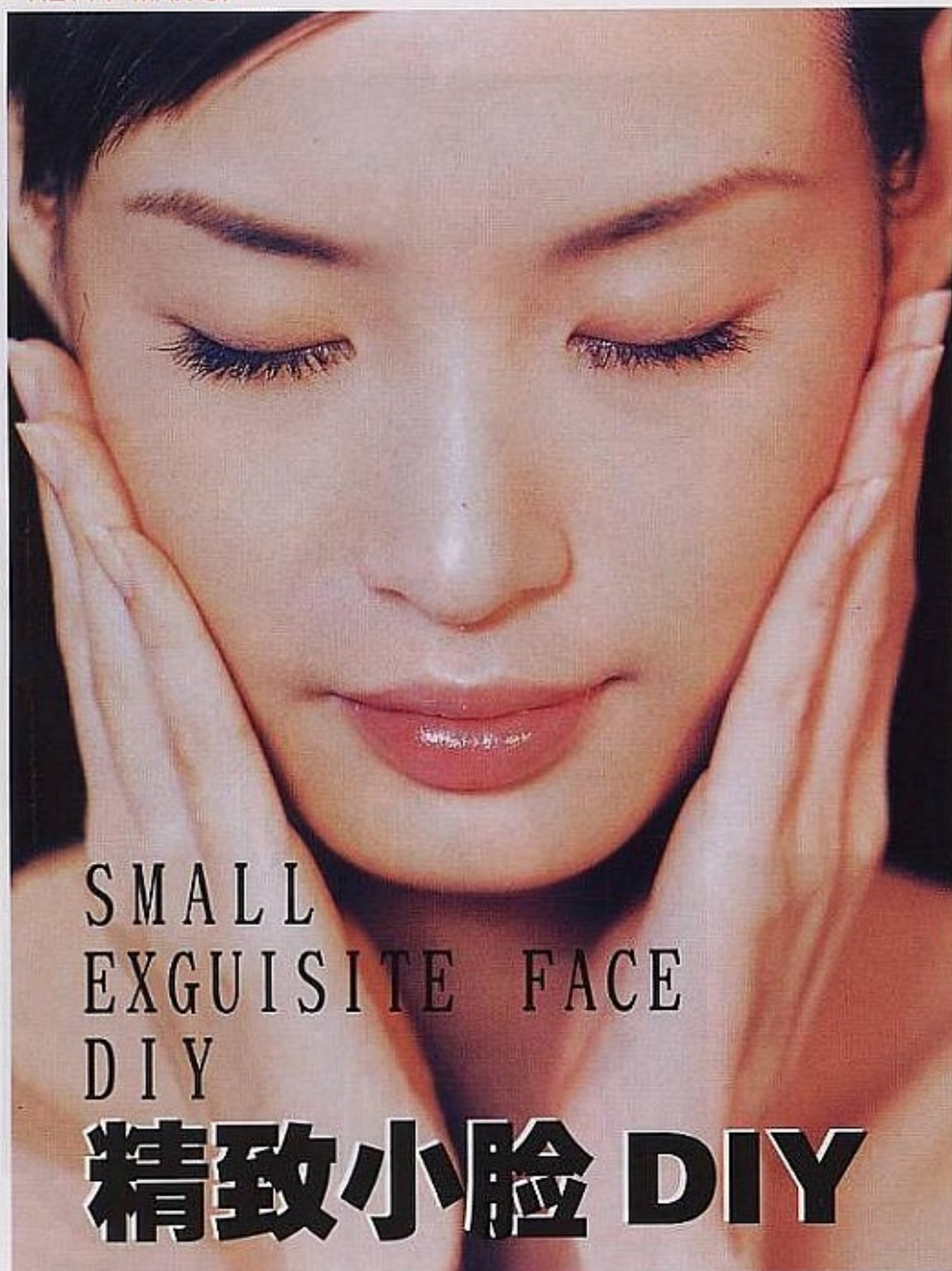
星座彩妆：局部亮光的妆容，强调某个细节的闪光效果，特别适用于参加晚会的射手女人。用眼影刷沾取含珠光粉末的眼影，打在眉骨处，而将粉质的眼影涂抹在眼窝内或是接近上睫毛处，平常难得出动的假睫毛，此时正好派上用场。还可以用亮粉代替腮红，轻轻地刷在颧骨的部位，来突显脸部的轮廓。

星座特点：犹如拿着弓箭到处瞄准目标的爱神丘比特，射手座不仅在Party中迅速穿梭，带动气氛，还可能续“摊”好几场，但务必在喝醉之前要身旁好友提醒你，免得吓跑原本对爽朗、活泼的你存有好感的异性。

圣诞特别提示：如果你的眼皮部分细小纹路较深或是皱纹较多，最好避免金属亮质的眼影，把妆面重点改放在唇部。

出彩指数：****





SMALL EXQUISITE FACE DIY 精致小脸 DIY

这是一个小脸当道的年代，章子怡、周迅、张柏芝、金素妍……这一张张精致小巧的面孔占据着我们大部分的娱乐视野，也成为时尚美丽的标准。如果你肌肤光洁细腻，身材凹凸有致，可是却不幸拥有一张突兀的“大饼脸”，让你的美丽大打折扣，那么你打算采用何种方式向小脸美人靠拢呢？也许你已鼓足勇气，准备投入“人造美女”的时代洪流中去，但动刀子的事是不是应该三思而后行呢？其实，许多“大脸妹”经过饮食调整、运动、按摩等方法是可以成功转型为“小脸美人”的。李文和郑秀文就是最好的例子。那么，你何不也努力一下，试着来一次“小脸DIY”。文：梅子

美的标准：黄金脸型

尽管每个人心目中美的标准不一，但经过科学的统计和分析，专家们还是找出了一些通行的美丽准则：

你可以正面对镜子标准比照一下，看看自己是不是合乎标准。脸型大小主要取决于脸部宽度与长度的比例，一般来说，宽长比在0.62—0.7之间是合乎小脸美人的标准的，左右下颌角间的宽度与面宽之比则大约是0.75左右，过大则趋向国字脸，显得面部线条刚硬。

对号入座：你属于哪一类的“大饼脸”

类型	成因	DIY难度	DIY重点	DIY方法
天生骨骼型	天生下颌骨突出	★★★★★	别无他法	只能求助于整形手术去骨
肌肉发达型	平时喜欢咬韧性大的食物造成咀嚼肌过于发达	★★★★	软化肌肉	按摩
皮肤松弛型	由于肌肤老化或减肥过度导致肌肤松弛。	★★★★	紧肤	饮食调理、按摩、敷面
脂肪堆积型	脸部脂肪过多	★★★	减脂	饮食调理、运动、精油按摩
脸部水肿型	水分代谢不平衡引发脸部水肿	★★	消肿	饮食调理、按摩、敷面
混合型	以上两种或两种以上类型混合	★★★★	组合套餐	

对症下药：科学+努力，你也可以成为小脸美眉。

THX FOR UR READING

消肿篇

脸部浮肿是因为身体内水分代谢异常，造成体内水分堆积。引起水肿的原因有很多，疾病、内分泌失调、经期、服用避孕药、不良饮食习惯等都有可能引起水肿。因此，只有从内在进行调理，才能从根本上消除脸部浮肿的现象。

饮食宝典：

1、保持良好的饮水习惯，每天喝足8杯水。当体内水量不足时，会令肾脏发出讯号，促进体内细胞吸收更多的水，令体内细胞肿胀而出现脸部浮肿。正确的喝水方法是每隔10分钟喝上两三口，而不是在口渴时才“牛饮”一大杯，这样反而会让水分堆积在体内。临睡前两个小时要开始禁水，否则第二天晨起你会发现自已成了“泡泡脸”了。

2、少盐多钾，盐分过高会加速体内细胞吸收水分。而钾元素则能帮助排出过多的钠盐，促进血液循环，含钾丰富的食品有西红柿、香蕉、红薯、豆类、紫菜、海带等。

3、易水肿人群中医认为属脾虚湿盛的体质，应多食用一些利水食物，有助于体内多余水分的排出，这类食物有：木瓜、薏仁、冬瓜、绿豆、西瓜、空心菜等。

4、推荐消肿食谱

补气消肿养生茶：冬瓜皮30克、茯苓皮30克、黄芪30克、红枣5枚，加水1000ml熬汁作茶饮，可补气、利尿、消肿。

冬瓜粥：鲜带皮冬瓜80-100克、粳米100克，冬瓜洗净，切成小块与粳米一起置于砂锅中，熬煮成粥即可（粥内不要放盐）。能利尿消肿，减肥降脂。

薏仁炖荸荠：薏仁30克，荸荠300克，白糖15克，将薏仁和荸荠洗净，荸荠去皮一切两半，与薏仁一起放入砂锅中，加水1500ml，大火煮开后，继续用文火炖煮30分钟，加入白糖即成。利尿消肿，美白养颜。

穴位按摩

有针对性的穴位按摩，能促进血液循环和新陈代谢，每天按摩一次，可以迅速有效地改善面部浮肿现象。按摩时，手指按压相应穴位，每次3-5秒，一组10次。

颊车穴 在面部下颌角前上方约一横指（中指），咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。

解溪穴 在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

陷谷穴 在足背，第2、3跖骨结合部前方凹陷处。

自制消肿面膜

制作简单方便的荷叶薏仁消肿面膜，不仅能强化消肿效果，而且能美白肌肤，一举两得！

方法：荷叶一张撕碎，加薏仁粉2大匙，水100ml调匀，涂抹于脸上，保持15-20分钟后洗去。

消脂篇

婴儿时期，拥有一张肥嘟嘟的脸蛋实在是可爱之极，但如果你已经远离婴儿时代，还是一张胖胖的苹果脸可就离小脸美人的标准相去甚远了。脸部同样是脂肪容易堆积的部位，再加上平时容易忽略给脸部做运动，许多人就在不知不觉中成了“大脸妹”，不过没关系，只要你肯用心，这个问题还是不难解决的。

饮食宝典：

1、下定决心，远离高脂食品。油脂是世界上最美味的东西，但是要想拥有美丽和健康，还是离那些高脂食品远一点吧！炸薯条、冰淇淋、蛋糕、各种煎炸食品，统统退避三舍。

2、多多食用高纤食品。高纤蔬果有四季豆、南瓜、牛蒡、莲藕、萝卜之类的蔬菜，纤维质含量极高，可促进人体新陈代谢，排除体内毒素，更是天然的“脂肪清道夫”，能帮助你轻松赶走脸部脂肪，为脸部瘦身。

3、推荐消脂食谱

瘦脸消脂茶：荷叶20克、山楂10克、薏仁10克、桔皮6克，热水冲泡每日饮用，有消除体内脂肪、清肠利尿的功效。

消脂瘦脸汤：山楂15克、牛蒡500克、山药300克、胡萝卜1根。牛蒡、胡萝卜、山药洗净去皮、切块，山楂洗净，四种材料一起放入锅中，加水1000ml煮沸，转小火煮至牛蒡熟软，加盐调味即可。能消脂润燥并抑止人体吸收胆固醇和油脂。

凉拌白萝卜：白萝卜洗净去皮切细丝，加盐腌5-10分钟，沥去腌出的水分，加上香菜末、香油、醋、少量白糖和味精，拌匀后放5分钟即可。白萝卜含有芥子油等物质，能促进脂肪类物质更好地新陈代谢，从而起到防止脂肪在皮下堆积的作用，而食醋中所含的氨基酸，不仅可消耗人体内的脂肪，而且能使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。

精油按摩

植物精油用于面部消脂十分见效，一般使用两周就能看到明显效果，你可以使用瘦脸精油，也可以自己调配复方精油，下面推荐两种祛脂精油配方：

1、罗勒+葡萄柚+柠檬功效

2、柠檬+迷迭香+茴香

用法：用12ml的基底油（秋冬一般使用甜杏仁油）加上每种精油各2滴调和，洁肤后取3-4滴调好的精油在掌心搓至温热，涂抹于脸部按摩至吸收为止。

简单易行的脸部运动

和身体其他部位一样，我们也可以通过让脸部做运动来达到消脂的目的，有一种最简便易行的脸部运动方式，就是大声念出拼音：a o e u，发声的时候，尽量张大嘴巴，夸大面部表情。每天3次，每次2-3分钟即可。另外，你还可以在喝水的时候把水含在口中来回漱口，也是一种面部运动方式。

紧致肌肤篇

尽管随着年龄的增长,皮肤的老化和松弛是不可避免的,但合理的皮肤保养方法,能延缓皮肤衰老的速度,让你不致于因为面部肌肤过早的松弛而加入“大脸妹”的行列。

饮食宝典:

紧致肌肤最重要的营养素:水、蛋白质、维生素A、E、B,这些营养素是让肌肤光滑并富有弹性的重要保证。皮肤真皮层中的胶原蛋白是维持皮肤与肌肉弹性的主要成分,想要使皮肤拥有足够的魔力胶原蛋白吗?那就每天多吃一些牛筋、猪蹄、鱼皮、软骨等富含胶原蛋白的食物吧!

推荐紧肤食谱

胡萝卜粥:将新鲜胡萝卜洗净、切碎,放入同适量粳米煮粥。早晚空腹食用。

胡萝卜营养丰富,又称小人参。胡萝卜中丰富的胡萝卜素在人体内可以很快转化为维生素A,能润滑皮肤,防止皮肤老化。

美肤糙米乳:糙米250克、去皮熟花生半杯(炒香)、熟白芝麻150克、冷开水5杯、热水6杯、糖适量。糙米洗净后在水中浸泡1个小时,沥干水分,加水3-5杯,放入果汁机内打成米浆,再加入芝麻、花生,一起搅拌均匀,然后将此米浆倒入锅中煮开,再加入热水调至浓稠糊状,最后加入白糖即可食用。

糙米中富含的维生素B、E、蛋白质、纤维素等营养元素,是抵抗皮肤衰老松弛的利器,芝麻能滋补肾脏,而花生能补血并防止皮肤老化。

猪蹄黑豆煲:猪蹄两只(砍成8小块),黑豆3两,生姜3片。将猪蹄用水焯开,再将洗好的黑豆、姜片与猪蹄一块放入锅中,用文火煲3小时,然后加入适量盐即可。

黑豆不仅能补益肝肾,而且富含植物性雌激素,能让女性保持年轻的生理状态,猪蹄则富含胶原蛋白,可以让皮肤光滑充满弹性。

紧肤按摩操

每天15分钟的紧肤按摩,可以有效防止皮肤松弛,减少皱纹。

- 1、手指并拢,用指腹轻柔地按在颈部上、下按摩,然后从下颌至两颊向上、向外按摩。
- 2、从嘴至脸颊,由中央向两旁用手指向外轻抚,下巴部位也做类似动作。
- 3、鼻柱两侧由上至下直线按摩,鼻翼两侧向外展开按摩。
- 4、沿着眼睛周围顺时针按摩,然后将中指放在眼尾处,向外向上轻轻提拉3-5次。
- 5、从前额中央向两鬓至颊作圆状按摩。

面膜保养

现在市面上有不少品牌都推出了紧肤面膜,这种面膜可在

肌肤上形成一层薄薄的膜,绷紧原本松弛的脸颊,恢复明亮的细致度。不过你也可以在家自制一些紧肤面膜,成本低廉又天然安全,效果也很不错。

蜂蜜蛋清面膜:3个鸡蛋清加一匙蜂蜜调和即可,适用于干性皮肤。

酪梨酸奶面膜:酪梨打成糊状,加入酸奶适量调匀,涂抹于面部,适用于中性和油性皮肤。

软化肌肉篇

避免形成“肌肉型”大脸的最佳方法就是不要过分食用干蔗、坚果等需要反复用力咀嚼的食物,以免导致咀嚼肌过于发达,脸部肌肉突出。

对已形成的肌肉,就只有进行适当的按摩予以软化,达到改善脸部线条的目的。按摩时,可以使用以下复合精油来加强疗效:薰衣草+天竺葵+柑桔,调配方法与祛脂精油相同。按摩时,两手握拳,然后将双手放在太阳穴附近,从太阳穴到脸颊附近,来回轻轻敲打,反复进行,每天3次,每次3分钟,可以让脸部线条更纤细。



THX FOR UR READING

给秀发注入顶级元素，环保安全，健康无副作用。

秀发烫染亮丽也可以维持整个秋冬

枫叶红了，又进入秋冬季节，“卷发给女人浪漫优雅表情，迷人发色，丰富女人万众风情。”拥有一头好发质与健康头皮，掌握烫染的“黄金护理期”，亮丽的发质与发型是可以简单拥有的。



全球皮肤科门诊案例中，每隔一段时间，就会发生一些因烫染导致后遗症的重大病患求诊案例，近期国外报道，英国一位女性，因使用全球规模最大的化妆品公司旗下某一系列的染发剂后，造成过敏，呼吸困难，休克死亡。同时数十名女性也因使用其染发剂造成皮肤严重灼伤。该女子的家人向该国际知名品牌公司索赔 75 万英镑。染剂制造公司承认那些染发剂成分，是最有可能导致她身亡的原因。并提出约 300 万元人民币进行庭外和解。

市场上的染烫剂，成分良莠不齐，也不知道是何种成分安全可靠，不伤头皮发质，以现行的烫发剂，大多数还以 Thioglycoic Acid 系统，这项成分可能透过皮肤吸收，破坏小脑负责调节平衡的“普杰金细胞”烫染剂 I 剂硫甘醇酸盐和 II 剂的溴酸钾，使得普杰金细胞大量流失，而且硫甘醇酸盐，还会加重毒性；I 剂效用是软化头发重组结构，让头皮易于卷曲，II 剂的功能是固定卷曲的头发。

染发已不再是中老年人的专利，单纯的只为掩饰白发，现代女性追求时尚感经常的改变发色，习惯性反复的染发，使发质更显得干枯、脆弱不堪。由于大多数染剂是以化学制成，其中 PPDA, PTDA 更是染剂中必要的成分，才能使发色改变。但却容易溶于血液中，造成皮肤全身性过敏的反应，长期使用危害健康。

无论烫发或染发，现在除了发质、发型、发色，安全健康无后遗症，也是消费者必须正视的元素。

烫染护理关键：

1. 由于烫染主要在于改变发型与发色，尽量不要大量接触头皮，使烫染剂中的化学有毒物质，因皮肤吸收，将危害健康的成分累积于人体内，造成后遗症，避免头皮直接危害头皮，严重者，头皮灼伤，干燥，掉屑，红肿等，应避免头皮的直接伤害。

2. 掌握发质调理的黄金护理期。

3. 观察头皮的受伤程度，烫染后最好做头皮平衡调理。

烫染防护调理小贴士：

A. 慎选烫染剂的成分，最好于烫染前，先做皮肤敏感测试，确定是否对成分敏感。

B. 技术操作中避免药剂接触皮肤、头皮、经吸收渗透体内，危害健康。

C. 于烫染前后，添加预防保护头皮，发质的涂剂或喷剂护理，降低平衡单一药剂的伤害。

D. 烫染后，要恢复头皮的保湿健康平衡，注意头皮健康防护及调理。

烫中与染中是发质最脆弱的时期，此时若能加以护理，是调理发质最好的时机，效果要比事后保养更有效率。



完美烫染 = (专业技术 + 专业调理)

建议烫染专业程序 北欧IQ智慧型顶级沙龙黄金护理烫染流程

净化深层洁乳 PH5.5

- 深层卸妆，净化发丝
- 提升烫染效果

PM烫染前护理素PH7.0

- 烫染前防护头皮，调理发丝
- 使烫染剂更完美的由发根至发尾吸收提升烫染品质

IQ 烫染重建素 PH2.6

- 烫染后立即护理
- 紧密毛鳞达95%以上

IQ 平衡护理素 PH3.0

- 发质头皮平衡滋润保湿
- 快速护理保养



PX 烫中养护液 PH6.0

- 使烫染不伤发质使卷度持久，去除 I 剂硫化物。
- 发质洗发乳 PH5.5

III A 烫染剂 (I)

III B 染发剂

IQ 能量水 PH4.4

- 强化发质头皮功能
- 活化发质，降低头皮 PH 值养

IQ 顺发柔亮液

- 活化毛发立即柔顺
- 发丝自然保护的透气防护外衣

以呵护秀发视同呵护肌肤理念，实践发丝护理的模范生。(瑞典 laperle) 在限量专业市场中极负盛名。旗下 maria nila IQ 系列，已经登陆东方之珠——香港，期待很快的于专业市场，注入一股与北欧顶级沙龙同步的黄金流程服务，享受与北欧名媛相同的极品，细心呵护你的秀发。

THX FOR UR READING

张曼玉 (OLAY) 张曼玉



东方绝色

世界著名化妆品的中国面孔

EASTERN HOPELESS

“东方有佳人，遗世而独立，一顾倾人城，再顾倾人国”！如今，越来越多的中国面孔出现在世界顶级化妆品代言人的行列中，她们散发的东方气质和迷人魅力，跨越语言和种族的界限，让全世界为之倾倒。什么样的美丽，才能成就倾国倾城的传奇？文：寻

THX FOR UR READING

巴黎欧莱雅 (L'Oréal Paris) 李嘉欣



玉兰油 (OLAY)

张曼玉 (MAGGIE)

“我对OLAY品牌很放心。很小的时候看妈妈用过，也偷偷地用过妈妈的。后来读书时自己也用，所以对OLAY有很好的印象。”正如张曼玉所言，OLAY是大多数女性还没开始保养，就朗朗上口的品牌，2003年，OLAY全球销售突破10亿美金，出色的效果、合理的价格、快速的产品研发更新，让OLAY成为世界上最著名的保养品牌之一。在中国，OLAY有一个更雅致、更东方的品牌名称：玉兰油。玉兰油的品牌塑造注重感性化，基于对女性情感世界的关注，推出了“宠爱自己”、“和谐美好”等

关爱女性的理念，逐步将品牌升级为女性的呵护者和知心朋友。

随着玉兰油在中国的成长壮大，OLAY的美丽女性代言天使也逐渐从清纯怡人形象逐渐升华为美丽知性的女性形象，而最新的代表人物，就是国际巨星张曼玉。“女人应该善于利用不同的角度看事物，多尝试些新鲜的东西，多有些好奇心。另外我觉得女人心胸开阔最重要，不要太执着，要放松、开心些。这样的女人不小气，不会有嫉妒心，会有一种知性、典雅的美。”毋庸置疑，张曼玉由内而外散发出的知性和典雅正是玉兰油选择她代言的重要原因，而张曼玉也十分认同玉兰油由内而外的护

肤理念，对自己代言的“新生唤肤系列”也亲身尝试，验证了它的出色效果。

选美出身的张曼玉最初也难逃人们心中的“花瓶”形象，但她凭借《人在纽约》、《三个女人的故事》、《滚滚红尘》等影片中的出色表现，成功步入演技派明星的行列，《阮玲玉》、《花样年华》、《清洁》等片更将其送上了世界巨星的巅峰。20多年的岁月打磨，似乎并未在张曼玉身上留下太多的痕迹，尽管眼角边依稀有时光的沧桑，但众人眼中的她，却越来越有味道，举手投足皆风情万种。已届中年的张曼玉丝毫不忌讳自己的年龄，“如果我说：好啊！我快40岁了，



那又怎么样呢？我觉得放松就美了。美最重要是内心的感受、开心的感受、自信的感受。”正是这种充满自信的态度，让她的美超越时空与国界，散发出独树一帜的魅力。

注意清洁、避免熬夜、尽量选择清淡的食物是张曼玉的护肤心得。在保养品的选择上，她认为“只有适合自己的才是最好的，舒服自然是最重要的。”另外，崇尚简单的Maggie更喜欢搭配简单、使用方便的护肤品。

巴黎欧莱雅 (L' Oreal Paris) 李嘉欣

1907年，法国化学家欧仁·舒莱尔创办了欧莱雅公司。从此，这个来源于希腊语“OREA”，象征着美丽的名词L' Oreal风靡世界美容化妆领域整整一个世纪。巴黎欧莱雅 (L' Oreal Paris) 是欧莱雅集团旗下知名度最高、历史最为悠久的化妆品品牌之一，它生产的权威染发品、时尚彩妆及专业护肤产品，以其高科技含量和安全高效的品质倍受全球爱美女性的青睐。90年代巴黎欧莱雅进入中国市场，同样深受中国女性的喜爱。

与巴黎欧莱雅高品质的产品一样为人所熟悉的，还有众多欧莱雅的代言人。克劳蒂娅·希弗、安迪·麦克道威尔、米拉·卓渥维奇、茱蒂提娅·卡斯塔……这些熠熠生辉的明星，将巴黎欧莱雅“你值得拥有”的理念和优雅的品牌形象演绎得精彩绝伦。在众多凹眼窝高鼻梁的美女当中，来自中国香港的李嘉欣像一颗东方珍珠，散发出与众不同的温润光泽。欧莱雅的负责人说：“当时选择代言人时，巴黎总部提供了一份“佳丽名册”，亚洲区的各个市场部门担任“评委”，用亚洲人的眼光挑出最符合审美要求的代言人，最终李嘉欣以她的气质和肤质脱颖而出。”

被称为“港姐中的港姐”李嘉欣，是历届港姐中公认最美丽的一个，中葡混血的李嘉欣融合了东方美女的娴静和西方女子的明朗，更难得的是，她拥有一种与生俱来的冷而不傲、艳而不俗的气质。在人们的传统观念中，“美丽”与“智慧”似乎总是矛盾的。于是，“花瓶”之类的称呼便常常和她的名字连在一起。李嘉欣从来不为自己辩解，只是默默地努力，静静争取属于自己的机会。她十分认真好学，因为她觉得：

SP 11 郑秀文

THX FOR UR READING

“时间一刻也不会停，只有不停的学习，才可留住时间，充实生活，为自己创造更多机会。”不管她将来能否成为一名美貌与演技兼备的巨星，但是“坚持”本身，已经是一种胜利。

李嘉欣认为皮肤的保养步骤不需要太复杂，坚持卸妆、洗脸、保湿三个基本步骤就OK了，多睡觉也是她保养皮肤的一大重点，一星期中还会特别留一天让自己完全不涂任何保养品，让皮肤好好透气。而她选择化妆品的重点是以不刺激皮肤为前提，含有较高天然成分的产品更容易受到李美人的青睐。

SK-II 郑秀文 (SAMMI)

SK-II 原本是 Max Factor (蜜丝佛陀) 的一个保养产品，因其出色的护肤功效而众口相传，以至于现在成为了一个全新的品牌名称，SK-II 众多的明星产品如青春露 (神仙水)、护肤面膜在亚洲乃至全世界都可谓家喻户晓，专利护肤成分 Pitera (天然活肤酵母精华) 是其产品中最重要的成分。

与其知名的产品一样，SK-II 的巨星广告代言群也同样吸引受众的眼球，而为 SK-II 代言，也成为比拼明星人气的一种方式。曾多次为 SK-II 代言的郑秀文，最近再接再厉，继续为老东家代言毛孔细致系列，也更加证实了 sammi 如今的天后地位。日常生活中的郑秀文同样是 SK-II 的忠实拥护者，对“活肤水凝素”的超级保湿功效更是赞誉有加，经常向朋友推荐。

在香港娱乐圈中，郑秀文又白又滑的皮肤是很出名的，就好象“剥了壳的鸡蛋一样”，骨感身材加上婉约如水的柔美，Sammi 魅力势不可挡。1988年，15岁的郑秀文凭着一曲《干一杯》，在香港第七届新秀歌唱大赛中勇夺季军，正式踏入乐坛。经过数年的努力，Sammi 不仅牢固树立了她乐坛天后的地位，在影坛方面的成绩也是可圈可点：《孤男寡女》、《瘦身男女》、《嫁个有钱人》、《百年好合》等影片不仅票房大卖，郑秀文的演技也受到一致肯定，而成为广告和时尚界的红人，Sammi 的品味和前卫百变的造型更令各位行家赞不绝口。

谈及美容之道，Sammi 坦言自己并非天生丽质，美丽完全是不懈努力的结果。干性皮肤的她认为保湿是最重要的，而每日



高街流行·逸美 (Chrestina Dior) 陈慧琳

进食燕窝、充足睡眠和多喝开水，也是她的保养秘诀。她有一个很有意思的比喻，就是将一张脸喻为“锅底”，她说：“如果‘锅底’做得好的话，就算放什么食物进去，都是那么美味。同样，如果皮肤有很多粒粒、油分多，就算化妆怎样好也没用。”

克丽丝汀·迪奥 (Christian Dior) 陈慧琳 (KELLY)

法国品牌 Christian Dior 自 1947 年创办以来，一直位居于时尚界的龙头地位。迪奥的一系列化妆品中，最先备受赞誉的是香水和彩妆，而 70 年代开始推出的护肤产品，也在业界树立了极高的声誉。如今，迪奥的化妆品和服装一样，是奢华与时尚的代名词，其非凡的精致质感，能为肌肤提供最佳的呵护与享受。

迪奥公司极少采用亚洲代言人为它的产品做宣传，但最近却打破惯例，邀请亚洲超人气女星陈慧琳作为 Dior (迪奥) 公司久负盛名的抗衰老产品——Capture R60/80 逆时空活肤驻颜系列的代言人，Kelly 也因此成为与迪奥合作的首位亚洲明星。陈慧琳之所以受到迪奥的青睐，不仅因为她在亚

洲的知名度，更因为她优雅、妩媚、迷人的形象与迪奥品牌的精神十分契合。陈慧琳也表示，能为这样一个代表高贵时尚的世界品牌代言很幸运，跟他们合作很有惊喜！

家境富裕的陈慧琳，在出道时并不被人看好，但是几年下来，Kelly 以自己的勤奋打下了坚实的基础，无论是唱歌、演戏还是拍广告，她的表现都十分敬业，而陈慧琳也认为自己是一个要求完美的人，什么都希望做得最好，也希望自己的努力能获得大家的认同。陈慧琳的个性十分率真，但又没有明星的架子，十分具有亲和力，作为联合国儿童基金会香港委员会的大使，Kelly 还经常参与各种慈善活动，在日常生活中更是严格自律。多年的努力终于换来了 Kelly 今天的成功，不仅演艺事业突飞猛进，而且成为第一位入选“香港十大杰出青年”的女艺人，今年更再接再厉，荣膺 2004 年“世界杰出青年”的称号，成为全港女性的楷模。

作为艺人，陈慧琳十分重视皮肤的基本护理，她认为彻底清洁每个毛孔，让皮肤得到充分的休息，才是最有效的护肤方法。每星期至少做一次补水面膜，每次更换不同的牌子或采用不同工效的面膜，令



美宝莲 (Maybelline) 章子怡

皮肤获取不同的营养。寿司+维生素+燕窝，是陈慧琳最喜欢的营养美容食谱，Kelly还有一项美容秘诀，就是保持心情开朗，这样皮肤才会有光泽。

美宝莲 (Maybelline) 章子怡

美宝莲的创立颇具浪漫色彩：1913年，美国化学家威廉姆斯 (T. L. WILLAMS) 的妹妹美宝 (MAYBEL) 失恋

了，为了帮助妹妹赢得男友的心，威廉姆斯混合了凡士林胶和炭粉，调制成一种能使睫毛变得黑密动人的膏体，这就是世界上第一支睫毛膏。1915年，威廉姆斯成立了公司，他将妹妹的名字和凡士林的英文拼写组合在一起，把公司命名为美宝莲 (Maybelline)。性感时尚、国际化、大众化的品牌定位，使美宝莲行销世界50多个国家，是众多地区的领导品牌。1995年美宝莲进入中国市场后，以特有的时尚、青春、多姿多彩的

魅力，赢得了众多中国消费者的喜爱，迅速成为中国彩妆的第一品牌。

源于美国纽约的美宝莲，形象代言人一直是以对其风格的准确演绎而著称，而其首位亚洲形象代言人，选择了中国新生代明星章子怡。美宝莲希望能以她健康的外形、清新的气质、迷人的魅力演绎美宝莲亲和、时尚、活力、朝气的品牌形象。事实也证明，美宝莲的选择没有失策，几年来，章子怡的演艺事业蒸蒸日上，参与的电影都是国际大导演的制作，其健康性感又不失清纯的形象更是频频在各种媒体上出现。对于代言，章子怡认为：“你必须完全忠实于你代言的产品，真正欣赏它的品质，而不是仅仅把它视为一项工作。”

虽然不少媒体把章子怡塑造成了一个八面玲珑、狠劲十足且颇有心计的角色，而且对她的演技评论界也是毁誉参半，但心态日渐成熟的章子怡并没有太在意，仍然按照自己认为最自然最真诚的方式面对大众。对自己出演的每一个角色，她都认真地对待：在日本拍摄《狸府》，她每天练习6小时的歌舞，而为了完美地演出《十面埋伏》开场的重头戏：盘鼓舞，她在开机前从早到晚跟老师练习了两个月，为了演出盲女的感觉，不仅跟现

实中的盲女一起生活了两个月，还经常在家摸黑练习，撞得身上青一块紫一块的也毫无怨言。你可以不喜欢她，但不能忽视她付出的辛苦与努力，成功或许需要某种机缘，但这世界上，没有不需要付出努力的成功。

章子怡十分认同“护肤从20岁开始”的观点，天生丽质的她除工作需要外，平时很少化妆，但她很重视早晚两次的洗脸，而且四季都会使用保湿品，让原本就白皙的皮肤变得更加水嫩。

THX FOR UR READING

一缕清香，轻松“享瘦”

文、图：Eleven

瘦身是女性永恒的话题，她们总是不厌其烦地寻找种种新的瘦身方式。吃药、健身、节食这些先前很是流行的方法早就被她们摺在了一边！还是上海女人比较聪明，率先引领了香水瘦身的风潮。

听起来是很诱人，但是否具有科学依据呢？

香港资深香水研究人士李锦莹

香水瘦身法是近几年才逐渐被人们接受和认可的。

香水有7种最基本的香调：草绿香、醛调香、旭蒲鹤香、东方之香、现代香、烟草香、草原牧野香。香调不同，闻起来给人的印象和感觉也不同。

严格意义上讲，香水瘦身并不像传统的瘦身方法那样，让你从形体上减掉赘肉。而是通过香味对大脑的影响，让你从感官上觉得自己瘦了。原理是某种特定的瘦身香水的味道挥发之后，通过嗅觉系统输送给大脑，最终输送到脑部神经中枢，再由脑部反射出来苗条的影像。

例如草绿香调的香味，闻起来让人有一种清爽感，这时你的脑海中会出现一种纤巧的身段，而无关对方长得是否苗条。醛调香型的香味，闻起来甜甜的，这时你会有一种体态丰腴乃至身段稍肥胖的感觉，而草原牧野香会让人有身材相对较高的印象。

它所具有的科学性，是依照人的嗅觉系统和脑部思维来下的定义。根据科学家们的定义，能引起嗅觉感受的物质必需具有：易挥发、可溶于水、可溶于油脂，而香水完全符合以上条件。我们的嗅觉系统可以把某些信息直接传送到脑神经中枢，然后由脑部反射出来某种影像，这种影像可以影响到你的心理，久而久之，它还会让你的生理或者体态产生变化。所以，芳香学家和心理学家们经过长时间的研究认为：“香水可以激发人类的记忆，引起联想，达到瘦身或者丰满的目的。”

什么人适用香水瘦身

- 1、基本上适合各个人群。但对于特别肥胖的人，效果更加明显。
- 2、自信的女性。
- 3、对其他众多的减肥方法不感冒的人。
- 4、怕吃苦，既不想运动，又不想节食，还害怕吃药的人。
- 5、不想刻意减肥的人。

什么香调能够瘦身

什么味道的香水令你嗅了之后才可以瘦身呢？草绿香调或者中性味香调的香水，能够让人有一种清爽的感觉，这种感觉反射到你的脑部中枢神经，形成的影像就是一个纤细修长的身材，而对方是否长的肥胖却成了次要的影像。

我们在选择瘦身香水时，应该选择草绿香调或者中性香

调的香水，这样才可以达到瘦身的目的。

哪几类香水可以瘦身

你可以根据自己喜好的牌子选择草绿香调或者中性味香调的香水，下面介绍几种草绿香调和中性味香调的香水：

A：香奈儿的Chanel No.19香水

香奈儿的Chanel No.19香水，是在1970年推出的清新草绿香系列香水的一种，它的前味是白松香，中味是苦橘、鸢尾香，后味则是松柏香，给人一种清新、纤细的感觉，是瘦身的选择之一。

B：KENZO的晨曦之露女性香水

KENZO的晨曦之露女香，香调中除带有鸢尾、铃兰、牡丹、水仙、风信子的清新花香外，还有一种特殊的绿叶香和现代草绿香，它的造型和包装也非常清新，每天与这种香水相伴，你的心理自然而然会觉得自己是一位清新优雅、身材轻盈的俏佳人。

C：CK—ONE和Ptisenbon的小熊宝宝中性香水

小熊宝宝中性香水属于柑桔果香调，在写字间里穿梭时，它若有若无的香，仿佛你天生的体香，让人既不反感也不觉得太张扬，而且，花木香调的Ptisenbon小熊宝宝中性香水，核心是铃兰与茉莉的悠香，让你自始至终都感觉身体的轻松和修长，有种紧肤的感觉，令你的心理产生潜移默化的变化，自觉不自觉地会改变你的身体形态。

另外，中性香水中，还有雅顿的绿茶、Ves saint Laurent圣罗兰爵士中性香水都是适合香水瘦身的。

TIPS

- 1、如果在香水瘦身的同时，再在服装上进行搭配，会有意想不到的惊喜。
- 2、在喷洒香水时要注意，不能为了追求减肥效果而过多喷洒，否则会适得其反。
- 3、一定要严格按照香水的香调喷洒。



P

REGNENT

MOMMY'S COSMETIC ATTACK
STRATEGY

孕妈咪美容攻略

图片提供：全景正片

文：LILI

当新生命在准妈妈的身体里慢慢生长时，将为人母的喜悦和自豪会自内而外地散发出来，让你显得更加温柔动人。但是，大部分的女性也不得不面对生理变化带来的一系列的皮肤问题，过敏、出油、干燥、脱皮、蜘蛛斑、妊娠斑、妊娠纹、水肿等现象接踵而来，妊娠期出于对胎儿健康的顾虑，又不能随意涂抹各种化妆品和护肤品，于是，许多妈妈都抱怨，生产后的自己足足老了有10岁。

其实，并不是怀孕就注定要“老丑”的，如果你想做个“孕”味十足的准妈妈、并在产后迅速恢复健康和美丽，那就请你仔细翻阅这份“孕期美容攻略”，让

它帮你轻松、健康、美丽地渡过女人一生中最神圣和骄傲的时光。

孕期美容禁区

化妆品和护肤品中的有害化学成分会被孕妇皮肤吸收，并通过胎盘进入胎儿体内，影响胎儿健康甚至导致畸形。所以孕期内尽量不用或少用美容产品，如果你因某种原因需要使用这些化学美容品，那么请记住以下几条原则：

1、绝对不要使用：染发剂、冷烫精、美白产品、口红、指甲油，这些产品中的一些有害化学成分已经被证实会损害胎儿健康。

2、尽量只护肤不化妆：如果因工作需要不得不化妆，以淡妆为宜，过后要及时彻底地卸妆。

3、选择品质好、刺激性小、化学成分少的护肤品。

4、使用防晒品，防晒系数不要太高。

孕期要避开的美容疗法：

芳香疗法：怀孕头三个月尽量避免使用芳香精油疗法，三个月后也要谨慎选择精油的种类。

1、电流疗法和离子导入

2、全身按摩和足底反射按摩

3、桑拿及其他高温疗法

THX FOR UR READING

妊娠期皮肤变化轻松应对

由于每个人的体质和体内荷尔蒙的分泌情况不同，不同的准妈妈会出现不尽相同的皮肤问题，主要有以下几种：

油光和痘痘

妊娠期，皮脂的分泌会更加旺盛，许多孕妇脸部比较容易出油，一部分人在怀孕5个月后皮脂分泌会获得改善，也有人则是越到中后期油脂分泌越旺盛，再一次地“青春焕发”，恼人的痘痘又重新回来了。

应对措施

每天早晚两次彻底洁面，选择不含皂质和香料的温和洗面奶，以免引起皮肤过敏。用绿豆水洗脸，对付痘痘十分有效。

多喝水，选用安全的天然保湿产品，如矿泉喷雾、不含酒精的化妆水等，做好保湿工作。也可用自制保湿面膜敷面：将蜂蜜及小麦粉以6:6的比例混合，再加入适量的水和少量蛋白，然后均匀涂于面上。待10分钟干透后，以温水清洗干净。

避免进食辛辣刺激性和肥厚油腻类食物，糖分高的食品也尽量减少食用，少喝香槟、可乐、咖啡之类的饮料，以减少皮脂的分泌。

干燥脱皮

虽然大部分孕妇忙于应付油光问题，但有的人正好相反，原本滋润的肌肤反而会在妊娠期变得粗糙干燥，容易脱屑，甚至开裂。

应对措施

选择不含皂基和中性的洗面产品，不要使用热水洁面，并减少洗脸的次数。

及时保湿，秋冬季节可以经常用橄榄油和蜂蜜对脸部皮肤进行按摩，加强血液循环并滋润面部肌肤。

多摄取富含维生素A、E和较多含不饱和脂肪酸或亚麻油酸(蔬菜类及鱼类)的食物，来改善干涩的肤质，还可进食一些保湿汤，以内养外，营养又滋润。

特别推荐：西柚蜂蜜奶，将酸奶1/2杯、蜂蜜3茶匙、西柚汁1/4杯搅拌均匀即可。

妊娠斑

在怀孕期间，由于内分泌的改变，孕妇体内的黑色素细胞受到雌激素、孕激素的双重刺激而变得十分敏感，容易导致皮肤的色素沉着，在颧、鼻、额、口周围出现蝴蝶样斑。这类色斑一般在分娩后，会随着体内激素水平的逐步恢复正常而自然消退。但如果在孕期内不注意防晒或饮食不当，也可能会变成长期性的肌肤问题。

应对措施

防晒：预防和减轻妊娠斑，最关键的一步就是防晒。孕期里最好不要使用化学防晒品，以免引起肌肤敏感和对胎儿产生不利影响。外出时尽量采取物理防晒法：穿上防晒效果好的棉质长袖衣物，打伞或戴遮阳帽，尽量避免在上午10点至下午3点紫外线强度最高的时段外出。你还可以在外出前涂抹芦荟这种天然的防晒佳品来保护你的皮肤。

饮食：多食用富含维生素C的水果和蔬菜，能有效防止色斑的产生，避免食用泥螺、苋菜、芥菜、莴苣、马齿苋、荞麦、无花果、萝卜等光敏性食物，不吃辛辣等刺激性强的食物。

保持充足的睡眠和愉快轻松的心情，以免进一步引起内分泌的波动，刺激黑色素的形成。

妊娠纹

80%的孕妇在怀孕5个月左右，在腹部、大腿、乳房的皮肤上，会出现火花状的粉红色或暗红色细小条纹，医学上称做妊娠纹。妊娠纹是由皮肤过度被拉伸，弹力纤维发生断裂而形成。妊娠纹尽管在产后会逐渐变淡，但它一旦产生，就无法消失。所以，最好的应对方法就是预防、阻止它的出现。

控制体重：许多准妈妈觉得孕期最幸福的事就是可以放开了吃，不仅满足了口腹之欲，还补充了营养。其实，孕妇体重的增加应该是有限度的，否则，不仅容易生出巨大儿，而且也难以避免妊娠纹的出现。一般来说，孕妇总体重的增加应控制在10—12公斤以内。在孕期要保证均衡、营养的膳食，避免过多摄入碳水化合物和过剩的热量并坚持适度运动。

增加皮肤弹性：良好的皮肤弹性有利于承受孕期皮肤的变化，在怀孕前就要注意锻炼身体，加强皮肤保养和按摩，同时也要注意营养，多吃富含蛋白质、维生素的食物，增加皮肤的弹性。在怀孕期间，要注意坚持适度的皮肤护理。每天洗澡后，涂上优质及滋润度高的护肤油。核桃牛乳饮含丰富的胶原蛋白，对消除妊娠纹的效果极佳：将核桃仁300克、黑芝麻200克磨成粉、牛乳200克和200克豆浆混匀一起倒入锅中煮沸，再加入生鸡蛋，边搅边煮至鸡蛋成熟即可，每日一次。

坚持按摩：从孕期第3个月开始，每天坚持用油脂按摩可能发生妊娠纹的部位，如：腹部、腰部、胸下、大腿内侧等，帮助皮肤增加延展性，促进血液循环，对妊娠纹的预防效果非常明显，对已形成的妊娠纹也有良好的消除和减淡功效。虽然现在市面上有不少专门的妊娠霜，但还是选择橄榄油或婴儿油为好。按摩时以环形方式轻轻涂抹腹部，然后从腰部由下往上擦，可擦至腰后方或胸部下方，最后按摩大腿前侧或内侧部位。

“三期”护发的生理坐标

不管你拥有的是温柔似水的长发，或是俏丽清新的短发，你都希望自己的头发健康靓丽，柔顺而富有光泽。有的人为此做足了功课，把各种洗发护发的产品用遍了也不见起色。其实，你是否知道，头发的状态与你的生理阶段有很密切的联系，想要护发，可要注意找准你的生理坐标！ 文：梳梳

图片提供：全景正片

告别青涩的青春期，女性进入25岁至35岁的成熟阶段，这是女人一生中最美丽的时期，月经期、妊娠期、哺乳期，让我们来看看在这三种重要的生理期间，女性护发时应该掌握什么秘诀！

§ 月经期 §

成年女性月经周期通常为28天(一个月)，每个月经周期分为三个阶段：

分泌阶段：从排卵日到月经来临，历时14天左右，此时体内分泌大量的孕激素，皮脂腺的分泌会比较旺盛，尤其是在经期前几天，这会造成头皮与发根油腻，并可能使你受到头皮屑的困扰。

★在日常护理中，应增加洗发的次数，并要特别注重发根部分的清洁，洗发时适度地用指腹按摩头皮，以促进头皮的新陈代谢和血液循环。

★如果有头皮屑的问题，应选择祛头屑洗发水。将洗发水在手中搓出泡沫后对头皮进行按摩并留置约5—10分钟再冲洗，这样可以使抗屑成分更完全地发挥作用。

★在饮食方面，要减少食用刺激性和油腻的食品，以免刺激头皮产生更多的油脂，并使糠秕孢子菌大量繁殖而造成角质剥落，产生过多的头皮屑。

月经阶段：历时约4—7天。此时体内孕激素和雌激素降到最低水平，是女性肌体免疫力最为脆弱的时期。在这时期一方面是头皮的保水能力下降；另一方面是之前留存下来的头皮分泌物尚未彻底排泄干净。因此，往往会出现头皮油而发干且越往发梢越干燥甚至分叉的现象。经期失血导致营养流失，让毛囊细胞得不到充足的养分，所以，头发开叉或折断脱发的情况也时常发生。

★经期内不宜过度洗头或者用冷水洗发，洗头后应及时将头发吹干，以免头皮血管因受冷而收缩，使血液循环不畅，影响身体健康。

★选用保湿型洗发水，注意头部按摩和头皮的清洁，洗发后在头发中部和发梢处涂抹上护发素，帮助保护毛鳞片，但要避免涂到发根及头皮上，以免造成头皮毛孔堵塞。

★在饮食方面，可补充优质的蛋白质和维生素B，维持毛发生长所需并让发丝强韧健康。深海鱼、蛋类和绝大多数绿色蔬菜中都富含维他命B(可以在你的菜单中加上它们)；维生素E则能调节皮脂，避免氧化脂质使发根受损；富含维生素E的食物包括豆油和其他植物种子榨成的油，坚果类特别是杏、桃、榛子、核桃、葵花子以及粗粮。

★因为月经期女性抵抗力下降，并且皮肤非常敏感，很容易受到化学品的伤害，最好不要做过多的头发保养，更不要进

THX FOR UR READING

行染发烫发，以免染烫剂中的化学成分由头皮微血管传入人体，对人体造成伤害。

增殖阶段：从月经结束至排卵日，历时约7—10天，此时血液中雌激素水平逐渐升高，能抑制皮脂的过度分泌并保存水分，头发和头皮正处于稳定状态，是加强头发保养的好时机。

★如果你想尝试新的发型也正是时候，此时头皮处于安全期，抵抗力强，较不惧怕染烫等较强烈的刺激。

★除了加强日常的洗护工作外，还可以每周做1—2次发膜保养，或是使用毛鳞片修护露，使缺损的毛鳞片得到修复，让头发光亮柔顺。如果头发特别干燥的，那就赶快到专业发廊进行深层补水或焗油护理，让你的头发好好吃营养。

§ 妊娠期 §

准妈妈们在妊娠期中，体内激素会发生一系列的变化，虽然头发的变化常常是不可预期的，少数人的头发会变得更干更脆，但大多数的孕妇头发会变得更粗黑、茂密和富有光泽，原来的油性头发则可能更加油腻。

★洗发的次数视你当时的情况而定，要及时根据头发的状态采用相应的洗发水。

★要定期对头部进行按摩，促进头部血液循环，保持头皮的健康。

★在妊娠后期，最好把头发修剪成易于打理的清爽短发，以应对日渐笨重的身躯和即将到来的生产和月子期。

★妊娠期同样禁止染发和烫发，因为染发剂和冷烫精中的有害化学成分不仅对你的健康造成威胁，也会刺激你在妊娠期内变得敏感的皮肤，引起皮肤过敏反应，造成头皮发炎、红肿，甚至脱发；更可能伤害你腹中宝宝的健康，严重的还会引起胎儿畸形。

★不要进行过多的头发保养，以尽量减少与保养品中化学物质的接触。妊娠期安全又有效的护理方式，是采用一些自制的天然护发品对头发进行养护。如极易被吸收的橄榄油，它具有柔软和顺滑头发的作用，在洗发后，将适量的橄榄油均匀涂抹头发中段至发梢，然后用热毛巾敷头10—15分钟，最后用清水冲洗干净。自制发膜的滋润效果也很好，将5个捣碎的核桃仁与2个鸡蛋清、少量生姜汁、几滴橄榄油、少量面粉调和在一起敷在头发上，15—20分钟后洗净，敷完后头发会非常地柔顺，容易梳理。

§ 哺乳期 §

女性在哺乳期内最大的头发问题就是脱发了。头发的生长周期分为生长期、休止期和终止期，脱落的头发，多为终止期的头发。不少女性在产后3—4个月开始会出现大量脱发的现象，这是由于产妇分娩后，体内激素迅速改变，头发由怀孕时延长的生长期快速进入休止期和终止期造成的。

★产后脱发是正常的生理现象，妈妈们不必过于担心和焦

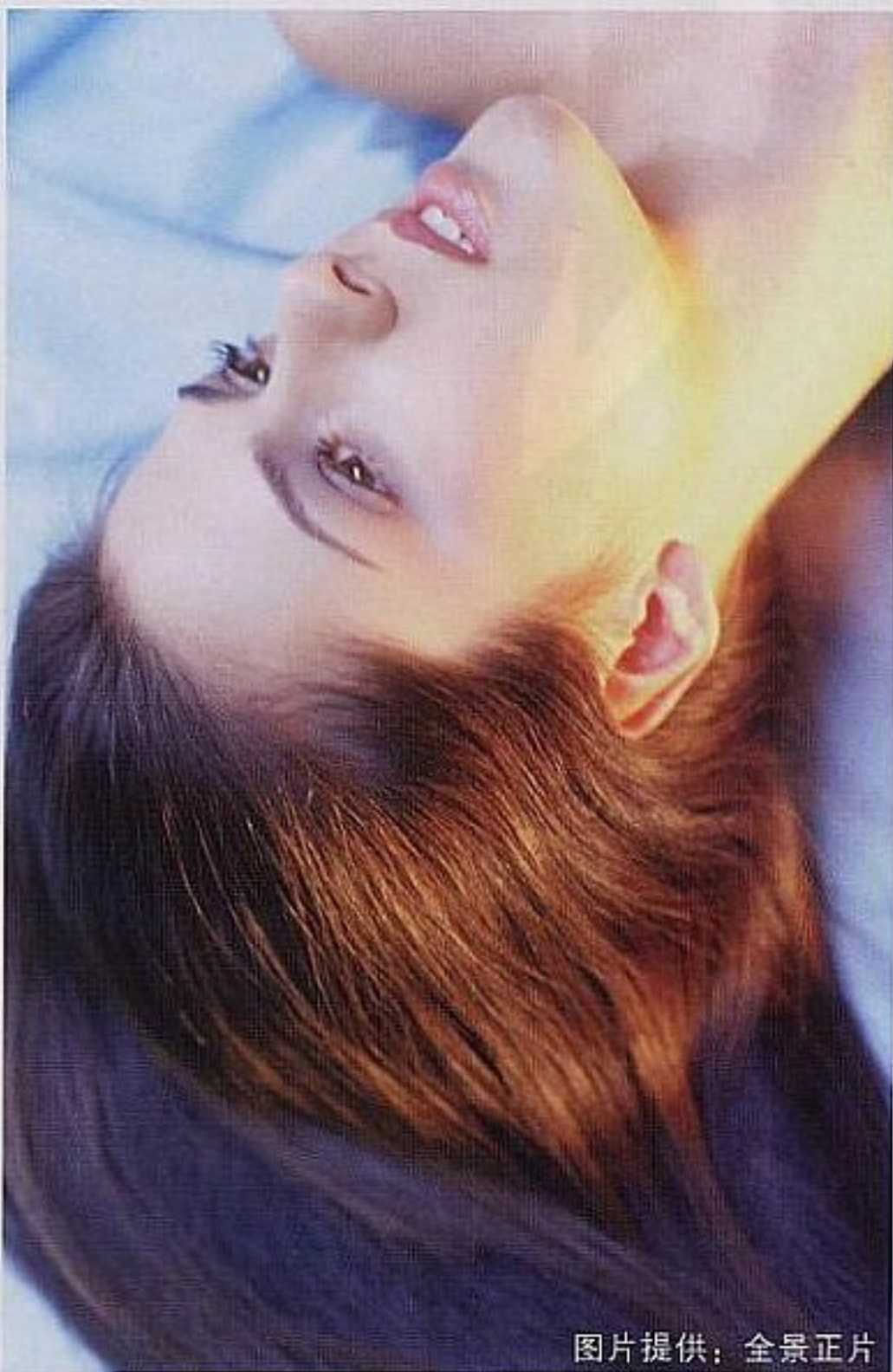
虑，随着肌体内分泌系统的调整和恢复，脱发现象在3—4个月后会慢慢消失，但如果产后脱发现象超过6个月仍未停止，那就要去向皮肤科医生求助了。

★产后除了容易脱发外，发质也会变得较差，如颜色发黄、头发较细和脆弱等，这通常是压力和生活规律改变造成的。所以，一定要保持愉快轻松的心情。要保证充分的休息，以防止脱发加剧，经常梳头和按摩头皮，能让头发状况获得改善，促进头发生长，但注意不要太用力梳头，以免造成头发分叉与断裂。

★在饮食上，要保证蛋白质和维生素B、E的充足摄取，还可以多吃一些促进头发生长的食物如：黑芝麻、何首乌、覆盆子等。

★分娩后一周内不要洗头，如果觉得头痒，可用酒精擦拭头皮，在月子期间，一周洗发一次即可，尽量用煮过的米酒水洗头并尽快将头发擦干，可以避免头皮血管收缩对身体引起的损害，产后一个月后就可以恢复正常的洗发方式了。

★如果你是自己哺乳，那就不要在哺乳期内染烫头发，否则染发剂中的有害成分会通过乳汁进入宝宝的体内，影响宝宝的生长和智商。



图片提供：全景正片

黄晓明：“巧克力”大男孩

如果说《还珠格格3》里的小燕子、紫薇、五阿哥都让人有些失望，那么新的萧剑则是亮点排列于新四大小生之首的黄晓明对于观众来说，有着致命的杀伤力：他的微笑迷人，气质阳光，形象高大，被很多FANS追捧为中国第一美男。作为新的“大众情人”，黄晓明保持着平淡自然的心态，用浅浅的微笑以幸福的姿态回应生活。

文：面面 图：孙青

THX FOR UR READING

每个人都有自己的机会，事业也好爱情也罢，命运总是公平的，不会忽略任何一个曾经努力争取成功的人。

女人缘 不是风流

单看他的眼睛，就认定黄晓明是个有女人缘的男子。

他说自己小时候像个小女孩，眉毛弯弯的，眼睛大大的，特别秀气。因为长得太秀气了，经常被别人当作女孩子。他自己很害羞，跟别人说话就脸红，也不抬头。曾经有个电影制片厂要找儿童电影的主角，有人推荐了黄晓明，但是他太害羞了，没办法演戏。一直到了高三，电影学院在高中招演员，教他普通话的老师让他去参加考试，结果一考便中。到现在为止，黄晓明都认为选择演艺是一个偶然。虽然看到屏幕上的俊男靓女按照剧本上的安排演绎丰富的生活，觉得很有意思，但并没有想到过自己也会成为一名演员，拥有Fans。

当然，很多喜欢看电视的人都知道，黄晓明和赵薇、陈坤被称为曾经的“北影三剑客”。特别是当其他两人迅速走红成为中国的超人气明星的时候，黄晓明还是个默默无闻的小演员，与很多怀抱梦想的青年一样，为自己争取机会。说到这里，黄晓明用含蓄地表述显示了强大的自信，他说每个人都有自己的机会，事业也好爱情也罢，命运总是公平的，不会忽略任何一个曾经努力争取成功的人。

2003年，黄晓明得到了回报：《大汉天子》、《风流少年唐伯虎》、《无敌县令》、《还珠格格3》等一系列电视剧地轮番播出，让人们很快记住了这个“形象绝佳、演技超群”的阳光男孩。而已经习惯了等待状态的黄晓明，面对一切成功或者失败，依然是灿烂的笑容，谦虚、真诚，以上进的姿态默默地改进。他把刘德华标榜成为自己演艺事业的榜样。黄晓明有自己的理论，所谓常青树，必须有着旺盛的生命力，而这种旺盛来源于自信与努力。

当问到合作的女搭档中有谁让他印象最深的时候，他很快回答：“印象都很深刻，因为她们都太漂亮了。”他很实在，并反问我：“漂亮的女孩子都会给

人留下深刻的印象，对不对？”

熟悉他的人都知道黄晓明很有女人缘，与合作过的女同事都是好朋友。“有女人缘不是风流”黄晓明狡猾地开着玩笑：“我喜欢跟漂亮的女孩子在一起工作，当然，只要是工作，我就一定会做到专心。”

说到爱情观，黄晓明立场鲜明地表述：“先声明欣赏和适合是两回事。我是一个比较大男子主义的人，我觉得我喜欢的女孩子是应该可爱的时候可爱，该温柔的时候温柔，又能在事业上帮助你，其实我觉得很多男人都是很自私的，我也是这个样子，我是不是把男人的心里话都说出来了？”

或许他是个有些大男子主义的英俊小生，但这并不妨碍黄晓明拥有越来越多的美女Fans。据说大男子主义的人往往碰到大女子主义的人，一物降一物，只要肯为对方付出，便是天造地设的美满姻缘。

“巧克力”大男孩

不知道为什么，现在的男演员一沾染少年气质便很容易走红，那种阳光的健美的，都是观众喜欢看到的类型。

“这种男孩子的感觉可能就是比较亲切，恋家，有归属感吧，让人觉得比较真实。”黄晓明解释。说道最大的遗憾，黄晓明说：“我每天忙于事业，很少有时间见到我的家人。虽然我挣到钱了，但我还没有机会报答他们的养育之恩，这是我最大的遗憾。我想有一天我会在北京买一套很大的房子，把他们全都接过来和我一起住。”

因为拍戏档期的缘故，黄晓明几乎没有时间与家人团聚，每次他到济南来做宣传搞活动，他的母亲都会赶到济南来探望儿子。曾不止一次的，黄晓明在做节目的时候邀请母亲做嘉宾，眼神中流露出依赖与深情。“一定要对父母好，他们真的特别不容易。”他认真地说“其实觉得时间过的最快的时候，就



是跟家人在一起的时候。”

除了谈及家人的时候一脸依恋的表情，说黄晓明是个大男孩还有其他的原因。黄晓明是土生土长的山东人，却不似山东大汉的膀大腰圆，皮肤比刚刚出道时黝黑了许多，加之俊朗的外形，不经意间嘴角微扬流露出的那一丝坏笑，

像极了香港有“巧克力”之称的古天乐。也许是渴望被大家认可成熟，他总有意无意地反复提起“男人应该有男人的样子。”可是，男人应该是什么样子呢？晓明天真地笑了，这一笑立刻“破坏”了事先预热的成熟性感的拍摄气氛，让他“隐藏”很久的孩子气也一览

无遗，“可能黑一点，更有男人味吧。”为了练就一身古铜色，天生皮肤较白的黄晓明戏言自己是走到哪儿晒到哪儿，“专挑有阳光的地方走。”总算功夫不负苦心人，就冲大家送他的“内地古天乐”的头衔，看来炎炎烈日还算没白捱。

用“恋爱”的感觉健身

刚刚结束了长达4个月央视大戏《龙票》的拍摄工作，黄晓明依然保持着强健的身体和快乐的心情，问他可有“秘诀”？黄晓明说，用“恋爱”的感觉来健身，就能使自己永远处于最佳状态。

在众多的健身运动里，黄晓明对跑步可谓“情有独钟”。有氧运动能改善心肺功能，增强体质，而且消耗大量热量，从而保持身材。所以跑步是健身的首选方式。黄晓明认为，用自己喜欢的方法锻炼，不仅能放松身心，还可以培养健身的兴趣。演员的生活很不规律，经常去健身房锻炼不太现实而无论剧组去什么地方，跑跑步总是可以实现的，所以这种最简单有效的锻炼方式反而是最能够坚持下去的。

为了给观众最真实的感觉，黄晓明在拍武戏时很少用替身，而自己又不是专业人士，所以常常会受伤。在拍《龙票》时发生意外，颈椎严重错位，脸部也被划伤，“当时我很紧张自己伤势的恢复，赶紧回到北京请体育医院的运动医学专家给我进行治疗并指导我锻炼。”受伤以后的黄晓明对人生多了一份理解和顿悟，拥有健康的身体是一件多么幸福的事。“只要我还能演戏，又有很多人的关心，这就足以让人快乐地生活了。”说这话的时候，黄晓明深深的眼中透出诚恳，淡泊和单纯更让人感觉到硬朗外表下隐藏着的柔情。受伤不仅让黄晓明对生活有了新的感悟，也让他更加认识到体育锻炼的重要。此后，不管

THX FOR UR READING

工作多忙多辛苦，他都坚持自己的健身计划。

在饮食方面，黄晓明总是根据自己的身体情况来安排。为了防止皮脂过厚，他坚持少吃肉，多吃蔬菜和一些粗纤维的东西，保证营养。“可以没有饭，但绝对不能缺少水果。”好象注重护肤的女孩子一般，黄晓明对水果格外喜欢。

与所有身材良好的男子一样，黄晓明对一切球类运动都感兴趣，最喜欢篮球，凭借着身材优势，学生时代的他曾经是全队核心，而且技术全面，是“全能型球员”。他也偶尔踢踢足球，他认为自己的个性比较适合防守，是后卫最佳人选。

说起性感，黄晓明认为，性感不是裸露，也不是某个部位的格外发达，“性感其实是一种由内而外散发的迷人味道。”有关黄晓明的迷人味道是一股甜甜的糖果香，不太喜欢涂香水的晓明解释说，那是身上防晒油的味道。对于香水，黄晓明绝对算不上是触角敏感的时尚动物，“以前总觉得香水是种很女气的东西，”后来在娱乐圈摸爬滚打，自然在流行节拍方面合拍了不少，自然也会适当地用些味道很淡的香水，“至少表示了自己对他人的尊重。”无论是落花有意，还是无心插柳，反正那股淡淡的糖果香绝对可以让每个豆蔻女生脸不红心不跳地唱出那句“喜欢闻你的男人香”。

他还非常专业地把他经常锻炼的10分钟肌肉练习方法告诉大家。“不仅是男生，女孩子也可以这样锻炼看看，健与美总是分不开的嘛！其实更多的时候我们是用运动中的毅力与精神来调整自己，所以坚持尤为重要。”

10分钟肌肉练习

1、复合组俯卧撑（水平，上斜，下斜）
练习肌肉：胸肌、肩三角肌、上背肌、

肱三头肌。

练法：3组连续做，组间只有变换姿势时的停顿。

A、标准俯卧撑——两手撑地同肩宽，腿与背伸直，两脚并拢，臂伸直，锁肘关节。眼向前看，不要看地，下降身体至胸几乎触地，保持背挺直，然后有控制地推起身体恢复起始姿势。注意动作节奏。

B、上斜俯卧撑——两手撑在50厘米高的长凳上，身体下降至胸与手平行，再用力撑起。这个练习主要是练胸肌下部。除了长凳，也可以把手撑在健身球上做，这样难度更大，因为更多的肌肉会参与动作来保持平衡，包括腰腹肌。

C、下斜俯卧撑——两脚放在长凳上支撑，手置于地上。下降身体至胸几乎触地后推起。这种练法主要针对胸肌上部与肩肌前部。也可以用健身球代替来增加身躯干肌肉的参与。

2、强力俯卧撑

练习肌肉：胸肌、肩肌、上背肌、肱三头肌。

起始姿势与标准俯卧撑相同，但是在右手置于地面的同时，左手放在一个大约20厘米高的支撑物上。慢慢下降身体直到左肩靠近左手，然后用爆发力撑起身来，使双手有一个短暂的腾空。在双手腾空的瞬间身体稍向左转，使左手落在地面，而右手落在支撑物上。

3、俯卧撑转体

练习肌肉：肩三角肌后束、腰侧肌、腰背肌下部。

起始动作与标准俯卧撑相同。在撑起身体，两臂伸直后身体向右旋转，右臂上举，同时眼睛也随着右臂的动作向右上方看，短暂停顿后恢复开始姿势，换做另一侧。

4、肱三头肌俯卧撑

练习肌肉：肱三头肌。

与标准俯卧撑做法相同，但两手并拢支撑并有一点内旋，使得拇指与食指形成一个三角型。这就改变了肱三头肌的负重。



黄晓明档案

生日：11月13日

星座：天蝎座

出生地：青岛

毕业院校：北京电影学院

身高：180cm

体重：70kg

个人才艺：唱歌

最喜欢的演员：周润发、梁家辉、乔治·克鲁尼

参演电视剧：《还珠格格Ⅲ》《大汉天子》《龙票》等

参演电影：《明亮的星》

YOGA 高温瑜伽

瑜伽和桑拿都有塑身的作用，如果把瑜伽和桑拿结合，效果岂不是更加完美？于是，高温瑜伽应运而生了。

文：白色简单 图：涩谷工作室 教练：李海燕（特别鸣谢天津市云水瑜伽会馆）

高温瑜伽规定练习场所室温必须达到38-43摄氏度，以模拟印度气温。能在高室温和高湿度环境下做好这6个瑜伽动作，不仅是对于身体柔韧性和延展性的拓展，而且还可以在排汗过程中进行内脏的新陈代谢，新陈代谢有助于体内毒素的释放，大量的毒素排除后，一方面有助于调节体内分泌状况，另一方面可以减去多余脂肪，可谓一举两得。

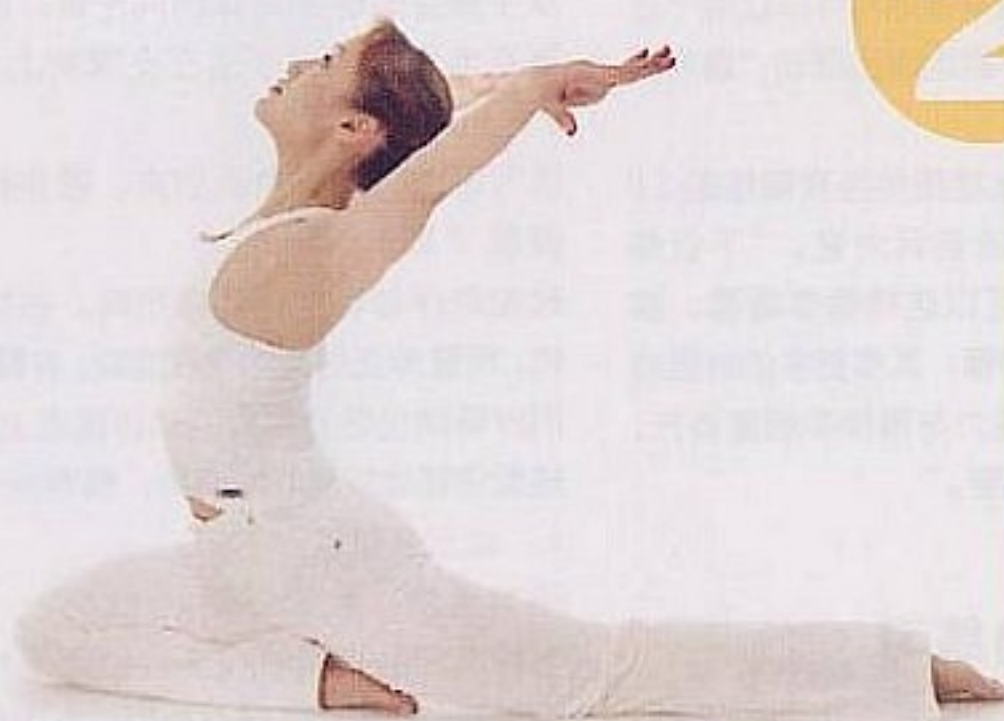
1



将传统哈达瑜伽中的拜日式分解开来，双腿跪地，身体坐在双腿上，双手握紧，脖子反向弯曲到最大角度。这一动作是让身体各部位放松和伸展，属于热身动作，适合任何程度的学员练习，颈椎有毛病的朋友要适可而止，不可操之过急。

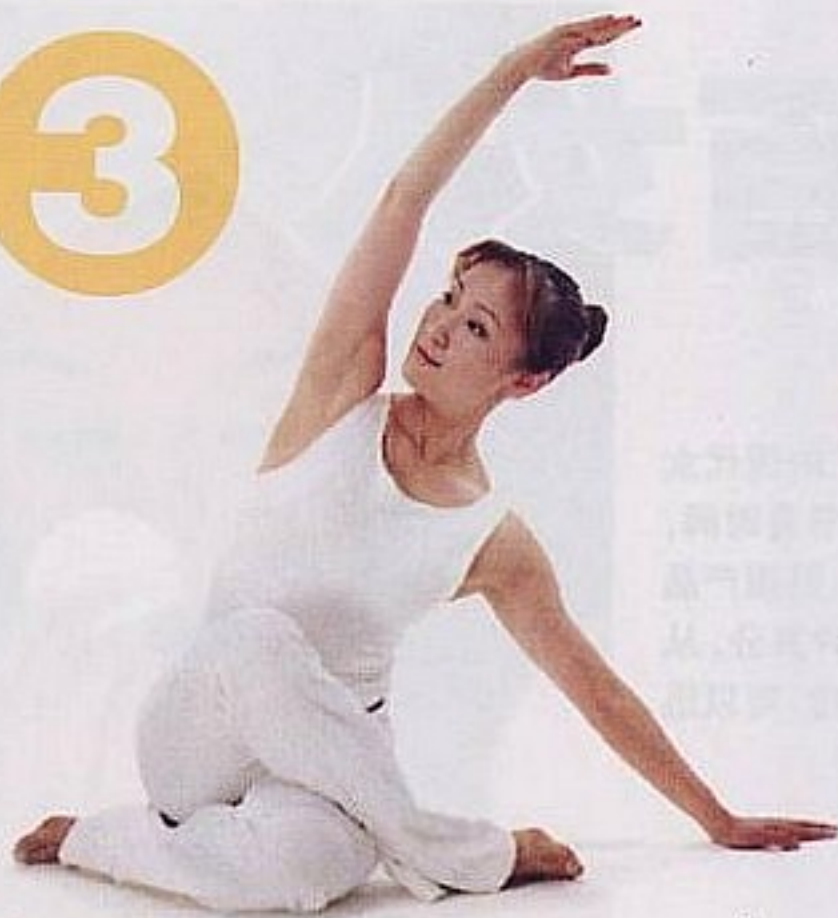
单腿跪在垫子上，另一条腿向后伸展到最大程度，双手尽量向后拉伸，整个身体呈弓型拓展。这个动作可以活动肌肉和筋骨，充分体会拉伸和舒展的感觉，让身体最大限度的反向伸展，拓展呼吸。

2



THX FOR UR READING

3



臀部着地，左腿压在右腿上，身体向后扭转，左手伸展扶地，右手沿耳根方向向侧上方充分伸展，体会内脏挤压和拉伸的感觉。这个动作可以排除体内毒素，加快新陈代谢的进行，增加腰椎的柔韧性，使头脑顿时清醒。

膝盖弯曲，双腿盘绕，双手交叉合拢成90度角。眼神凝视双手指尖，调整呼吸，把身体的重心放在躯体中心，保持上体正直挺拔。这个动作能训练身体的张弛度、平衡度和耐力。

4



5

背部拱起，双手平放在身体两侧，左腿垂直弯曲于地面，右腿向上抬起尽量与身体垂直。这个动作充分锻炼腰部肌肉的力量，增强身体的平衡性和张弛力，磨练耐力。身体的倒置可以控出杂质和废气，有利于身心调节。



6

左腿向前伸直，右腿弯曲，双臂后背交叉。扭转身体重心，眼睛向身体右后方俯视。这个动作可以活络筋骨，疏导血管内的沉积，有助于减轻风湿症状。



“贴”出百分百女人



图片提供：全景正片

上美容院享受皮肤护理是许多人的选择，但是对于越来越忙的现代女性来说，需要层层涂抹的成品面膜都嫌繁琐。众多OL为了节省时间，纷纷选择在家自助美容，各类花样百出的贴膜开始大行其道。贴膜产品相对于相对传统的涂抹式面膜，成分上容易控制并可添加多种养分，从机制上能大大提高有效护肤成分在皮肤上的渗透量及渗透程度，可以迅速达到补充肌肤水分，滋养修护和美白的效果。文：回回鱼

唇贴膜

不是只有脸部肌肤需要水分，嘴唇表面对水分的需求也很大，一不留神，口唇就会因为缺水而干裂脱皮。干燥的口唇会令唇膏附着力减弱，令色彩很快变得斑斑驳驳，让人好不尴尬。给唇部补充水份，是完美女人二十四小时都必须要做到的细节保护。

推荐理由：保湿、滋润、卸妆、修复于一体的唇贴膜，平时用，可滋润唇部，防止干裂；涂唇膏前用，可使唇膏色彩均匀地附着在唇上，新鲜光亮更持久；卸妆时用，可修复唇色、保养唇部。

焕彩效果：贴后可迅速形成锁水保湿屏障，在防止唇部水分流失的同时，持续对双唇保湿滋润，令双唇水嫩亮泽，细腻柔软。

美女青睐度：4级

明星点击：萧蔷的美不只是外在，不断地充实自己是她由内而外散发知性气质的秘密。不管上不上妆，完整的卸妆清洁步骤是她每天必做的课程。每次收工后，她都会取出唇贴敷上，卸妆、滋润、保养一步完成。

颈贴膜

颈部皮肤最容易泄露女人的真实年龄，追求完美的你怎么能让人从颈部看出你的年龄？长期忘记保养的颈部皮肤可是你塑造自身魅力过程中必不可少的一环，只有拥有修长、无痕、优雅美颈的人才是真正的完美女人。

推荐理由：长期规律使用，可减少皱纹形成、延缓颈部衰老、恢复颈部肌肤弹性。滋润、细腻的颈贴膜让你迅速提升自身美丽指数，让你显得优雅高贵。

焕彩效果：通过对细胞进行活性按摩，激发细胞活力，收缩颈部松弛肌肤，淡化、减少颈部皱纹，使颈部肌肤保持润滑、细腻有弹性，达到紧致、除皱、消痕的功效。

美女青睐度：5级

明星点击：刘嘉玲光滑细致的美颈常引来许多人羡慕的目光。她的做法是在清洁后，在颈部贴上颈贴膜，并用微热的蒸汽帮助皮肤充分吸收营养。

面贴膜

完美无瑕的脸部皮肤绝对是一个女人值得骄傲和炫耀的资本。聪明的女子都会青睐于面贴膜的护理效果，喜欢养分丝丝渗入皮肤的柔滑感觉，更喜欢在面贴膜从脸上揭开那一瞬，皮肤如剥壳鸡蛋般的光彩照人时，体味青春常驻的惊喜。

推荐理由：面贴膜最大的好处就是它贴上、揭下的过程十分简便，而且是根据人的脸部轮廓进行裁剪的，能体贴地覆盖在脸上，周全照顾到脸上所有部位。抛掉膏体厚重的老面孔，新时尚的面部修护贴宣扬的是一种自我放松主义。

焕彩效果：面贴膜绝不是简单吸饱了营养液的护肤品。面贴膜相对其他贴膜而言，它的种类比较多，正确使用面贴膜，可以修复受损弹性纤维组织，淡化色素，使老化松弛的肌肤重新恢复良好的弹性，达到祛皱、美白、水嫩的功效。

美女青睐度：5级

明星点击：美女杨恭如平日较少使用保湿产品，不过，坐飞机时，她就必定会敷上面部保湿面贴膜，补充肌肤在干燥空气所流失的大量水分。

鼻贴膜

坚挺秀气的鼻子能为你靓丽的面容增色不少，但并不是每个人都能拥有这样一个乖巧可爱的鼻子的，黑头、油光和毛孔粗大等问题常常会不厌其烦地跑出来干扰你。窄窄的鼻贴这时给予你的就不仅是一般的护理了，它的强力清洁效果，将帮助你拥有一个完美无瑕的鼻子。

推荐理由：可以去除鼻子皮肤深层的污垢和已经形成的黑头，防止各类皮肤问题的发生。功效因人而异，油性肤质居多的男士普遍反映比女士更见成效。

焕彩效果：洁面后贴在鼻子上，15分钟后撕去，在有效去除鼻子、额头、下巴的表皮黑头及污垢的同时还能以维生素C抗氧化剂清洁和调理你的毛细孔，效果自然不言而喻。

美女青睐度：4级

明星点击：梁咏琪是大家公认的美人。她到非洲拍写真集的时候，皮肤过敏生了许多暗疮，险些变成草莓鼻。回到香港，她选择用鼻贴来养护自己漂亮的鼻子，很快抑制了险情。此后，只要外出拍戏，她都会带上这个美容助手。

眼贴膜

眼睛是心灵之窗，一双顾盼生辉的美目通常是最能表现你个人魅力的地方。作为面部皮肤最娇嫩的重要部位，眼部肌肤是容易衰老和需要保护的。美丽的你如果不想让眼睛过早失去动人的光彩，每日早晚的保湿除皱护理是一定要坚持的。

推荐理由：长期规律使用，能有效舒缓眼部疲劳，祛除眼袋及鱼尾纹等眼部衰老现象。比起眼霜，这种贴膜用起来更加干净利落，深得都市女性的青睐。

焕彩效果：保湿、抗皱的眼贴膜可以带给娇嫩的眼部肌肤最细心的呵护。只要轻轻一贴，就能加速眼部肌肤血液循环，很快恢复眼部平滑肌弹性，达到祛眼袋、平鱼尾纹、淡化黑眼圈的效果。

美女青睐度：6级

明星点击：气质美女容祖儿是众多明星中对自己的皮肤最为关爱的一位。她除了用水果养颜汤来滋补外，更是养成了在卸妆后用眼贴膜的习惯。这种适时的眼部滋润对很爱变熊猫眼的她来说效果非常好。

胸贴膜

曼妙的身体曲线主要靠胸部来塑造。乳房作为女人特有的女性特征，需要得到你的特别照顾。信奉完美主张的你如果只重视面部护理，那你的外型可要大打折扣了。因为女性如果自身不重视保养和护理，再丰满坚挺的双乳也是难以持久的。

推荐理由：在弥补胸部美中不足的同时，能促进乳房的进一步发育生长，增强乳房的紧致感。这种不吃药、不打针、不动手术、无副作用的美胸法可以安全地修正你的身体曲线。

焕彩效果：全面改善胸部皮肤和肌肉组织生理状况，加速胸部血液循环，促进胸部新陈代谢，增强皮肤弹性，令胸部肌肤

红嫩白皙，增强胸部弹性，促进乳腺细胞发育，令胸部坚挺结实，预防或消除产后乳房松弛下垂。

美女青睐度：7级

明星点击：一贯以性感形象示人的钟丽缇在当妈妈后，身材的比例仍然有如尤物。当问到她的美体心得时，她毫不隐瞒的说自己除了每天大量运动，还长期使用胸贴膜来维持傲人身型。

手贴膜

“腕白肌红玉笋芽，调琴抽线露尖斜。”手是女人的第二张脸，爱自己的女人必定会拥有一双值得引以为傲的纤纤玉手。当外部的污染、洗涤品的伤害，使你的手部肌肤变得粗糙，你可要开始加强对手的护理了。美白、滋润仍是美手主题。

推荐理由：手部护理不是只能去美容院做手蜡，手膜同样可以帮你实现完美计划。清洁、修复，保养同步完成，最时尚的贴护方式呵护出娇嫩的手部肌肤。

焕彩效果：密闭渗透的独特方式，使有效成分迅速渗入肌肤，加速表皮分化更新，增强肌肤的保湿能力，软化角质层，改善手部粗糙及老化现象，淡化色素，达到嫩白、修护、柔润的功效。

美女青睐度：6级

明星点击：奶奶级的演艺明星汪明荃拥有一双大家公认的玉手，她的手纤细、富有弹性和光滑，要知道这样的成果是靠她多年的精心护理换来的。每周的手护是她的必修课，现在十分流行的手贴膜也成了她的最爱。



图片提供：全景正片

ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION REDUCE WEIGHT

体验

针灸减肥

针灸减肥法是以医学的经络学说为指导，以针灸有关穴位为治疗手段的一种减肥方法。不同的人针灸穴位也不同，有的在足穴施针、有的在耳穴施针，有的在腿穴施针。

文：纤小眠 指导医师：王中华

针灸减肥对20岁以上的肥胖者效果较好。在这个年龄阶段通过针灸治疗，能够延长胃排空的时间，抑制胃肠蠕动，并有抑制胃酸分泌的作用，从而减轻饥饿感；还可以通过调解人的内分泌，达到调整机体各种代谢功能的目的，从而促进脂肪分解，达到减肥降脂的效果。

针灸减肥操作简便、安全可靠、患者痛苦小，因此受到很多肥胖者的欢迎。目前多采用耳穴针灸、体针灸、芒针法、艾灸法、足针灸、腿部针灸、腹部针灸等。

在针灸的过程中，针灸医师要注意什么？减肥患者要注意什么？哪种类型的人可以针灸？谁不可以针灸？针灸过程中

如何饮食？对此，配合两个成功案例，你可以找到自己想要的答案。

针灸减肥最适宜的人群

1. 体内水分和湿气太重的肥胖者（针灸可以利尿、发汗，从而达到消除水分和湿气的效果）。
2. 习惯性便秘导致的肥胖者（针灸可以通便，减少体内能量的储存）。
3. 由于肠胃消化吸收功能过于亢进导致的肥胖者（针灸可以促进新陈代谢，降低致肥的潜在因素）。
4. 胃酸分泌过多，饥饿感强烈，一直都有想吃东西的冲动，并不停吃东西，也就是通常因“胃火旺”而导致的肥胖者

（针灸能减低肥胖者的胃火，降低或抑制肥胖者亢进的食欲，避免过量的进食，并抑制其肠胃消化功能及吸收功能）。

5. 更年期妇女由于活动少，内分泌失调，同时在饮食上不加控制而导致的脂肪堆积（针灸能使内分泌恢复正常）。

针灸减肥最适宜的季节

针灸减肥的效果与季节、气候都有关系。通常春夏见效较快，秋冬见效较慢。这是因为春夏两季人体的新陈代谢机能旺盛，自然排泄通畅，有利于减肥，而秋冬恰恰相反。

针灸前应该做些什么

要把脉和量血压，从而确定采取哪种针灸方法。不同的人体质不同，肥胖的症状和程度也不同，通过把脉和量血压来确定行针的穴位和方式。

针灸医师要做的是

辩证取穴 根据病人的临床特点，选择最适合的穴位。比如食欲亢进、容易饥饿者，首选胃经；体态虚胖、动则气喘者，选择肺、脾二经；腹部胀闷、肢体沉重，应选择三焦经。

准确定位 找穴时，最好用耳穴探测器或探测针在耳穴区寻找最佳敏感点，然后将针对准敏感点，准确压入，固定牢靠，轻轻揉压直到有明显的酸麻胀痛为止。

严格消毒 整个操作过程严格消毒，所有的针和器械均应浸泡在75%的酒精或消毒液中备用，防止发生感染或污染。

肥胖患者要做的是

减肥终究是关系到能量进出的问题，因此改善体质、压制胃口、控制食物的摄入量是其终极目标。也就是说，针灸治疗肥胖必须集治疗、运动、饮食于一体，才能奏效。

1. 保持情绪稳定，注意休息。
2. 针灸前不要过度劳累，不能空腹针灸。
3. 埋针后，要定时按摩。在餐前半小

THX FOR UR READING

时、两餐之间、晨起和睡前进行按摩，每次按摩15~30下，按摩时手法宜轻柔，用力应均匀。

4. 针灸期间，可以根据自己的习惯，选用适当的减肥药品配合治疗，适当的比例可以使减肥更有效，中药饮片或中成药是最佳选择。

5. 针灸时，最好在饮食上配合。必须吃低热量、低脂肪、低碳水化合物、高蛋白质的食物，要摄入足够的维生素和矿物质，同时，应该远离甜腻食品、油炸食品、淀粉类食品、汤类、汽水、酒类。在烹调食物时多用蒸、炖、拌的方法，忌用油煎、炸等方法。

6. 适当增加运动量，不主张剧烈运动，提倡耐力和持久锻炼。

7. 腹部肥胖患者，在睡前做20分钟的腹式呼吸及腹部按摩，对减少腹部脂肪及通便很有好处。

8. 拔针2-4小时之内不要剧烈运动。

9. 针灸期间最好不要洗澡，尤其是桑拿，以免细菌感染针眼。

遇到下列情况不必担心

在治疗过程中，出现厌食、口渴、大小便次数增多、疲劳等反应，均属于正常现象。因为通过针灸治疗，机体的内在功能不断调整，促使新陈代谢加快，能量在不断消耗，等到机体重新建立平衡，这些症状就会消失。

针灸减肥不适宜的人群

1. 贫血、血友病人
2. 孕妇
3. 体质虚胖者
4. 例假期人群

针灸减肥最忌讳的是

1. 不按照医师的吩咐行事。
2. 一边针灸，一边暴饮暴食，或者只吃不动。
3. 出现眩晕、疼痛、恶心等不良反应时，不以为意，不跟医师沟通。

小档案之一

昵称：王娅 年龄：30岁 城市：上海 职业：公务员

资料：身高158cm 减肥前体重55公斤 现在51公斤 目标45公斤

窃窕小语：苗条幸福，减肥不苦，找回昨日自信。

减肥酸甜苦辣谈：

结婚后，我做了全职太太，整天在家呆着。后来生了小孩，坐月子时婆婆说十只老母鸡才能补回营养，于是身体迅速肥胖起来，腰上不知什么时候就出现了一个游泳圈。

坐月子期间我还养成了一个坏习惯，就是总觉得饿，找减肥专家咨询，他‘望、闻、问、切’后，建议我用腹部针灸。

刚开始针灸的时候，觉得新奇好玩，但也很担心，怕疼。还好医师手法熟练，对准部位，一下就扎了进去，起初有尖锐的疼痛，然后有点痒，最后痒得很舒服，渐渐就习惯了，好象针扎在腹部也不显得多余。

针灸后我才知道，以前老是嚷嚷着没吃饱，其实是因为胃酸分泌过旺，有毛病，这样刺激穴位后，我发现只吃一点点东西，就有饱的感觉了。

针灸期间，我克制住自己，不碰医师嘱咐要禁口的食品，同时保持营养均衡。

以前总是回到家里就躺到沙发上一动不动，现在不运动就浑身不舒服，如此既控制饮食，又运动，一个月下来，疗效出奇的好，竟然瘦了4公斤，游泳圈也小了许多，加上每天坚持仰卧起坐，小腹也平坦了不少，自己摸着都觉得高兴。

老公出差回来，发现我穿着20多岁时的露脐装，正准备责备我一把年龄还如此，忽然发现了我平坦下来的腹部，兴奋地搂着我转了几圈。

看来，毅力也是减肥的关键，而保持好的体型，更需要合理饮食和坚持运动。

小档案之二

昵称：月儿 年龄：23岁 城市：北京 职业：会计

资料：身高162cm 减肥前体重65公斤 现在49公斤 目标48公斤

减肥口号：积极实现苗条愿望，做优雅美人，吸引心动男人。

减肥酸甜苦辣谈：

因为肥胖，得不到优秀男人的青睐，为此我十分懊恼，于是立志减肥。但却左右犹豫，不知选择什么方法好。后来，多方对比后，我决定选择针灸减肥。

见到主治医师后，他给我把脉、量血压，根据我的症状，决定采取常见的耳针疗法，同时适当穿插体针疗法，取长补短，以提高效果。

银针看上去明晃晃的，我说不紧张是假的，但是为了减肥，我毅然决然地闭上了眼睛，一段时间后，消化道就出现了异常情况，喉咙部位感觉紧缩，食道下部和胃部有收缩感。我平时食量比较大，但是针灸后，只吃少量的食物都会感觉腹胀，同时轻度腹泻。

我一下子就紧张了，询问医师后才知道这属于正常反应。

医师说一定要合理饮食以配合他的治疗，所以在治疗期间，我一改喜荤腥厌素淡的习惯。例如：早上仅吃两个蛋白，午餐吃约200克肉，晚餐则吃菜，如此一边控制饮食，一边接受针灸治疗。

我很轻松就度过了戒瘾期，戒掉了以前相当依赖的食物，比如油炸食品。我发现，在戒瘾期体重减轻比较快，但是达到一定阶段后，却不再减轻。我稍微有点懈怠，在家人支持下，我坚持治疗，成功过度到第二阶段，也就是减重期，这期间除了不碰不正常食物外，还配合了有规律的户外运动及作息，比如慢跑、散步等。

几个月坚持下来，我欣喜的发现，我的大饼脸变成了鹅蛋脸，以前的衣服通通不能穿了，一上秤，足足减掉了16公斤。

白领女士椅子操

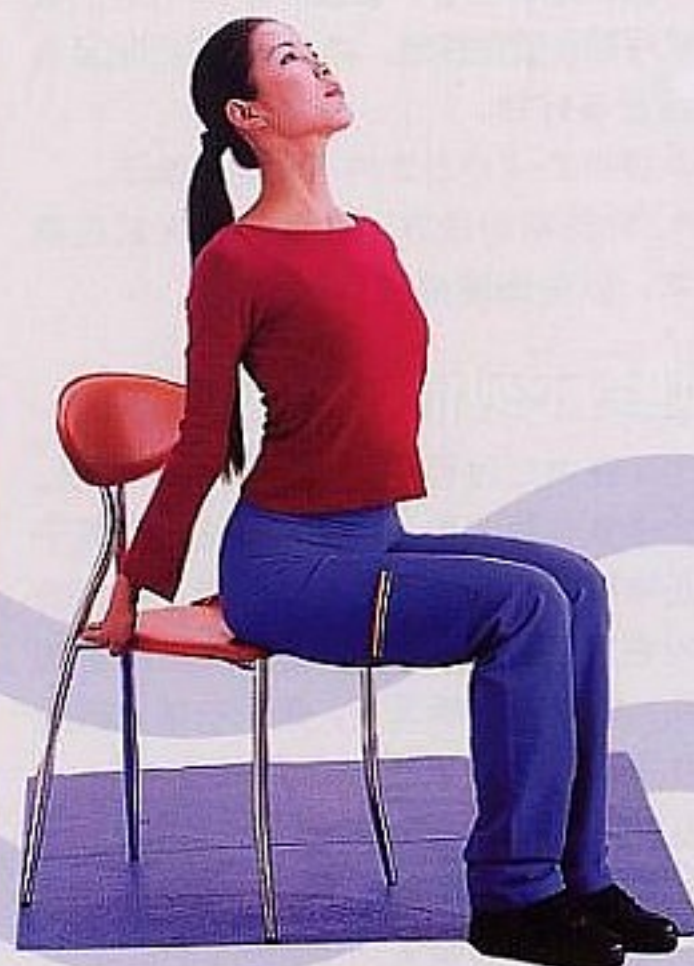
EXERCISES FOR OFFICELADY

下面一组练习，使你在办公之余，既可以放松神经，又能锻炼身体，还可减轻工作压力。真的，几分钟就好。 文：张英



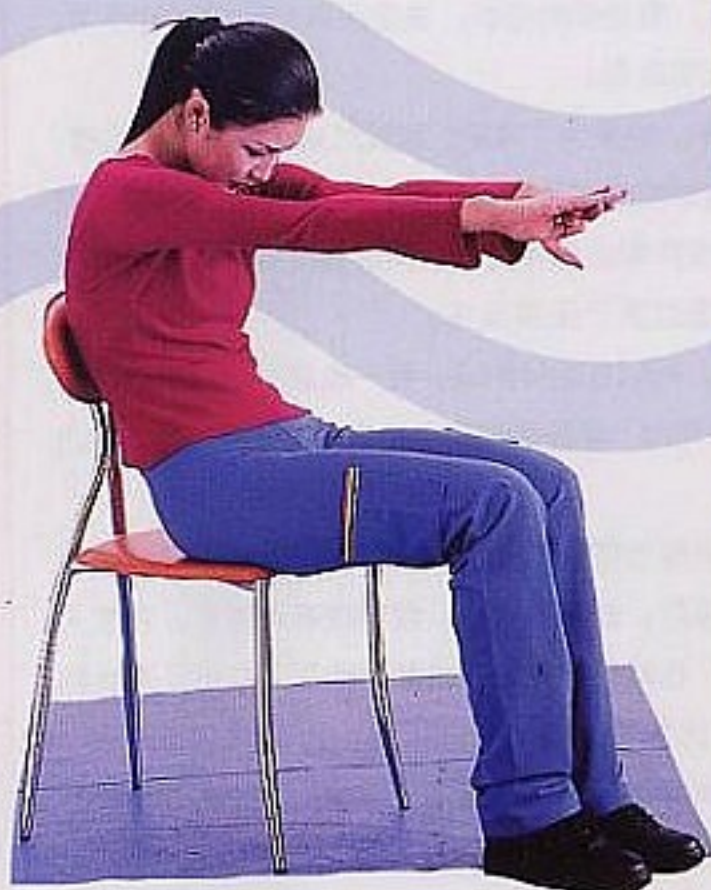
1

■ 头缓慢向前后左右屈，各停留片刻。伸展颈部前、侧、后部肌群。



2

■ 抬头挺胸，两手后撑，肩胛骨夹紧，充分伸展胸部。



3

■ 两手前伸，低头含胸躬背，充分舒展背部。结合上一动作，重复练习15次为1组，做3组。

THX FOR UR READING

4

■ 两手握住椅子两侧，一脚脚前掌着地，另一腿屈膝上抬靠近胸部，腹部收紧，停留片刻后，换另一侧。重复练习15次为1组，做3组。



5

■ 两手扶椅子靠背，一腿站立，另一腿后举（绷紧脚尖），保持身体挺立姿态，臀部收紧，重复15次为1组。换另一腿。做3组。



6

■ 双脚开立与肩同宽，背部挺直，臀部向后45度，半蹲（就像坐在椅子上），还原。重复15次为1组，每组间歇1分钟，做3组。





7

■ 左手扶椅背，两脚开立，右脚支撑，左脚侧点地，右臂上举，身体左侧屈，拉伸右侧腰。换另一侧，左右侧各做10次。

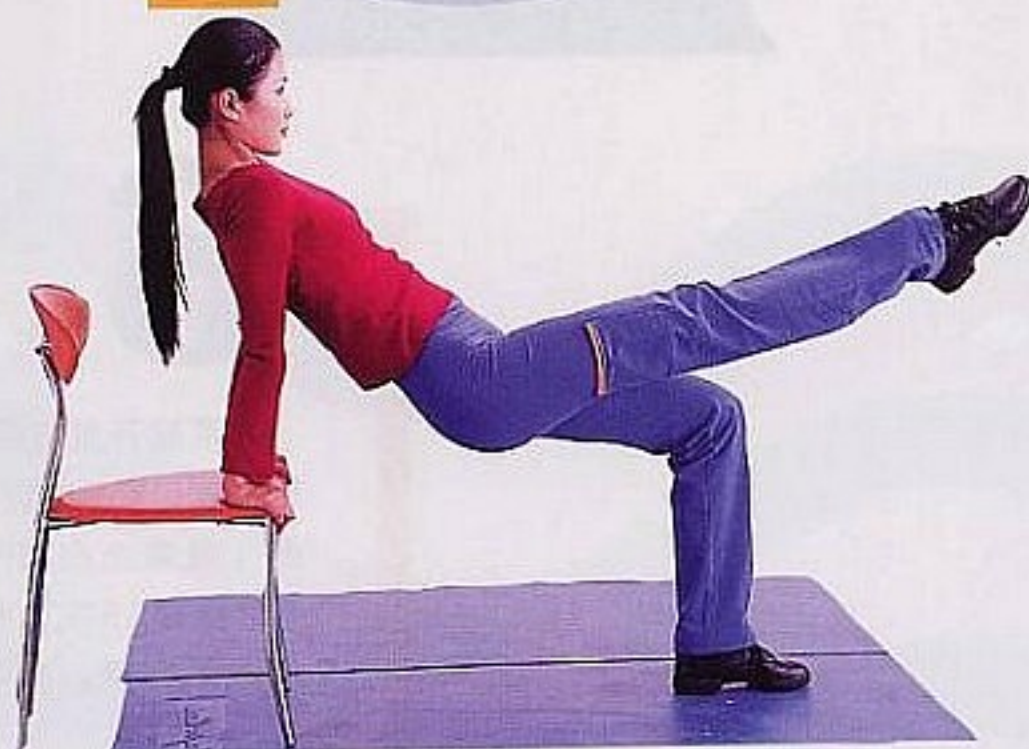


8

■ 两手扶椅子，左脚站立，右腿向右侧抬起，绷脚尖。保持10秒钟，做8次。换另一侧。

9

■ 双手在肩后撑于椅子上，肩胛骨夹紧，屈膝下蹲，身体重量集中在上臂。利用手臂肌肉的力量将身体推起，同时，一只脚前伸，腹部收紧，停顿3-5秒，还原。重复10-15次。换另一腿做。



THX FOR UR READING



10

■ 站在椅子后，
两手扶椅，上体直
立，脚跟抬起。控4
拍。



11

■ 保持上体直
立，屈膝，控4拍。控
制腹背部肌肉。



12

■ 伸拉小腿，脚
尖尽量勾起，慢慢伸
展小腿后部肌肉。两
腿交替做。

THX FOR UR READING

T 内衣秀
HEAT OF THIS TIME

YYePG THE NEW FRAGE ERA

鏗鏘玫瑰

策划 / 摄影：张皓（北京菲林制造）

服装 / 文字统筹：天一姝

模特：苑 圆

造型：谢中华

品牌提供：enweis

鸣谢：陈秋楠先生提供 悍马汽车及宠物犬 A MAY

THX FOR UR READING

PG, THE

早熟的女孩
像旷野的玫瑰用骄傲的花蕊
摆脱四季的支配

以绽放的花朵为主线，将华贵的面料、典雅的蕾丝、精湛的刺绣完美地揉和为一体

文胸 RMB 420 内裤 RMB 280

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

她习惯睁着双眼和黑夜无言相对
只是想知道内心和夜的黑



神秘的黑与热情的红相撞，如悍马和娇柔的胴体相遇 文图 RMB 480 拍摄 RMB 280

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



体会了爱的诡异和尖锐的她
用脆弱的花蕊
想抗拒绽放后的枯萎

网格和花蕊的结合，像跃出樊篱的玫瑰，不羁和美丽结合为耀眼的冶艳 文胸 RMB 420 内裤 RMB 280

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



你真心给予却意冷心灰

是爱太过苛刻还是爱的不够

THX FOR UR READING

浪漫情调中，追忆似水年华 文胸 RMB 460 内裤 RMB 130

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

伤人的话总出自温柔的嘴——很无谓
别要她相信——爱无悔

珍珠般光泽的“天使肌肤”面料，光面立体的模杯，娇柔如花瓣 文胸 RMB 210 内裤 RMB 60

THX FOR UP READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

看似冰冷的她
有着火一般的欲望与期待

丰富的设计语言营造出通透立体的感觉，轻盈的薄纱勾勒出性感文胸 RMB 560 内裤 RMB 430

THX FOR UR READING

YYePG THE NEW ERA

鲜润、细腻如乳液般的触感里，怡然散开温柔的光彩 文胸 RMB 330 内裤 RMB 180

躲在心里的颓废如鬼魅般跟随
像一场宿醉到黎明不退

THX FOR UR READING

突击健身的危害

在生活节奏日益加快的今天，平日里能抽出固定的时间进行健身的人恐怕只占少数，于是不少人集中在周末和长假进行体育锻炼。周末和长假时间虽然充裕，却并非体育健身的最佳时间。 文：文殊

随着健康意识逐渐深入人心，人们开始明白只有加强锻炼才是获得健康的最佳途径。以健身、健康、美体为时尚的假日消费观念在全国各大城市中悄然兴起，每逢周末、长假各大城市的运动俱乐部、健身运动场都会十分热闹。

突击健身 RIGHT or NO

对于很多平时为工作而忙碌没有时候运动的朋友来说，长假期会是一个休闲娱乐的好机会。体育活动作为休闲娱乐的一种重要方式，也被一些朋友安排在自己的假日生活当中。突击健身：就是试图利用一个假期、一次突击就达到健身和改变形体的目的。

北京医科大学的汪华教授指出，随着生活节奏的加快，不少人利用双休日进行集中式健身，虽然长假时间充裕，却并非体育健身的最佳时间，这种“暴饮暴食”的锻炼方式是无益于健康的。

I

假日健身族们平时基本都是在办公室里坐着的，几乎没有运动，身体实际上已经适应了这种状态。突然集中时间锻炼，反而打破已经形成的生理和机体平衡，这种瞬间的大量运动会给身体带来很多潜在的威胁，其后果甚至比不运动更差。而且，身体可能很长一段时间也不能恢复，直接影响到节后的工作和生活。

II

现代医学研究发现，喜欢参加体育运动的人的死亡率为偶尔参加体力活动的人的一半。对于那些不能长期坚持运动的

人们来说，偶尔运动一下，将会加重生命器官的磨损、组织功能的丧失而致寿命缩短。30岁后，人的各项生理机能以每年0.75%至1%的速率下降，而偶尔运动的人和坐着工作的人，生理机能退化的速率是经常锻炼者的两倍。

III

健身效果其实就是锻炼痕迹不断积累的结果。所谓锻炼痕迹，即运动后留在健身者机体上的良性刺激。若健身时间间隔过长，在锻炼痕迹消失后才又进行锻炼，每一次锻炼都等于从头开始。科学有效的做法是每周锻炼3至5次，或者说，最适合的锻炼巩固应该在前一次的锻炼痕迹未消失之前，就进行第二次锻炼。

IV

假日健身族由于工作时间等的诸多限制，平时虽不能像周末或者长假一样充分运动，但完全可以选择适宜的项目。例如，茶余饭后就地就近进行适度锻炼，使锻炼痕迹像链条一样连接起来。这样，才能真正获得提高体能、增进健康的效果。

突击健身的案例

小丽是一名在办公室工作的白领，每天大部分时间是面对电脑，一坐就是几个小时，尽管她还很年轻，但时常感到颈部酸痛、双眼模糊、双手麻木。时间久了就越来越担心她的身体，很想利用长假的休息时间好好放松一下，同时想通过运动锻炼的方法增强体质。那么长期伏案的人士在节假日中如何选择合理的运动锻炼项目呢？

THX FOR UR READING

专家指出，长期伏案的人士因为头部长处于前屈位，颈部血管受压，颈部肌肉就会呈紧张状态，局部血液循环不够流畅，使大脑的血液和供氧量减少，就会出现颈部酸痛、双眼模糊、双手麻木等症状，长期下去易发生颈椎间的平衡失调、颈椎部的骨质增生、颈项韧带钙化等症状。因此，长期伏案的人士平时应注意工作时的自我保健，如在坐姿上应尽量保持自然的端坐位，头部略微前倾，保持头、颈、胸的正常生理曲线；工作中每隔1至2小时应进行颈部的活动，或自由走动等。长期伏案的人士还可以利用双休日或节假日的时间使自己放松，做到劳逸结合。可选择一些全身性的运动锻炼项目，既能增强心肺功能，又能增加趣味性，如步行、慢跑、游泳、球类、爬山等。身体较胖者，为防止脂肪堆积，宜选择慢跑、步行、有氧韵律操（健身操）、游泳、骑自行车或球类等运动项目。

深圳的陈女士平时并不喜欢体育运动，五一长假的一天早晨去爬山健身，没想到爬到山顶时因运动过度而出现心跳过快、胸闷，从而突发心脏病。对此，医疗专家提醒：长期未进行健身运动的人士在进行户外运动时，一定要注意适量运动，尽量不要从事大运动量和对抗性强的活动，因为人一旦疲劳，免疫力必然下降，反而起不到预防疾病的作用了。

体育运动专家认为，长久的体育活动，能使身体相关部位持续不断地运动，这种锻炼方能增强体质，同时可磨练意志和培养毅力，从本质上达到强身健体的效果。如果仅仅想利用7天长假来运动，那是很难收到真正的健身效果的。



适合假日健身族的运动：

I 步行

步行运动非常适合长期伏案的人士，步行时平稳而有节律地加快、加深呼吸，既满足了肌肉运动时对氧供给的需要，又能锻炼和提高呼吸系统机能。同时，膈肌活动的幅度增加，可增加消化腺的功能；腹壁肌肉的运动，对胃肠起按摩作用，有助于食物消化和吸收，也可防治便秘；坚持步行还有助于减肥等。

步行的方法：步行运动的姿势和动作要自然放松，练习时抬头挺胸收腹，两眼平视前方，双臂自然摆动步幅。每次运动的时间因人而异，一般开始时约10分钟，逐步增加至30分钟左右。步行速度要根据练习者的体质状况确定，体质强者步行速度可以快些；体质弱者步行速度可适当慢些，等体质增强后，逐步增加步行速度。

II 有氧健身操

有氧健身操是一种富有韵律性的运动，它通过长时间（30至60分钟不等）有节律的持续的运动，不仅使心肺功能增强，而且还锻炼了大肌肉群，减少体内过多的脂肪，是一种比较适合需长期伏案的年轻男士和女士的运动。健身操除了可增强体质外，还使其成为一种社交时尚。参加者不但可以结识志同道合的朋友，还可通过锻炼保持精神舒畅、活力充沛，拥有健康和美丽。

有氧韵律操的运动量比较大，在运动中应注意循序渐进。开始时，不要时间过长，以10分钟为宜。运动前，先做热身和适当的伸展运动，特别是下肢的适度伸展非常重要，以免下肢关节扭伤。

III 轻微的有氧运动

建议假日健身族们选择一些轻微的有氧运动，如郊游踏青、骑自行车、登山等。或是跟家人朋友一起打羽毛球、乒乓球等，或许效果更好。

图片提供：Photosome

不要如此瘦身

在这个以瘦为美的时代，爱美的你很容易受到各种减肥信息的“骚扰”，有时甚至让你走入健身的歧途，无法享受生活的快乐。其实，瘦身减肥是一门长期的功课，要想拥有窈窕身材，首先应该避开一些似是而非的错误做法。

文：李先秋 图：芥末小旦

Q：烈性酒不像啤酒和威士忌那样容易使人发胖。

A：错。烈性酒使人发胖的程度与其他酒精饮料是一样的。酒精饮料中的糖分并不是致人发胖的关键因素。单纯的酒精也不能影响腰围和臀围。酒精不会转化为脂肪，但它却能促进脂肪的储存。因为身体首先消耗的是酒精，然后才是其他燃料。酒精往往是与一些高脂肪的小吃(如果仁或马铃薯片)一起吞下去的，不幸的是任何随酒精一起下肚的糖分都会直接转变成脂肪储存起来。同样，来自其他营养的热量只要是与酒精一同吃下去的，也容易转化为脂肪。

Q：吃辛辣食物可以减肥。

A：错。有人觉得吃辣可以减肥，于是顿顿不离辣酱红油。吃辣后确实容易流汗，而且吃一点点辣就会使人有饱的感觉，这些加深了人们对于吃辣减肥的相信度。但是，你有没有考虑过：长期吃辣会影响胃部机能，有胃痛甚至出血的危险。还有，吃太多刺激性食品会使皮肤变粗糙，有人因此而冒出满脸暗疮，美好的嗓音也变得沙哑起来。吃辣减肥，是不是有点得不偿失？

Q：我不爱吃蔬菜、水果，所以我无法减肥。

A：错。讨厌某些食品并不意味着你找不到一份健康食谱。你如果可以从其他食物中获取营养，那你的食谱也能与不偏食者的一样营养均衡。你若不喜欢某种食物，如水果蔬菜或乳制品，可以请教营养学家帮你制订一份营养均衡的食谱。

Q：我喜好甜食，减肥对我是天方夜谭。

A：错。你可吃些既能满足甜味又不含过多脂肪的甜食，如果汁、软糖等。适量的运动可将一大块糖完全消耗，把糖作为运动的奖赏，岂不是两全其美吗？最新的营养研究认为，吃巧克力并不会使人发胖，只要不是吃得太贪婪就可以。

Q：月经前后几天，特别想吃东西，这时停止减肥应该没有问题。

A：错。由于来月经前身体的新陈代谢加快，你确实需要吃较多的食物，这是生理需要。但是，你不可以没有节制地贪吃。可多吃些碳水化合物食品，既能使你得到满足，又避免了高脂肪高营养的过多摄入。另外，平常可多吃植物雌激素含量高的食品(如大豆制品、亚麻子、黑麦、燕麦、豆子等)，因为植物雌激素有利于缓和经期情绪和胃口的波动。

Q：营养太多是肥胖的祸根，所以要杜绝吃鱼肉蛋奶之类的东西。

A：错。有些人之所以肥胖，并不是单一的营养聚集，而是因为饮食中缺乏能使脂肪转化为能量的营养素。那么，体内的脂肪怎样才能转化为能量呢？这就需要众多营养包括维生素B2、维生素B6及烟酸。而含有这些营养物质的东西，往往是一些减肥者不愿问津的奶类、花生、蛋及动物肝脏和肉。如果缺乏这些营养素，就算你天天素食，体内脂肪也会慢慢积蓄，越攒越多。

Q：多喝水会使人发胖，减肥要少喝水。

A：错。饮水不足会引起机体不断积蓄

水分作为补偿，并使体内更容易积聚脂肪，饮水不足还可能引起人体代谢功能的紊乱，导致人体对能量吸收多、释放少。减肥的女性千万别忘了，水是生命之源，人体的70%都是水分哪！

Q：按固定减肥食谱行事准没错。

A：错。这样做固然减少了摄入，控制了体重，但久而久之会使身体缺少全面的营养。吃是人生一大乐趣，就算减得苗条身材，整日不能吃想吃的东西又有什么意思？其实，减肥并不会影响口腹之欲，只要记住以下原则就行。1、避免油炸食品；2、进食的次数以3次为主，不要偷吃零食；3、挑新鲜的食物吃；4、将容易发胖的作料丢掉，如沙拉酱、糖等；5、不要把容易发福的食品放在一起吃，比如蛋糕和冰淇淋。

Q：必须忍饥挨饿才能减肥。

A：错。饥饿是需要进食的信号，如果你忽视它，它可能会暂时消失，但不一会儿它还会回来而且更加强烈。如果你不断地忽视这个信号，它会逐渐对身体的需求，反应迟钝而罢工。选择健康食品满足饥饿的胃，总比快饿昏时饥不择食要好。理想状态应是有规律地感到饥饿，然后迅速地得到满足。这表明你的新陈代谢状态良好，热量得以消耗而不是储存在体内。

Q：必须进行激烈运动才能消耗脂肪。

A：错。除非长期坚持高强度的锻炼，否则还不如适度持久的锻炼消耗的脂肪多。锻炼前30分钟，消耗的热量大部分

THX FOR UR READING

来自体内储存的碳水化合物，30 分钟后，身体开始动用较多的脂肪和较少的碳水化合物作为能量来源。激烈运动消耗的脂肪会更多，但前提是 30 分钟后你仍能坚持下去。慢跑或者长时间散步，应该是不错的选择。

Q: 多锻炼 20 分钟，把刚才多吃的那个冰淇淋消耗掉。

A: 错。这种经历相信很多人都会有，一时嘴馋吃了高热量的甜点或饮品，就要特地多锻炼一会儿，心理才会觉得安慰。但如果经常这样采用延长锻炼时间作为贪吃的补救措施，就会把自己置于过度训练的境地。当你的身体总是处于训练的疲劳中，也就是身体对运动感到不适应，想达到减脂的目的是很难的，因为过量训练会导致体内分泌某种激素，这种激素会使肌肉不能合成。对一时贪吃的惟一解救方法，就是在下一餐中少吃一点。

Q: 太忙了，没时间锻炼。

A: 错。这只是一种借口。一些很忙的人每天坚持锻炼，因为锻炼在他们的日程表上占据第一位，而不是排在最后。没有时间锻炼的惟一原因就在于你对它重视不够。你必须认清后果，如果不运动，那么想要达到或保持健康将更困难。

Q: 只要每天坚持慢跑 30 分钟，就可以有效减肥。

A: 错。慢跑虽可达到有氧锻炼的目的，但从慢跑中获益的，很可能不是你的体型，而是你的心脏。实践证明：只有运动的时间超过大约 40 分钟，人体内的脂肪才会被“动员”起来为人体提供能量，随着运动时间的延长，脂肪供能的量最高可达总消耗量的 85%。所以，短于 40 分钟的运动无论强度大小，脂肪消耗均不明显，只有加把劲，把慢跑坚持到 40 分钟以上。

Q: 药物减肥，效果最好。

A: 错。一些所谓“健康”药物声称能有效“燃烧脂肪”，是因为其中含有在代谢脂

肪方面起着重要作用的肉毒碱。如果身体缺乏肉毒碱，就不能正常地代谢脂肪，但并不是说更多的肉毒碱就一定会消耗更多的脂肪。有些药物通过麻木胃部饥饿感或加强神经系统活动使体重在短期内有所下降，由于潜在的化学副作用，时间一长它们就不起什么作用，还可能导致厌食症。从长远来看，减肥药物还是弊大利少。

Q: 局部减肥能够收到事半功倍的效果。

A: 错。人们常在广告中看到“减腰”、“减臀”、“减腹”等令人心动的字眼，那么，减肥真的可以局部减吗？答案可能会使很多人失望。医学理论认为，局部运动总消耗能量小，易疲劳，且不能持久；而脂肪供能是由神经和内分泌调节控制，但这种控制是全身性的，并不是练哪个部位就可以减哪个部位的脂肪。如果运动消耗量大于摄入热量，只会减少全身的脂肪，而不会只减腹部，其他部位不变。

Q: 跟着广告减肥，绝对没有错。

A: 错。急于减肥的人往往乱投医，只要有一点可能减肥的指望都会抓住不放，甚至还会去接受某些极端的疗法。因此，识别广告的真伪是减肥者十分关切的问题。时至今日，减肥是一个世界性的难题，对多数人来说，减肥是个艰苦的过程，没捷径可走，必须有诚心、信心、决心、耐心和

恒心，坚持科学减肥方法，才能达到减肥的目的。检查广告宣传的内容及其承诺是否真实可靠，有无科学依据，要看有没有得到专家及医药部门的认可。





女友变成了 “祥林嫂”

我以为佳佳的反常行为从此就会消失，我以为等待我的将会是幸福的生活，可是我的想法是错的。因为佳佳自从做了那两项手术之后，开始变得不可理喻了。文：夕林贝西

我跟我的女朋友佳佳决定年底结婚，可是近段时间她的一些做派和行为让我实在无法接受，有时候我觉得她简直不可理喻，如果婚后她还是这个样子，我该怎么办呢？

事情的起因是这样的：

我们两个是大学同学，平时偶尔在一起看看书，听听课什么的，后来就逐渐地产生了感情，在大学即将毕业的时候，我们确立了恋爱关系，工作两年后，我们决定结婚。

然后就是忙着装修房子，买家具，但是这一切都是我一个人在忙碌着，而佳佳却消失得无影无踪。给她打电话，她总是用急切的口气说，“忙着呢，忙着呢。”接着不等我反应过来，就迅速挂断电话，弄得我看着电话莫名其妙。之前的佳佳是个很顾家的女孩儿，也不知道她现在是怎么了。我想也许快要结婚的女人都是这么反常的吧，不是有个词叫“婚前恐惧症”吗？佳佳也许就是吧，等她习惯了自然会来帮我布置新家的。

还真让我猜对了，过了一段时间，佳佳兴高采烈地出现了，一见面就拉着我问：“你看我跟以前相比，有什么变化吗？”我仔细地端详了一阵，说：“眼睛似乎大了，皮肤也细嫩了不少。”她听了之后兴奋地抱住我就是个大大的KISS，“亲爱的，知道我这几天做什么去了吗？我做了割双眼皮的手术和光子嫩肤，我要做你最美的新娘。”

听她这么一说，我好感动，心中的不快也烟消云散了，天底下有哪个女孩子不爱美呢？况且还是在结婚这个美妙的时刻。

我以为佳佳的反常行为从此就会消失，我以为等待我的将会是幸福的生活，可是我的想法是错的。因为佳佳自从做了那两项手术之后，开始变得不可理喻了。

其中最显著的变化就是，她多了一句口头禅，“你觉得我这样漂亮

THX FOR UR READING

吗？”这个问题她一小时能问我n遍。有时候我睡得正香，她甚至也会把我从梦中叫醒，然后问，“我这样真的漂亮吗？你说实话！我不怕打击的。”看着她睡眠惺忪的面容，我有些哭笑不得。

我觉得有跟她好好谈一谈的必要，于是约她出去，很郑重地告诉她，我爱的是她的人，至于她长什么样，并不重要。可是她却小声嘟囔道：“就是因为我不漂亮，你才觉得我的长相不重要的。等到我们结了婚，天天都能看到我，你还会这么认为吗？”哎！我还能说些什么呢？

这次谈话没有起到预期的效果，她反而更变本加厉了，以前只在家里问问我也就罢了，现在是逢人就问，把别人也弄得不胜其烦。有一次，她问我姐姐，我姐姐不明就里，“我觉得你单眼皮比双眼皮更好看一些，干嘛去受那个罪呀？”结果，她对这句话耿耿于怀，很久都不能释然。我想这样也好，被“打击”后总会有所收敛了吧？可她照样见谁问谁，现在朋友们看她都跟看怪物似的。

我不知道她为什么这样地不自信，天地良心，我从来没有挑剔过她的长相。

大学的时候我看过一些心理学方面的书籍，所以我想她这样会不会是有了什么心理疾病？请专家给我出个主意吧。

专家点评

这是一个典型的由整容造成的自我形象认同障碍症患者，这样的病症如果任其发展不加控制，后果比较严重，有可能发展为精神分裂。所以有此心理障碍的人应该尽早地接受心理治疗，把这种状态消灭于萌芽。通过适当的心理咨询和调整以及必要的心理治疗，完全有希望恢复正常。佳佳是一位马上面临婚嫁的女孩，从她对男朋友的态度变化其实已经印证了其男友的猜测：她的确有着一定程度的“婚前恐惧症”，只不过，她的表现方式比较特殊，不像大多数患者那样表现为烦躁、逃避，而是表现在对自己容貌的恐慌上。

那么什么是“婚前恐惧症”呢？我

们从心理学的专业角度来解释一下：婚前恐惧症也被称作婚前不适综合症，它通常分为两个阶段：

第一阶段是在谈婚论嫁阶段，就是本文案例中佳佳所处的阶段。这时其症状主要表现为：对婚姻的怀疑和恐惧，具体在佳佳身上的表现就是，对男朋友的不信任，总怀疑男朋友嫌弃她的容貌不够靓丽。换句话说就是不能对婚姻的持久性产生好的预期，从而变得异于常态。

第二个阶段是结婚的前一个月或前一个星期集中出现的恐惧、紧张、焦虑等症状。与第一阶段不同的是，这时产生“婚前恐惧症”的原因主要是由于对婚后生活困难程度的意识性“扩大”造成。还好佳佳没有发展到这一阶段。

婚姻是女人一生的分水岭，在面临这一重要变化时，绝大多数女性都需要一个身心调整的过程，所以佳佳在婚前的“反常”是完全可以理解的。佳佳的问题主要出在她去做了整形手术后的反常表现上，即：对新的自我形象的认同障碍。其实佳佳的问题并非像她自己所说的那么简单。她不断地问男友同一个问题：“你觉得我这样漂亮吗？”表面上似乎是在关心自己整容后的面孔是否会被接收，而在心理的更深层面其实是对婚后生活的恐惧和担心，以及她在婚后所对应的家庭角色是否能够被认同。现实生活中的女主人公佳佳实际上是不愿意面对这些问题的，所以她的这些情绪在潜意识上结成心结，在表面上就被反映成了对整容后的面孔是否会被以后的丈夫和他的亲属接收的问题。归根结底，佳佳的心理问题还是没有超出“婚前恐惧症”的范畴。

专家建议

解铃还须系铃人，能帮佳佳解决心理问题的人还是她自己。

首先，要正视自己的问题。

作为一个将要步入婚姻殿堂的女性来说，佳佳必须在心理上做出重大的

调整，不能回避问题更不能逃避事实。“婚前恐惧症”有一定的普遍性，佳佳的男友完全不必要有沉重的心理负担，认为自己的女友是一个“心理疾病”患者从而加重她的精神负担，而使问题变得更为棘手。

其次，要建立自信，摆脱自卑。

佳佳一直觉的自己的外表形象不够好不够漂亮，所以她选择了整容。令人欣慰的是她的整容比较成功：眼睛变大了，皮肤也细腻了许多，可以说已经达到了整容预期的效果。所以作为整容者本人则要调整心理接收自己新的形象。我们常讲自尊以尊人，设想：如果你自己都无法认同自己整容后的新形象，又怎么能去要求别人从容接收你整容后的面孔呢？佳佳完全可以放下“是因为丑才去整容”的心理负担。既然你的男友在你自认为“不够漂亮”的时候能够爱上你并准备和你结婚，他又怎么会讨厌你整容后变漂亮的样子呢？

最后，接受外界给予的帮助。

作为佳佳的男友，在这个时候一定要有耐心，并且要对她付出更多的关心和爱才可以帮助她走出心理阴影。其实，佳佳真正担心的是婚后丈夫还会不会像现在这样对自己好。所以，作为佳佳的男友，一定要拿出行动从实际上消除佳佳对这些问题的担心。记住，在这个时候千万不要指责自己的女友，她现在的心理是非常敏感的，根本承受不住男友的指责。当人们心理比较脆弱的时候，最容易把事物坏的一面做“放大效应”。本例中佳佳的男友，一定要有足够的耐心，不要再人为地加重女友的心理负担。

总而言之，婚期恐惧症是每个人都有可能遇到的心理障碍，而爱和宽容则是最好的医治良方。

专家简介

伊莲，毕业于陕西师范大学心理系，做过多年的心理咨询，有丰富的临床经验。

性号弹： 主动？ 还是被动？

在性生活中，许多女性往往有这样的感受：当自己还在平静地等待时，老公已经完成了他自己的高潮，而自己只是默默地尽着义务。实际上，在性生活的过程中，女性更应该主动一些。 文：田金双



在性生活中，许多女性往往有这样的感受：当自己还在平静地等待时，老公已经完成了他自己的高潮，而自己只是默默地尽着义务。实际上，在性生活的过程中，女性更应该主动一些。

我们一起来看看中国性学会性医学专业委员会关于女性性要求的调查数据吧。

当你有性要求时：

主动告诉对方	33.3%
向对方暗示	53.4%
不做任何表示	8.6%
没有性要求	4.7%

如果以月计算，你的性生活平均次数是 6.6 次

看来不管是明示还是暗示，如今大多数的女性已经开始打破传统，勇敢地追求自己的性福，但是仍有一部分人持反对态度。

正方：主动绝非坏女人

个案一：要“做”就做个知性女子

口述人：何小楷（女，29岁，网络写手）

现代女性在性生活中采取主动应该是中国女人的进步，甚至是历史的一大进步。我认为，生为女人就应该做个率性率性的知性女人。知性一词，原本缘于德国古典哲学常用的术语，康德大师说知性是介于感性和理性之间的一种认知能力，用我们中国人的话说就是悟性。作为女人，我认为所谓“知性”就是了解自己和对方的身体，了解自己内心的潜在欲望。

现在年轻人中极为流行试婚和丁克，如果说我是试婚族一点也不为过，只不过经历了一段试婚后，我和达领了一个合法的红本本。对于崇尚“感觉至上”的我们来说，结婚证只不过是一个可有可无的爱情保险套。

达是我的大学同学，大学时我们并不怎么要好，原因是我特烦他那头不伦不类的长发和整天看穿一切的表情。大学毕业后，有几个同学留在了北京，其中有达。他在一个画廊工作，而我则成为一个网络写手。那时达总来看我，每次见面时，我们都没有太多的话，我告诉自己千万不能

喜欢这样的人。可是后来，因为一件很偶然的事儿，一切全变了。我要写的一个选题需要一些材料，但我几乎跑遍了整个北京仍一无所获。几天后，达出人意料地将这些材料递到我手里，没说一句话就走了。后来我才知道达为了找这些材料竟然跑回了上海老家。那一刻，我疯狂地爱上了这个男人。半个月后，我们顺理成章地住到了一起。同居那天，我们打开了CD唱片，在王洛宾《在那遥远的地方》的歌声中疯狂地做爱。应该说，在性生活中我们俩都是主动的，我认为女人可以主动提出性要求，这是女人的权利，不会显得低下，当然女人主动提出性要求最好要提得委婉些，艺术些，让对方能够接受，而他自然也会照顾你的情绪，不仅仅是满足自己。

作为一个崇尚“感觉至上”的女性，我认为在男女性爱生活中，女性要敢于主动实践并享受，同时也使男性得到性的愉悦，双方同时达到和谐的境界。只有这样，自己才能成为最大的受益者。更何况，面对这样的诱惑，男人往往也会情绪高涨，雄心勃勃。换句话说，一个女人应该知道自己潜在的性意识，唤醒这种性意识，并在做爱过程中将身体语言发挥得淋漓尽致。女性主动选择，主动表达自己的性意愿，主动发起性活动，主动要求对方配合自己，这些都是天经地义的。

专家观点：性学专家潘绥铭说，女性本身就代表了妩媚和诱惑，应该如这个网络写手那样，能支配自己的性权力，掌控男女双方的和谐统一。另外，调查中发现，88%以上的女性还是期待成熟稳定的婚姻或两性关系，但个人感受已经被放在了情感追求点的第一位，她们看重的是相互理解和尊重，以及生活质量的升华。

温馨提醒：女性性主动首先表现在情景和场面的设计上。妻子通过设计形成具体、明确、令双方满意的情景和场面，这对于满足妻子的性欲十分重要。丈夫的冲动、急躁、简单、重复则可在妻子的设计中得到调节和化解。

个案二：主动绝非坏女人

口述人：马羽微（女，31岁，电台DJ）

林怀远是在一次酒会中出现在我的视

线中的。第一眼看到他，我就被他忧郁的气质所吸引。那天酒会结束时，在他转身的一刹那，我鬼使神差地叫住了他。就这样我们一见钟情了。

结婚时，我们在他的单身宿舍里布置了一个新家。说实话，新婚时我的感觉很不好，毕竟我们隔壁住着一群“快乐”的单身汉，我和怀远每次做爱时都像做什么见不得人的事一样小心翼翼，现在想来那真是一种难言的折磨。怀远在做爱时很保守也很传统，甚至连做爱姿势也是陈旧的做派，但那时候我从来没主动过，我觉得自己不该主动。毕竟，女人嘛，即使心里想也不敢主动表现，还是丈夫主动一点比较好。

直到一年后，我和怀远搭上了单位分房的末班车，我们才结束这种“苦难”的日子。接到新房钥匙时，我心里忽然产生一种异样的感觉：一切都重新开始了。

乔迁新居的那天晚上，我俩都迫不及待。怀远像新婚之夜一样百态百出，看到怀远失态的样子，我无法做到不动声色，于是我轻轻地趴在怀远耳边说：“来，这次让我充当那个调皮的小老鼠。”事后，他兴奋地搂着我：“羽微，我求你了，我们再来一次吧！”

在做爱过程中，怀远喜欢主动接受我的爱抚。他说自己在接受我的爱抚时总有一种躺在母亲怀里的感觉，很温馨，很惬意，也很平静。在我的主动爱抚中，他能找到一种被爱的感觉。

或许，女性主动和夫妻“性福”往往是一对双胞胎。我在主动示爱的过程中，发现了一个疯狂的自己。我知道，那是来自我心灵深处的激情和欲望。因此，在以后的时间里，我常常主动配合。我认为，女性主动能加强性生活的心理和情感交流，对性生活的和谐与婚姻的美满能够起到推波助澜的作用。更何况女性在性生活中更新自己的观念，学会主动交流，大胆地表露自己的需求，还能享受到更好的性体验，对自己和丈夫获得性的满足，过上优质、高效的性生活十分必要。所以，在性生活中，主动绝非坏女人，女性性主动并非人们所说的“母老虎主义”。

专家观点：性学专家王金玲认为人们在性生活中要像电台DJ那样摆脱传统观

点的束缚，使自己在思想上得到超脱，这样性生活才能更加和谐。我们知道由于男女生理上以及社会地位的差别，男方一般较女方主动，还有一个原因就是传统在做怪。不少女性不能摆脱传统的性观念、性模式，总是将自己放在盲目服从的配角位置，担心如果自己主动求欢，丈夫会认为自己“不正经、太风骚”，有损自己的“人格尊严”等等。女人在性生活中采取主动，可以全身心地放松与投入，使其完全处于心情愉悦的状态。

温馨关爱：女性性主动其实也表现在倾诉上，性生活是男女双方的事，属于相互间共同的生理和心理需要。妻子更应该把自己的心理感受和愿望告诉丈

夫。但是有些妻子并不这样做，或者是难以启齿，或者是根本不愿进行交流。实际上，你告诉丈夫需要什么，什么时候需要，丈夫都会乐于去做的。一个善于诉说自己感受的妻子，一定会拥有一个丰富多彩的性生活。

个案三：解放女人等于释放男人

口述人：苏闻（男，31岁，证券经理）

在中国古代，妇女历来就是受压迫的对象，依我看这只说对了一半，其实中国的男人又何尝不受压迫？譬如说吧，一个大男人在商场上忙得焦头烂额，回到家里还要主动向妻子示爱，将卧室变成“战场”，你说，男人累不累？依我看，女性在性生活中主动，这的确是个好现象。

就拿我来说吧，我是一家证券公司的

经理，每天除了盯着股市之外就是拼命地应酬，回到家早就累成了一摊烂泥，哪还有心情主动“干”那事儿。因此，对我来说，最让我头疼的事情并不是事业，而是无形中将工作压力带到床上，以致于每次进行性生活时都形成了巨大的负担。

后来，妻子看出了我的力不从心，就开始采取主动了。别看我妻子平时与人交谈时连说话都从不高声，但在床上她就像变了个人一样，“凶巴巴”地抚摸我，由于这个“坏孩子”的快活感染了我，差不多她每次提出要求我都做出了积极的回应。

妻子是善解人意的，她说，男人白天在外面累死累活地赚钱很不容易，晚上回到家再享受享受妻子的脉脉温情，那日



图片提供：金景亚人

THX FOR UR READING

子还有什么劲儿。发自内心地说，我也喜欢女人主动一些，哪怕她偶尔穿上一件性感的内衣，在电话中喋喋不休地和你调情，至少，看到这些，你的心永远拥有这样一种莫名的感动——她坚持，表明她非常在意你，非常需要你，非常爱你。

专家观点：中华全国妇女联合会妇女研究所副研究员、中国性学理事陈新欣认为，证券部经理善解人意的老婆能使生活变得更有情趣，女性敢于主动实践性享受，也使男性得到性的愉悦，双方都能达到和谐共鸣、情色俱迷的境界。尝到了甜头的男性这时才意识到女性的积极主动不但没威胁到自己应该享受的性权利，而且他自己就是最大的受益者。

温馨提醒：对于夫妻来说，主动协调性生活，是两人心灵沟通的桥梁。尤其是妻子的性主动，可以克服丈夫的心理障碍，帮助丈夫增强自信，同时也容易满足自己的性要求。

反方：男人的精神阳痿与不寒而栗

口述人：刘元（男，28岁，司机）

我承认自己喜欢有情调的女人，但我不喜欢女人主动点燃战火。

女性在性生活中采取积极主动，这只能使男性更加被动，变成精神阳痿，从而形成一种恶性循环。性生活本来就是两个人的战争，无所谓男女平等，男性一示弱，女性就显得更强大；女性一强大，男性只能更软弱。所以，我认为，女人性主动的最大“好处”，只能是使男人的尊严和男子汉气度日渐消失。

我和前任老婆就是因为性生活不和谐离婚的，其实这也没啥大不了的，不就是因为她性能力太强，每天晚上都缠着我，而我却不能满足她。依我看，谁摊上这样的老婆都得累吐血，这哪叫做爱呀！纯粹是要把人熬成药渣子。后来，她静静地告诉我她爱上了一个性能力比我强十倍的男人，我当时肺就气炸了，半个月后，我们分手了。

离婚之后，我认识了我现在的老婆。结婚前，我告诉她：我在性上不行，她

靠着我的肩膀说，没关系，只要你对我好就够了。她很知道疼人，婚后我们的性生活也很和谐。说实话，我们现在每周性生活的次数并不是很多，但每次她都很在意我的情绪。我认为，性主动不是决定夫妻性和谐的根本因素，质量才是其中的关键环节。

女性在性生活中的主动精神如果变得强横而持久了，完全以一副女强人的面目控制整个大局，只能让男人感到屈辱，甚至男人只能无条件例行公事般地按照女性的要求行事，一点乐趣和自信心都没有了。

因此，我建议那些社会学家和女性主义者在提倡女性主动的同时，应该对这种主动加以限制，否则如果女性把男性的主动权彻底剥夺过去，就会破坏原本美好而和谐的配合。如果遇到一个只能勉强应付性生活的丈夫，妻子的指手划脚只能把他推入深渊，令男人在女性面前形成精神阳痿，甚至不寒而栗。

专家观点：性学专家陈新欣认为性不是牵强的也不是附会的。一般来说，身体健康、精力旺盛的女人，对性生活的兴致会高一些。但女性的性主动权利，首先需要让男人和全社会都能理解和接受，也需要女性不懈地宣传和推动。女性完全可以当好主角，一来可以提高性兴奋，二来可以调剂枯燥的性生活。男女双方配合默契，可以轮流掌握主动权；夫妻之间在性生活前后都应多进行沟通，交流性体验，找出共同之处，协调彼此间的差异。只要摆脱习惯性的心理定势，你们的性生活就一定会锦上添花，充满柔情蜜意。

温馨提醒：建议双方主动投入。如果你觉得性生活缺乏平等，可以跟伴侣来一次比赛，如买一些弹球，分两种颜色，各自选用一种颜色，不论是谁，每主动一次就放一颗在里面，尽量令碗中两种颜色的球数量相等，藉此增加双方关系的平衡。

中间方：性爱是门行为艺术，永远无法平等

口述人：刘海璐（女，34岁，艺术策划）

在夫妻性爱中谁主动无关紧要，关键

是夫妻双方是否配合的默契，是否敢于尝试。更确切地说，性生活不是一个人悄然上演的独角戏，而是夫妻二人共同出演的一次行为艺术——就像一次乒乓球双打赛。尽管，我这样说有点儿不太贴切。

我和高天是在彝族火把节上认识的。那天高天正准备搞一次行为艺术，作为策划人，我和他象征性地交换了名片。后来就自然而然地熟识了，从人生、事业、理想谈到爱情和性。再后来，我们彼此都有了一种说不清道不明的感觉，于是我们在广州买了一所房子，同居了。

我和高天在性爱观念和性爱方式上比较前卫，在性生活中我们也很在意彼此的感受。用高天的话说就是：“做爱就像一次夫妻双修的行为艺术，我们需要学习的就是在各种性爱方式中尽情地张扬个性、体验自我。”

高天给我举的例子很贴切：一名乒乓球运动员在单打比赛中可能会夺得世界冠军，但在双打比赛中可能会输得很惨。这里面的原因不言自明，并不是他的技艺不精，而是因为他和伙伴配合得不够默契。高天说，性生活与此颇有相似之处，但夫妻更应该在性爱过程中充分发挥自己的风格和特点，将爱发挥得淋漓尽致。

女性在性爱中的主动参与必将会对男性起到一种导向作用，使男性能够更准确地掌握女性的特点，能够更好地诱发男性的性欲，丰富性生活的内容和样式，从而增加双方的性愉悦。而女性也可以用主动的形式表现自己的温柔和对丈夫的宽容、热爱，并从中体会更多的乐趣。

但是，由于男女生理上的不同特点，在性生活中，一旦男性出现被动（也就是处于守势），整个性生活过程就无法继续下去。因此，在性爱这门行为艺术中，女人永远无法超越男人，在性生活中永远无法男女平等。因此，从这一点上讲，我认为女性只能适当发挥自己的主动精神。

专家观点：性学专家王裕如认为男女性爱的前提是相互理解，平等，互利，在传统习惯上，大多数人认为男方应“追”，而女方应“被追”，或者女方通常都倾向于用含蓄的、间接的暗示来激

活性行为——这也许不容易被察觉。相比之下，那些经常采取主动的女性通常会获得较满意的性爱，亦使她们在表达欲望时更加放松。

温馨关爱：女性性主动也应该表现在控制上。一个善于控制的妻子，往往通过表情、暗示、姿态来达到控制的目的。只有控制才有节奏，只有控制才有协调、才有配合。作为丈夫也应该学会控制自己，以便使自己的高潮与妻子的高潮在时间上同步、吻合。这样双方才能同时获得性满足。

主动也是女性的性权利

（李银河 中国社会科学院社会学研究员，我国第一位研究性的女社会学家）

关于女性在性生活中的角色问题可以被概括为两类：一类是事实，即女性在性活动实践中实际上是主动的还是被动的；另一类是观念，即在人们心目中，女性可不可以对性生活采取主动态度，有没有享受性快乐的权利。在这个问题上有两种观点，一种认为女性有主动追求性快乐的权利；另一种认为女性的性功能只是为男性服务的，所以女性在性生活中只能扮演被动角色，主动提出性要求不是“好女人”应做的事。

英国维多利亚时代的性道德有一个最主要的特征，那就是把女人分成好女人和坏女人两类：前者是不喜欢性事的，后者是喜欢性事的；前者是性欲冷淡的，后者是性欲强烈的。这种性道德观同我们这个社会的性道德观有某种相似之处。

第一种情况是女性被动，男性主动。很多女性在性生活中仅仅扮演被动角色，但其中也有一些观念上的区别，有人认为这样就是对的，是天经地义的，是女性应有的品德；另一种并不情愿，对这种性权利上的不平等和男性对自己的性剥削持反感态度。

第二种情况是女性主动，男性被动。这种情况比较少见。如一位女性说：“我主动的时候多，他还说，女人应该主动。”一位离婚女性这样讲她和前夫的关系：“我丈夫很单纯，特别顺

从。我说在上就在上，我说在下就在下。他有时也想主动，但没有我的同意他不会做什么。他的个性压抑得很厉害。我当初就是觉得这样对他不公平，所以才同意和他离婚的。”一位城市出身的女性嫁给了一位农村出身的男性，据她说，她常常是主动的。“我感情上挺满足的，因为我知道他心里对我特别好。我希望他感情冲动拥抱我一下，可他的做派太陈旧了，所以老是我主动。”

事实上，女人也有享受性的权利。一位女性讲了自己在这个问题上的观念变化：“我过去从来没有主动要求过，觉得一个女人去要求男人，太可耻了，臊得慌。我后来这个伴儿说：男的需要女的主动；我说，哪有女的主动的，那太下贱了，太坏了，只有坏女人才会有这种要求，可是现在，我觉得有了这种需要。”

有一位女性从自己与男友的交往中得出男人其实特别看重给女人带来快感这样一个结论。“我男朋友说，他认为男人最大的快乐就是能给女人带来快感。”

据调查，有些夫妻之间是不能讨论性问题的，或因为羞于开口，或出于兴趣缺乏。但如果要男女双方都能享受性的

快乐，就这一问题的交流是很有必要的。这一点似乎与教育程度有关，一位女性这样说：“他的文化层次比较高，可以交流，可以谈开，你觉得怎么好，哪些部位刺激，什么都可以敞开谈。我们俩之间的关系不像一般人那样，女人总是被动的，我们两人都是主动的，两个人都在那儿忙活。他也特别注意照顾我，不是仅仅满足自己。我的观念是，男女双方的权利应该是相互的，不应当仅仅是女人为男人服务，仅仅是男人从女人那里得到快乐，女人也可以得到同样的快乐。”

从本次调查可以看出，大多数的男女性关系是男主动女被动的，不仅如此，还有人认为，性关系应当仅仅是女人为男人提供性服务。从仅为男人服务到自己也享受性的快乐，女人的观念发生着很大的变化。但是这种观念的转变又是充满犹豫与痛苦的——怀疑自己主动享受性活动是不是“坏女人”的行径；怀疑自己有没有要求男人为自己服务的权利；怀疑女人究竟有没有享受性快乐的权利，等等。女人要拥有作为一个人的完整的权利，就绝不当放弃自己享受性快乐的权利。



图片提供：全景正片

THX FOR UR READING



别人都是在情绪低落的时候才吃，而我是没有任何理由的狂吃，一个人的时候常常吃得胃都鼓出来了，真的很难受。而且，最近这种情况好象有严重的趋势，可能是因为天气冷了，外出活动少，在家的时间一长就管不住自己了，怎么办好呀？



这说明持续存在的精神因素影响着你，并且和你的生活形态息息相关！比如生活倦怠，无所事事，不积极，缺乏目标和追求，欲望过高，有潜在的焦虑和抑郁。给你以下几点建议：1、顺其自然：保持放松不放纵的生活饮食态度。2、充实自己：主动感悟生命的美丽，了解自己的生活方式。3、和身体对话：养成让身体舒适的生活作息习惯。4、坚持到底：努力坚持正确的生活态度。5、助人为乐：从别人的好与不好中，认识自己的好与不好，以便不断改进和完善。6、自得其乐：从自己的好习惯中找寻快乐的自我。7、知足者常乐：肯定现在已经有的以上几点的进步，争取保持快乐情绪，不骄不馁，继续努力。



什么是不当减肥？不当减肥有什么后果？



不当减肥就是运用一些有悖于身体健康的减肥方法，比如过度的节食，低热量的食谱，减肥频繁，青春期减肥，孕期减肥等，不当减肥造成的健康问题常见的有以下几种：1、饮食紊乱：一点也不想吃东西或者总是不停地吃很多东西（神经性贪食症和厌食症）。2、肥胖症：在节食之后吃得更多，导致越来越胖。3、营养不良：把水果当饭吃，头晕眼花和浑身无力以及各种营养缺乏，贫血等。4、内分泌紊乱：最常见的是女性闭经和月经紊乱。5、胃肠道疾病：胃病，肠炎，便秘等等。



我在很多地方看到很多种类的瘦身餐，是否所有的瘦身餐都对减重有帮助？



是的！任何瘦身餐都能在短期之内达到减重效果，但只限于短期之内，若在饮食习惯没有改变的情况下停止食用瘦身餐，则会让身体更快复胖。



我的工作比较繁忙，没有过多的时间健身，所以我想能否用每月一次的剧烈运动代替其他时间的锻炼？



平常采取静息生活方式的人，短时间内大幅度的体能付出有损身体健康，还有可能造成突发事件。美国最大的一家健身俱乐部（Valley 健身中心），研究了 325 家健身俱乐部 2 年内 71 例运动猝死者的医学和法律记录后发现，一般会员一年来健身俱乐部锻炼 20—25 次，而死亡者锻炼次数一月还达不到一次。研究发现，惯于静坐生活的人突然做出大力气的体力活动时，发生急性心肌梗死的危险性最大。因此，锻炼必须循序渐进，必须坚持。



我怀孕三个月了，体重在不断的增加，我很担心，怕自己患上肥胖症，怀孕期间体重增加多少才算是合适呢？



属于偏瘦型的女性怀孕后的理想体重是在原体重上增加 11.5—13.5 公斤；中等肥胖的女性怀孕后在原体重上增重 9—10.5 公斤较为合适；极度肥胖的女性怀孕后以增重 7 公斤为好。不过，要是你采用了营养食谱，那么即使体重增加少于 7 公斤，仍可保证生下健康的婴儿。



慢跑能减肥吗？



每天慢跑可达到有氧锻炼的目的，但减肥收效甚微。临床调查证明，只有每天持续运动时间超过 40 分钟，人体内的脂肪才能被动员起来与糖原一起供能。随着运动时间的延长，脂肪供能的量可达总消耗量的 85%。可见，短于 40 分钟的运动无论强度大小，脂肪消耗均不明显。

专家介绍：高旭，陕西省博爱医院康复减肥整形中心主任，长期从事减肥、整形、美容临床与研究工作，有丰富的临床经验。

5 字口诀让你更性感

tricks to make you sexier

如何才能在床上呈现最性感的模样呢？相信这是很多女人都想知道的答案。今天就告诉你一个5字口诀，保证字字天机，让你成为他心目中的性感女神。文：张立宇

通过精心的打扮，成为一个性感的女人不难。但与他裸呈相见时，别说装了，就连身材哪里凹、哪里扁，都将无所遁形地出现在他眼中，或许你会认为：“我就长这样了，能有什么办法？”但想想男人究竟是希望与心目中的性感维纳斯做爱，还是宛如刽子手般对你“行刑”？其中的差别就不言而喻了。特别是当男人将血液集中在下半身时，一个性感的动作、细微的接触，都能刺激他心底最深沉的欲望。可见让自己更性感，绝对是很有必要的。

或许你会抱怨，不管我怎么努力，为何在他眼里就是无法更性感呢？真的有如此之难吗？恐怕你是少了一点“训

练”吧！这就像你或许知道前戏的重要性，但却不实际操作，这样怎能明了身体的潜能所在？在这里，教给你性感5字诀，只要你用心体会，并善用自己的特质“发扬光大”，那么不管是“一派独通”，还是“五大皆通”，保证你都将成为男人心中爱不释手的性感尤物。

媚 口诀第一字 善用部位：眼睛

想让自己看起来性感，这“媚”字绝对要时时记在心头。想呈现媚的模样，眼神是所有道具中最具杀伤力的一项，你可以在前一秒散发出“我想吞掉你”的一级俗望，也可以在下一秒透露出“快来，我

正在等你”的终极欲望。眼神的流转会呈现出不同情绪，也让他接受到你最媚妍的一面。

最好的做法是：以略带斜视的方式，用眼角的余光注视他，但时间不能太久，很快的就要一收再放。顺应着你们之间的肢体互动，你的眼神最好呈现时而迷蒙、时而有神的交错状态。如果眼神的表达还无法抓住要髓，试着在镜子前微张、半张、全张你的眼睛，来观察其中细微的差异之处。事实上，只要想象你是小说中最妖媚的狐狸精，那种眼角上扬的感觉，就是男人最无法拒绝的眼光。

当然在眼神的变换之间，还包括全身的肢体反应，这也是“媚”字诀的其中一环。例如你的嘴唇，也同样是表达媚态的最佳武器，不管是小嘴轻颤，还是双



唇微张，都能引发男人心中不同的想象，为你的性感加分。

此外，还可以拨弄自己的头发，伸手抚摸他的脸，等等。也许你会认为很难，但只要谨记“爱需要表达”，并发自内心地与他互动，自然就能摸索出属于你的性感味道。

软 口诀第二字

善用部位：身体

这“软”字究竟是怎样的含义呢？且听我细细说来。

对男人而言，可不希望你在做爱时，出现肢体僵硬的现象，那时固然还能正常“上课”，但乐趣已经大减。所以相对的，如果你一开始就“放软”身体，则能带给他更愉悦的感受。

这么说好了，就算你使劲地用眼神对他放电，但举动却如机器人般硬梆梆的，怎么可能让自己看起来更性感呢？最简单的方法，就是像蛇一般，想象自己呈现软若无骨的状态，紧紧缠住他！

别小看女人身体的魅力，你细嫩软滑的肌肤，对男人有着致命的吸引力，就让你丝绸般的身体化作他最贴身的内衣吧，保证他每天都愿意将你穿在身上！

娇 口诀第三字

善用部位：身体

除非你有着比他庞大的身躯，平时又比他强势许多。否则善用“娇”字诀，能让他感受到你的性感魅力。或许你认为，现在什么年代了，撒娇对男人还会有效？

殊不知你的娇羞柔媚，反而更能激起他爱护你、怜惜你，进而让他对你产生异样的感觉。

毕竟男人还是有点大男人心态的，你越是弱不禁风，越能激起他的男性雄风，只要能成功化为柔弱的“小猫咪”，男人还是很乐意接受的。而撒娇时，可不单单是口头上的表达，如果搭配“软”字诀，既娇又软地躺在他怀里，可没有多少男人能抵挡得了这种魅力。

“娇”字诀带有一点“示弱”的味道，却并非绝对。强势一点，他会对你又爱又恨，有点无可奈何地呵护你；弱势一点，则可能连他的“兽性”一起激发，巴不得立刻就“蹂躏”你，如何运用，就看你们平时的互动如何了。

慢 口诀第四字

善用部位：手

没有哪个急色的女人会让男人觉得性感，反倒是慢工出细活的轻揉慢捻，能够激荡出更多火花。

从脱衣服开始，就应该要慢慢来，你可以当做自己在表演，慢慢秀出你最完美的躯体，最好还能在过程中展现你娇羞的一面。

此时你的双手就是你掌控速度的最好工具，试着用手指，慢慢在他身上“作画”，挑动他的敏感神经，手指与手掌的交错运用，更能给他不同的触感，就算将你的嘴唇、火热的身躯一并加入，都别忘记将“慢”字诀牢固地记在心里。

“慢”字诀同时也在提醒你们，别让性爱的步伐走得太快，挑逗、前戏、做爱，慢慢来往往能营造出更多情趣。特别是当他明明忍不住，而你又象猫捉老鼠般的拼命闪躲时，不仅无损你的魅力，反而能让他将所有的精力，全部放在你身上。

嗲 口诀第五字

善用部位：口

望文生义，这“嗲”字诀，就是用声音来增加你的性感指数。就像做爱时的呢喃细语，能带给他绝对的刺激一般。

不过做爱时的呻吟方式跟“大战”一触即发前的应声方式是有差异的。例如搭配你伸腰时的长叹息声、撒娇时的长尾音、故作生气状的回转音，乃至耳鬓厮磨时，那略带鼻音的哭腔等，声音的运用是否得当，可是彼此情绪起伏的重要因素。

在声音的运用上，除了注重音调的高低起伏以外，还要注意节奏。比如你正在唱歌，即使你具有蔡琴的低音，但歌曲的拍子你没抓稳，一切仍是枉然。所以何时点到为止，何时又该持续下去，就看你在“临床实验”时，遇到怎样的场景。

“嗲”字诀的运用，相当程度上可以与前面四字诀结合起来，毕竟你面对的是个三度空间，声历其境的音响效果，将大大满足他对你的性爱幻想。



冬日到郊外去滑雪

现代滑雪运动在世界范围内已发展到相当广泛的程度，是冬季体育的主项，更是冬季奥运会的主项。由于该项运动本身的特点，所以越来越受到普通人的关注和喜爱。

文：爱上海洋

WINTER SKIING IN COUNTRYSIDE

滑雪的历史

滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家。现代滑雪运动会向丰富多彩的趋势发展，大众性质的比赛活动因地制宜，因人而异，将滑雪这种娱乐休闲活动与比赛、竞争相结合，更大激起人们对滑雪的兴趣。

滑雪是运动员把滑雪板装在靴底上在雪地上进行加速、跳跃和滑翔的竞赛运动。滑雪板用木材，金属材料和塑料混合制成。滑雪竞赛主要有两种：北欧滑雪和高山滑雪。高山滑雪由滑翔、小回转和大回转（障碍滑雪）组成。高山滑雪混合项目，由上述三个项目组成。北欧滑雪（比赛）包括个人越野滑雪赛、男子接力赛和女子接力赛。此外还有跳台滑雪赛，以及北欧混合项目比赛，包括越野赛和跳台赛。SKI（滑雪）是一个挪威词，意思是雪鞋。

初学者先“热”身

对于初学滑雪的人来说，应该选择在滑雪场的绿道上进行。绿道是危险系数最低的，虽然初学者会经常摔倒，但由于绿道坡度低，所以速度不会很快，即使摔倒也很少受伤；蓝道适合中级朋友，当然冒的风险就会相对大一些；不用说黑道就是高手们一展雄风的场所了，因为坡度大、速度快，充满了刺激。所以，我还是建议广大的健身爱好者，无论你是初次滑雪还是“玩雪”高手，最好是选择绿道。因为我们的目的是健身，体会雪中乐趣。

滑雪是一项动感强烈、很刺激的体育运动，要想真正体验到滑雪的乐趣，必须在具备基本的滑雪技术后，才能在不同难度的滑雪道上体验不同的感受，享受滑雪的乐趣。

ONE 初学者首先应该学好基本的滑雪技术，其间可安排一些雪上娱乐项目，放松一下身心，要请一名富有经验的滑雪教练对你进行系统的培训，打下坚实的基础。

TWO 在选择滑雪场地时，坡度不能太陡，6度左右最好，滑雪道要宽，50米左右为宜，要有乘坐式索道来运送滑雪者（牵引式索道不利于滑雪者休息），雪质要好，要有大型雪道机对雪面进行修整和保养，这一点对初学者很重要。

THREE 学习滑雪的时间不应少于4天，因为少于4天，你连基本的滑雪技术也学不完，在这期间主要学习高山滑雪器材

滑雪是一项动感强烈、很富于刺激的体育运动，要想真正体验到滑雪的乐趣，必须在具备基本的滑雪技术后，才能在不同难度的滑雪道上体验不同的感受，享受滑雪的乐趣。

的使用方法，三种基本的滑翔技术，包括直滑翔、斜滑翔、犁式滑翔，两种转弯技术，指犁式转弯技术、犁式摆动转弯技术。

FOUR 初学者应该在初级滑道上对这些技术反复练习，力求在实践中掌握要领，切不可只图痛快和刺激长时间玩直滑翔。虽然直滑翔很有趣，但玩的时间再长，水平也不会有太大长进。我们应该拿出大部分时间学习转弯技术，因为它才是滑雪技术的精华所在。

体验时全副武装

如果你决定今年冬天就去滑雪，那么全副武装可是绝对有必要的。冬季的天气寒冷、干燥，皮肤在这种气候下水分散失的最快，再加上滑雪时形成的相对速度很大的冷风对皮肤的刺激，还有雪面上强烈的紫外线对皮肤的灼伤，都会给你娇嫩的肌肤造成很大的伤害。

为了防止水分的散失和紫外线对皮肤的灼伤，你可以选用一些油性的有阻止水分散失功能的护肤品，然后再用防紫外线效果较好的具有抗水性的防晒霜涂在皮肤上。防晒霜只能在短时间内有效，所以应每隔一段时间（一般2小时）就在暴露的皮肤上涂一次，切不可因为阴天就不涂防晒霜，因为阴天紫外线依然会很强烈。如果滑行中感觉冷风对脸部的刺激太厉害，可选择一只露出双眼的头套，再加一个全封闭型滑雪镜，将面部完全罩住，就会有效阻止冷风对你娇嫩的脸部的伤害。另外，你千万不可忽略了——冻伤。它是指人长时间处于低温环境中产生的伤害事故，人体容易冻伤的部位：主要有手、脚、耳朵等部位，所以，应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。

滑雪时难免会有跌倒的时候，如果没有专用滑雪服，跌倒后雪会从脚脖子、手腕、领子等处钻进衣服里，令人非常讨厌。其实解决的办法很简单，你只要有要一副护膝，一个宽条带尼龙贴扣的松紧带外加一条围巾就可解决问题。将长筒护膝的一头套在滑雪靴上半部，另一头套在腿上，用宽条带尼龙贴扣的松紧带将滑雪手套腕口紧紧扎住，另外，用围巾将领子与脖子之间的空间稍加填充。这样就可以保证再你跌倒的时候雪不会钻进衣服里，而且还能起到保暖的作用。



图片提供: Photocome

滑雪 10 大要点

ONE 备足御寒衣物。

TWO 详细了解滑雪的高度、宽度、长度、坡度以及走向。由于高山滑雪是一项处于高速运动中的体育项目，看来很远的地方一眨眼就到了眼前，滑雪者不事先了解滑雪道的状况，滑行中一旦出现意外情况，根本就来不及做出反应，这一点对初学者尤其重要。

THREE 了解滑雪索道的开放时间，在无工作人员看守时切勿乘坐，因为此时极有可能是工作人员乘坐的下班索道，在工作人员到达下车站后，索道即停止运行，如

果你在空中被吊上一夜，发生冻伤事故的概率是非常高的。

FOUR 要根据自己的水平选择适合你的滑雪道，切不可过高估计自己的水平而冒然行事，要循序渐进，最好能请一名滑雪教练。

FIVE 在滑行中如果对前方情况不明，或感觉滑雪器材有异常时，应停下来检查，切勿冒险。

SIX 在结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，切不可为追赶同伴而急速滑降，那样很容易摔倒或与他人相撞，初学者很容易发生这种事故。

SEVEN 在中途休息时要停在滑雪道的边

上，不能停在陡坡下，并注意从上面滑下来的滑雪者。

EIGHT 滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可抬起四肢，屈身，任其向下滑动。要避免头朝下，更要绝对避免翻滚。

NINE 视力不好的滑雪者，不要戴隐形眼镜滑雪，如果跌倒后隐形眼镜掉落，找回来的可能性几乎不存在。尽量配戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜，它在受到撞击后不易碎裂。

TEN 外出滑雪时要告诉家人或朋友，自己去什么地方滑雪、几个人、什么时间回来，以便出现意外时及时救援。

滑雪场推荐

亚布力：理想的竞技滑雪场

亚布力原名“亚布洛尼”，即俄语“果木园”之意，清朝时期曾是皇室和贵族的狩猎围场，面积逾 200 公顷，具备完善的旅游服务设施，是目前国内规模最大的惟一拥有初、中、高级雪道的旅游滑雪场，具有全国最多、最长、品种最全、设计最好的高山雪道和最长、最多的双人吊椅式缆车，雪道长度、落差和设计水准居我国旅游滑雪场之最，既有按滑雪运动竞赛要求设计的专业雪道，也有适合初习者的平均坡度为 3~5 度的初级雪道，以适合不同水平滑雪者的需要。区内东南部建有著名的风车山庄。这里积雪为每年的 11 月至次年 4 月，积雪最深可达 1 米以上，没有污染，滑度好，是比较理想的竞技滑雪场所。

电话：0451-53455126、53455186

地址：黑龙江省尚志市亚布力滑雪场

北大湖：适合初学者

北大湖滑雪场地处长白余脉、松花湖自然风景区、吉林永吉县境内，距长春市 141 公里，始建于 1993 年 6 月，是我国重要的滑雪训练基地和旅游滑雪中心。场区属北温带大陆性季风气候，由于受环山阻挡，冬季一般近似静风区。正常年份最初降雪日在 10 月下旬，最终降雪日在 4 月初，有效滑雪期可达 140 天左右，雪质

THX FOR UR READING

较松散，颗粒状，雪况良好。雪场有高山雪道三条，总长约8040米，占地30公顷，雪道最大坡度32度，最小坡度7度，平均坡度15度左右。雪道交叉相连，地形起伏明显，视野明朗开阔，适合滑雪者初学和专业训练。

电话：0432-4202023

地址：吉林北大湖体育旅游经济开发区

塞北：特色滑雪

塞北滑雪场位于河北省张家口市崇礼县喜鹊梁，距北京市中心265公里，是离北京最近的滑雪场之一，海拔1600~1950米，天然雪期达120天以上，其雪量、雪质、雪期可与东北滑雪场相媲美。其一期工程已开辟了十条适于初、中、高级不同水平的滑雪道，总长度近7000米，可容纳一千多人同时滑雪，部分滑雪道可作为优秀运动员竞赛线路及训练场地。塞北滑雪场拥有千余套进口滑雪器材，数百套各色滑雪服，配备了相应数量的滑雪索道、造雪机、雪地摩托车、扬雪机等现代雪场设备。2000年冬季又新添了特色滑雪、雪橇、雪轮胎、雪地坦克等雪上娱乐项目，保证游客都能安全畅快地感受滑雪运动的魅力，尽享冬日雪上嬉戏的乐趣。

电话：010-67112847

地址：北京市崇文区龙潭路乙3号伟图大厦403室

滑雪场滑雪及娱乐消费价目表

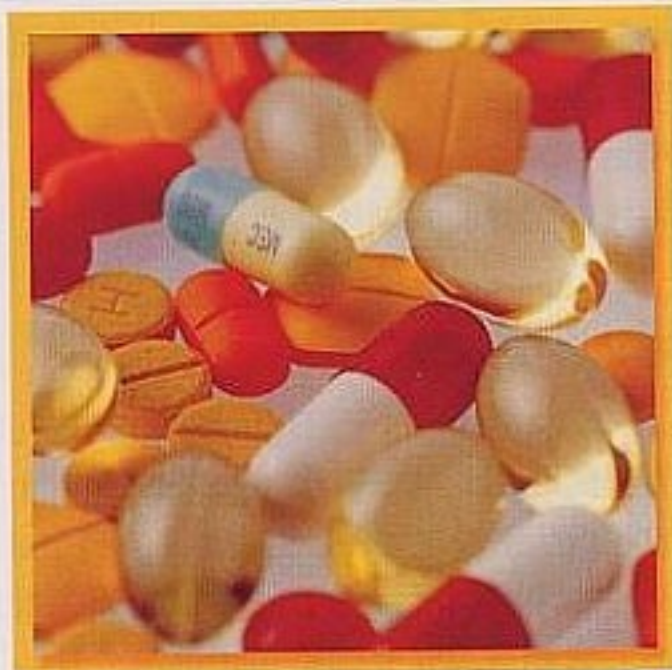
项 目	滑雪时间	价格（人民币）	
		普通板	单板、超短板
滑 雪	两小时	120元/人	150元/人
	三小时	140元/人	170元/人
	半 天	160元/人	190元/人
	一 天	280元/人	320元/人
	两 天	400元/人	500元/人
	三 天	550元/人	600元/人
滑雪教练	两小时	150元/人	
雪服出租	两小时到半天	50元/件	
	一 天	80元/件	
手套出租	一 次	5元/副	
	半 天	30元/副	
滑雪风镜出租	全 天	50元/副	
雪地摩托	一 圈	15元	
	半小时	210元	
	一小时	400元	
雪上飞碟	半小时	50元	
	一小时	80元	
马拉爬犁	一小时	100元	
寄存费	鞋(双)	2.00元/双	
	衣服(件)	5.00元/件	
	贵重物品	5.00元/件	
篝火晚会	300元/场	(持续一小时以上)	

备注：以上价格仅供参考，具体价格以滑雪场收费为准

“胶囊美女”的营养菜单

MENU OF NUTRITION FOR A BEAUTY BE HAVING CAPSULE

补充维他命不是光靠几颗胶囊就可以解决的，这是一个长期的过程，如果没有健康的身体，你补充进去的维他命也只能是浪费。 文：Eleven



现在的很多白领女性都有缺乏各种维生素的现象，她们通常的做法是选择吞食大量的维生素胶囊，以为这样就可以补充足够多的维生素。可是，她们不知道，这样做反而使眼睛干涩、皮肤干燥、腰酸背痛……

夏雪是个典型的OL，端庄美丽，工作尽心尽力，每天待在办公室里对着电脑的时间大大超过了对着男朋友的时间，吃饭嘛，当然也就没有那么规律了。

“没有办法嘛，”夏雪说，“竞争这么激烈。”但女人总不能因为工作而忽视了自己的健康和美丽，夏雪和她的一群同事爱上了吃各种各样的维他命片、胶囊，什么安利、善存片、金施尔康、21金维他……

即使这样，夏雪还是倍感疲惫，常常感到眼睛干涩、皮肤干燥、腰酸背痛，夜晚有时辗转难眠。夏雪紧张起来，意识到一向健康的身体闹毛病了。于是，她连忙去医院，医生说她的病症是由于缺乏各种维他命和微量元素引起的，并推荐给她一名专业营养师。

夏雪奇怪了，“我不是一直在补充维他命吗？”营养师告诉她，补充维他命不是光靠几颗胶囊就可以解决的，这是一个长期的过程，如果你没有健康的身体，补充进去的维他命也只能是浪费。营养师

为夏雪制定了一份营养菜单，想把“胶囊美女”改造成为真正的“V美女”——维他命美女。

早餐

◇ A型：新鲜酸奶一杯，全麦面包两片，西红柿一个

酸奶和西红柿的维他命A含量都非常高。维A是明目的好东西，经常用电脑或伏案写作的职业女性，最需要注意眼睛的保养；同时维A的主要功效还有促进肌肤细胞新生，提高皮肤深层细胞更新速度，加强细胞间的连接，促进发育，使皮肤富有弹性，调节皮肤细胞角质化的进程。简单地说，维A能改善肌肤粗糙、老化、皱纹等现象而且没有副作用；科学家最新的研究结果显示，维A还有增强免疫力和抗癌的作用。

富含维A的食物有：动物的肝脏、奶制品、鱼、西红柿、杏、甜瓜等。

◇ B型：鲜豆浆一杯，面包夹花生酱，香蕉一支

大豆、花生和香蕉都是富含维他命B的食物。鱼、肉、蛋、奶等食品的蛋白质进入人体后，需要一系列的生物化学反应才能被人体真正吸收，维B就

是这一系列反应中最活跃的一员，缺乏它，会导致新陈代谢紊乱、发育迟缓、贫血、皮炎等症状，可以说维B直接影响女性的外在体态。

富含B的食物有：金枪鱼、瘦牛排、鸡胸肉、香蕉、花生。

◇ C型：红枣粟米粥一碗，火腿三明治

粟米里的胡萝卜素和各种维他命含量都很高；红枣里含有大量维他命C，补血补气，又能有效地增强免疫力；再加一份火腿三明治，这样搭配的早餐可以让体力彻底充沛起来，足以应付一上午繁重而忙碌的工作，是高强度工作量的职业女性之首选方案。

富含维C的食物有：哈密瓜、椰菜、葡萄汁、橙汁、草莓、灯笼椒。

午餐

◇ A型：米饭、木须肉、蚝油平菇、盐水花生

维他命E是职业女性必须坚持补充的元素，具有抚平肌肤、减少皱纹、增加皮肤弹性、保持肌肤光泽的重要作用；维E还是抗氧化剂，可以减少自由基的存在和过氧化酯质的增多，防止脑细胞

THX FOR UR READING

老化,促进脑细胞活力,预防记忆力衰退和身体各部分机能的老化现象。将维E直接涂抹在肌肤上,还可以防止外部环境因子伤害肌肤,导致肌肤因氧化而使老化现象提早发生。维E通常和维A一起使用,前者防止老化,后者促进新生,两者搭配相得益彰。

富含维E的食物有:花生酱、葵花油、红花油、榛子、葵花籽。

◇ B型: 玉米或南瓜饼、黑米粥、藕炒肉片、凉拌竹笋

这一餐主打的是纤维素。纤维素是多糖化合物,有助于肠内大肠杆菌合成多种维他命;而且纤维素比重小,体积大,在胃肠中占据空间较大,使人有饱食感,有利于减肥;由于纤维素体积大,进食后可刺激胃肠道,使消化液分泌增多和胃肠道蠕动增强,还可防治糖尿病和便秘。所有这些效用对职业女性而言都是不可或缺的,因而应该注意进食。

富含纤维素的食物有:米糠、麸皮、麦糟、甜菜屑、南瓜、玉米、海藻类植物、豆类、谷类、卷心菜和韭菜等。

◇ C型: 大米绿豆饭、栗子鸭、酱猪肝、油菜香菇

这样的搭配是专为女性“三期”准备的。“三期”指女性的月经期、孕期和哺乳期。一般女性每次月经期失血为30~100毫升,每毫升含铁0.5毫克,即每次月经要损失铁15~30毫克。

铁是人体必需的微量元素之一,它不仅参与血红蛋白(血色素)及很多重要酶的合成,而且对免疫、智力、衰老、能量代谢等都发挥着重要作用,所以在特殊生理期间及时补铁尤为重要。

富含铁元素的食物有:栗子、豌豆、绿豆、红豆、药芹(叶)、香椿、胡萝卜、猪肝、鸭蛋黄、鸭肉、黑木耳、蘑菇、油菜、腐竹、黄花菜。

晚餐

◇ A型: 馒头、小米粥、清蒸鱼、冬瓜猪骨汤、素炒甘蓝

补钙是每一位职业女性不可忽视的事情。钙能增强骨质的硬度,降低毛细血管的通透性,增强毛细血管壁的致密性,有消炎、消肿及抗过敏作用;钙还能够维持神经、肌肉的兴奋性,防止因长时间坐在办公室而易导致的腰酸背痛,手足麻木等不良症状。

富含钙元素的食物有:芝麻、小米、绿豆、鱼类、骨头汤、甘蓝菜、脱脂奶、酸乳酪。

◇ B型: 荞麦蒸饺、绿豆粥、麻婆豆腐、鱼番苦瓜

作为职业女性,每天要承担大量的办公

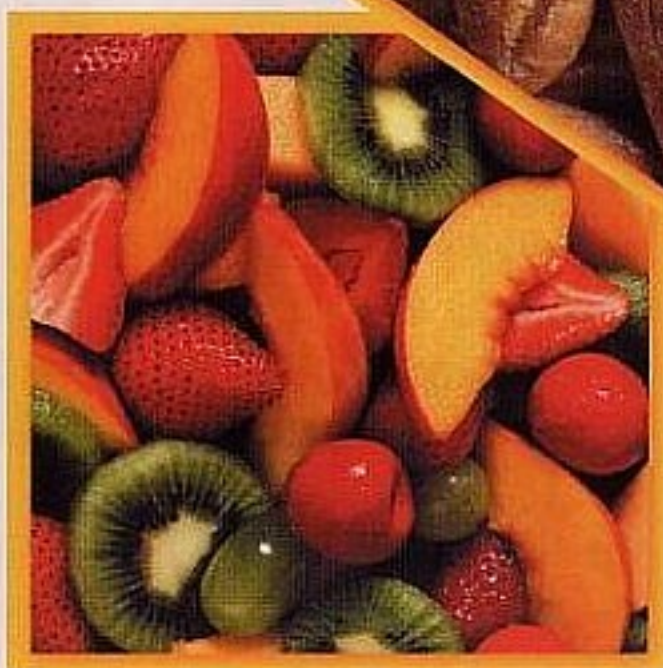
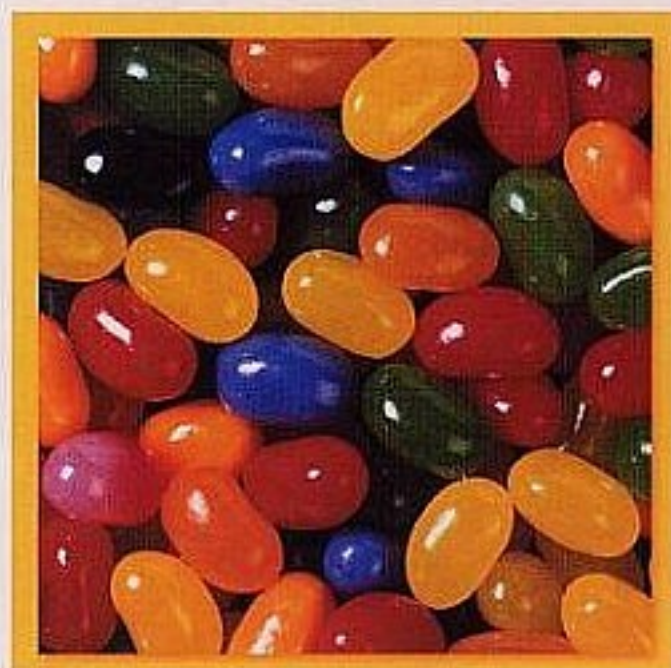
室业务,各种会议、撰写报告、查阅资料、劳心劳神,因此有一颗健康的心脏尤为重要。科学家研究表明,镁的摄入量正常完全可以减少心脏病,降低血脂。

富含镁的食物有:荞麦、豆腐、杏仁、葵花籽、绿豆、芝麻、蚕豆、豌豆、苦瓜、绿叶蔬菜、海产品。

◇ C型: 米饭、牛肉炖西红柿、清蒸胡萝卜、凉拌菠菜

锌具有显著的保持性功能的作用。完成一天繁重的工作和家务之后,常常倒在床上蒙头大睡,长此以往会不会冷落了他?要知道,正常的性生活对两个人的身心健康和情感交流都大有裨益,因此绝对不要忽视这方面。注重锌元素的摄入,可以使性功能和生殖能力保持健康正常;锌还有加速人体伤口的愈合、抵御疾病的功效,尤其在剧烈运动时,锌会随汗水大量流失,这时更要及时补充。

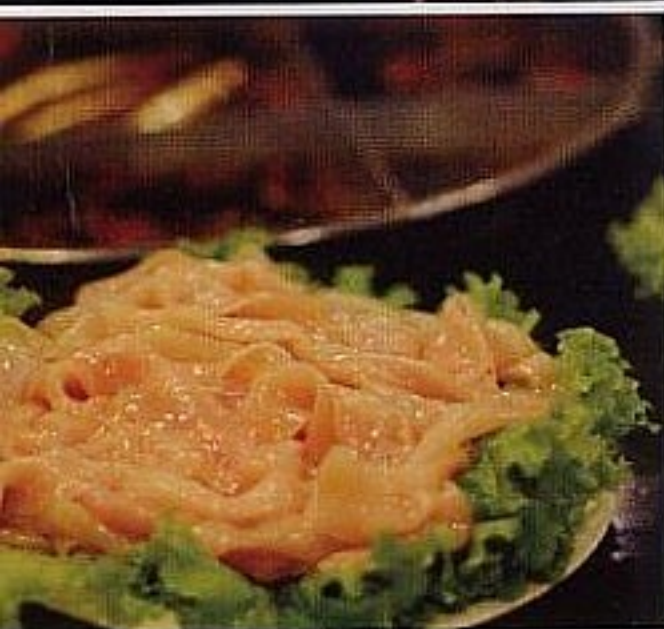
富含锌的食物有:牛排、猪排、小牛肉、豆腐、牡蛎、谷类、葵花籽、花生、核桃、菠菜、韭菜、葱、莴苣、胡萝卜、猪肝、鲜瘦肉、鸭蛋黄、鲫鱼、河虾等。



THX FOR UR READING

美丽一锅端

THE BEAUTY TOTAL



天寒地冻的日子里，保暖内衣、毛衣、大衣、围巾、手套……即使将自己包裹得再严实，似乎也无法将彻骨的严寒驱走，这时候，有什么比热腾腾的火锅更能令我们食指大动，氤氲的热气里，散发着我们所有的赞美与热爱。可是对许多美女来说，与火锅相连的，不仅仅是温暖和甘美，还有上火、痘痘、过量进食、肥胖这些令人生厌的字眼。其实，吃得少不如吃得巧，只要合理地选择汤底和配料，就能让你放心地做个火锅美眉。

文：梅子 图：紫雨

吃火锅不发胖

爱吃火锅的人总摆脱不了肥胖的阴影，麻辣锅、羊肉炉、酸菜白肉锅，这些名字听起来多么的诱人！可是油腻的汤头，再加上高蛋白、高脂肪、高核酸的各种食材，却是引发肥胖的致命陷阱。所以，想要Keep Fit的美眉，可要和各种汤底、配料、蘸酱的热量较较劲了。

火锅汤底(1人份)热量表

火锅类型	汤底材料	热量
麻辣火锅	猪大骨、麻辣油、辣椒等	1800
白肉火锅	鸡汤、五花肉、酸白菜	600
羊肉火锅	羊肉、老姜等	500
海鲜火锅	牛大骨、韩式辣椒酱	400
泰式火锅	鸡汤	70
日式火锅	清鸡汤	65
素火锅	素高汤	50

火锅常见配料热量表

配料热量(千卡/100克)		热量(千卡/100克)	
猪肉	350	羊肉	140
牛肉	133	鸡肉	113
鱼肉	108	海鲜	100
鱼丸	173	虾丸	150
白饭	158	面条	310
粉丝	337	豆腐	66
豆皮	409	腐竹	489
蕃茄	20	小白菜	13
大白菜	15	菜花	20
高丽菜	23	金针菇	41
鲜香菇	40	竹笋	20
萝卜	24	海带	36
青江菜	20	茼蒿	16
西兰花	30		

DIETS EXTERMINATE

蘸料热量表(卡/100克)

沙茶酱 59	花生酱 498	芝麻酱 481
辣椒酱 33	醋 11	酱油 4

看清楚以上的火锅热量表,相信你
对选择什么样的食材,已经心底有数了
吧!

推荐火锅搭配

汤头: 清鸡汤或素高汤

肉类: 去皮羊肉、去皮鸡肉、牛
肉、鱼肉、海鲜

蔬菜: 各种蔬菜,如果你进食的肉
类脂肪含量较高,那就多吃一些高纤维蔬
菜,如竹笋、菇类、高丽菜等,能吸收并
帮助排出体内多余脂肪。

其它: 腐竹和豆皮、油豆腐热量相
对较高,还是选择豆腐或冻豆腐。

主食: 面条、粉丝、米饭,统统不要,
吃火锅不可能让你饿肚子。

蘸料: 黑醋+酱油,如果想更有味
道,就加些蒜泥、姜末、茺荳。

火锅也养颜

许多人都会抱怨吃火锅容易上火,
口干舌燥、咽疼眼肿、痘痘、便秘全找
上门,当然啦!如果你大鱼大肉,又麻
辣不离口,自然要“惹火上身”,还是

那句话,吃得少不如吃得巧。其实,有
不少火锅不仅不会上火,而且还能美容养
颜呢!

麻辣火锅: 现在许多专业的火锅
店,都会在麻辣锅中加入秘制中药底,去
除原材料的燥热之气,让你吃了不上火。
所以,如果你是无辣不欢族,那就找一家
信誉好的火锅店喂饱肚里的馋虫吧。如
果在家自己动手,你可以用中药石斛、元
参、麦冬各10—15克,用纱布包好放在火
锅中同煮,能滋阴清热去燥;或者在锅
内加入甘蔗、冬瓜,也能起到去除火气
的作用。

牛奶火锅: 用牛奶作为火锅汤底。
牛奶富含钙和铁,有滋补暖胃、嫩白皮
肤的功效,适宜冬天食用,食材在牛奶
中浸泡过后会更爽滑浓香。

风雅菊花锅: 汤底一般选用清鸡
汤,根据自己的口味选择各种配料,再
加入清洗干净的鲜菊花瓣,不仅令汤头
味道更加鲜美,还能闻到阵阵清雅的菊
花香。菊花火锅有清肝明目、消脂减肥
的美容功效,值得爱美女士一试。菊花
锅的原料要鲜嫩细腻,而且不可选用过
于油腻的食材,否则锅中漂浮一层厚厚
的油脂可是有点大煞风景,菊花瓣也不
可在锅中煮太久,不然会颜色晦暗。

滋补药膳锅: 冬季是进补养生的
好时节,根据各人的体质,在火锅中加
入各种滋补药膳,能补益身体、滋养容

颜。如果你想自己在家调配药膳火锅,
又对中药知识没有把握,就可以加入党
参、黄芪、红枣、枸杞、龙眼肉、莲子
、当归这些药材,能补气养血、增强免
疫力,对一般的女性都适用。

蕃茄火锅: 在汤底里加入用大量的
蕃茄,24小时煲出的蕃茄汤,酸甜可口
、促进食欲。蕃茄富含柠檬酸和各种人
体必需的维生素及氨基酸,极易被人体
吸收,它能增加血液碱度,消除体内毒
素,起到生津健胃、滋补强身、养颜美
容的功效。要选择皮薄肉厚汁多、口感
面中有沙的蕃茄,这样熬出的汤头才会
酸甜甘美。





歌声中的蔡琴

在蔡琴身上有了很多女子没有的经历，她就是一本厚重的书。听蔡琴的歌，总有一首会敲击到灵魂的纤维，总有一首会撞击到心里最隐蔽的触角。深夜，歌声低回处，或许会有一滴泪从眼角渗出，轻轻擦掉它，微微笑。于是，我们知道，感伤有时也是美丽的。文：浅紫涩咖啡

“某年某月的某一天，就像一张破碎的脸，难以开口道再见，就让一切走远……”几重惆怅，诉说着岁月的感伤，却依旧是淡淡地来，好好地去，那是蔡琴的淡定。她的低音化解着浓郁的伤怀和温柔，行走在记忆里。《你的眼神》是熟稔的一首，KTV里唱过，自己走路的时候吟过。总以为是在漫不经心的时候唱的歌，在深夜里一个人静静听，却依旧有泪涌。有情天地，谁是这样的欢喜？歌声的背后有那么远的怀念。年华易逝，为什么总是无奈？其实那是蔡琴的声音里才有的味道，钝的痛一点点敲击着内心，像饮一樽陈年老酒，醇厚，些微辛辣，然而甘冽。

喜欢蔡琴，喜欢这个历经沧桑、永远唱着温婉情歌感动你内心的女人。听歌有两种人，一种人听旋律，一种人听歌词。蔡琴的歌是清淡的，配乐一般都很简单，旋律也大都平缓，可正是她那清新自然的歌抚慰了不再年轻的心，苦涩和激情都属于过去，只余平淡。

唱了都快20年了，从《恰似你的温柔》中一路走来的蔡琴却至今没有被众多歌迷忘记，仍然以她低沉优雅的嗓音在歌坛一枝独秀。蔡琴的歌就像她的外表一样，初看起来平平淡淡，毫无特点可言。但是如果你能静静地听下去，你就会发现她的“没有特点”是一种真正的“最真”。她的歌就如一杯略带苦味的咖啡，或是漂浮着绿意的清茶，苦涩却又清香隽永。听她的歌总会想起宋代的婉约词人，想起李清照的“莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦”一样的清新自然，一样的无情有恨，一样的凄然绝美。你听，“忘不了，忘不了，忘不了那春已尽，那花已老，忘不了那落花流水的惆怅，也忘不了那花开的烦恼……”当她在你耳边反复吟唱着这怀旧的诗句时，那是一种繁华过后的云淡风轻，是一种绚烂过后的宁静安详，也是历经沧桑后岁月留下的痕迹。

关于蔡琴，惊讶于这个当年唱着民歌步入歌坛的歌手，80

年代初便红极一时，直到现在仍常有新作面世，专辑出了将近40张，同时开始活跃于舞台，醉心于音乐剧；惊讶于她的多才多艺，足迹涉及广播、写作、电影、服装设计、节目主持等多项领域，均颇有建树；惊讶于其经历之坎坷，爱人的背叛，亲人的撒手人寰，一度失声的打击，起起落落，浮浮沉沉，弹指之间她竟然——从容面对，并一路踏歌而来；惊讶于她那雍容华贵的气质，人到中年，举手投足，一颦一蹙，说不出的大气，说不出的优雅，让现在当道的偶像青春歌手相形见绌，黯然失色；更惊讶于蔡琴的声音，几十年如一日，一样的典雅浑厚，一样的神闲气定，一样的泰然自若，一样的举重若轻，一样的让人无法抗拒，禁不住侧耳聆听。

喜欢蔡琴不仅仅是因为她的声音，更因为她对生活的热爱和对生命的认真，以及对世事变迁的从容面对，虽然痛，但是却能忍痛再次出现在喜爱她的歌迷面前。当蔡琴听医生说自己的喉部有肿瘤，怀疑是恶性，没有做太多思想，回家后写下了遗嘱：把自己的大耳环留给齐豫，那些手链潘越云很适合，书籍和大衣留给弟弟妹妹……所有的东西都留给相适应的人，然后决定去结婚，让人生更多没有尝试过的滋味统统经历过。屏幕中的她谈到这些，很快乐，很难让人想象她独自面对死亡的萎缩和懦弱。

然而就在为自己的新专辑《蔡琴傻话》精心准备的那段日子里，蔡琴与他的先生台湾知名导演杨德昌离婚了。1984年，杨德昌因拍摄电影《青梅竹马》而结识了蔡琴，在杨德昌热烈的追求下，蔡琴堕入情网。那一年，蔡琴推出了两张唱片《此情可待》和《痴痴地等》，从片名里，人们可以窥到些许恋爱女人的心迹。一年后，蔡琴和杨德昌喜结良缘。然而爱情是如此短暂，很快他们就分手了。遭遇婚变的蔡琴，一度郁郁寡欢。曾经这样相信过的人，今天却令人心碎！她说：“我们习惯对许多事物容忍，但宽容绝对不是爱。爱是种绝对的玻璃窗，你从中看我，我从中看你，大家愈看愈觉分不出距离，但若强行逾越，便割得你遍体皆伤。”勇敢的蔡琴走出了婚变的阴影，变得更加成熟和有味道，这一点在她的歌里有明显的体现，她的淡定，从容，不温不火，恰到好处地体现了一个中年女性的恬静和优雅。

THX FOR UR READING

假如也和亚鹏爱一把

文：小月木子 图：小文

一张扁扁的脸，一副白痴一样的嗓子，惟一可取之处是还算挺拔的身体，半夜灯一熄，摸上去大概也还有点质感，足够想着小贝的脸，抱着亚鹏同学的身体狂野一晚了。据说他这号男人在现代女性中颇为流行，尤其在型女心目中，从瞿颖到周迅到王菲，哪个都是响当当的美女啊，哪个都是个性十足的独立女人啊。估计亚鹏同学半夜铁马冰河入梦来时，伸手一揽身边的温香软玉，一边流着哈喇子，一边梦吃大概也会得意洋洋，真个是人人都说我爱你啊。

亚鹏当然是人见人爱型的，尽管演蠢了郭靖，尽管配音配坏了黑客，可是待到夜深寂寞时，这是多么好的一个性伴侣啊。不要担心他有女朋友，因为他是这么的大公无私，为了爱，一个女朋友算什么，不要担心私情被人发现，就算他的女人闯进来，也一定可以放心，因为眼前的是新欢，过去的已经是旧爱啦，不要有严重的责任感，你兴致高涨时照样可以和别的男人来一把，因为他是那么的多情。多么好的一个男人，他可以迅速地满足你的需要，也可以迅速地将你遗忘；如果你把他当作一个高级应招牛郎，一个不是牛郎的牛郎，是多么地刺激和意味深长啊；尽管他的外形也有一点欠缺，尽管他还有大脑短路的毛病，可这又怎么能影响到整体效应呢？他身上集中了多少女性的喜好，人人都以和他有一腿为乐趣，人人都喜欢和他搞出点花边新闻。尽管女人们嘴里避亚鹏如瘟疫，其实背地里却都想和他闹出点故事，如不能真正大胆如周迅另类如王菲，哪能那么酷绝人寰地和他光明正大谈恋爱啊。

所以，我坚决支持所有爱亚鹏的女人，爱亚鹏，就是新时代女性；爱亚鹏，才真正体现了大女子主义；爱亚鹏，就能得到人们钦佩的目光。爱亚鹏，一定要爱亚鹏，因为亚鹏已经成了女性是否个性的标志，因为亚鹏已经成了人们耳熟能详的代名词，女人爱亚鹏，就算比不上周迅王菲，就算没有瞿颖的身条，可只要和亚鹏能恋上一把，那就成了很正点的型女了。男人对亚鹏爱恨交加时，不说你丫傻×，开始说你亚鹏。可见亚鹏是多么地深入人心啊。

和亚鹏恋上一把，就是和世俗传统作对。为什么要爱那么完美无瑕的漂亮人儿呢，为什么要爱那些又好看又聪明又乖巧的孩子们呢，那些人间尤物太完美啦，完美得是哪个女人都会爱的啊。民间早就流行残缺就是美了，爱上一个相对残缺美一点的亚鹏，才能真正显示出自己的与众不同。爱上一个中国最酷的女人王菲都爱的男人，那我岂不是成了最最酷的女人了？连王菲都打败了，就不要说打败章子怡张曼玉啦，至少她们是没这个勇气爱亚鹏的！



爱亚鹏，就等于爱上了名气，尽管这个名气可能是千夫所指，可谁说千夫所指就很没脸见人呢。子非鱼，焉知鱼之乐？如今的年代，千夫所指可是勇气的代名词啊，或者换句话说，那需要一种大义凛然众叛亲离的决然大气，是真正地诠释了走自己的路让别人说去的要意。所有顶上一头绿发、画个花脸、唱粗口歌所表现出来的酷，都不如和亚鹏爱上一把酷得更为彻底。和亚鹏能得一夜春宵，入夜前还是一个凡人，从他的床上走下来，就成了遗世独立的女子啦。

爱亚鹏，就是锻炼自己怎么成为一个铁血皇后，千万不要重蹈痴情怨女的覆辙，不要临到头了还不明白我们亚鹏的身体是属于人们的，或许今天夜里还在你的床上温柔缠绵，没准明天就在我的脚下耳鬓厮磨啦。爱亚鹏，就不能执手相看泪眼了，那已是几千年前的游戏，如今流行今夜你是我的情人，明天我们并不认识。记住，对亚鹏的爱一定要彻底现代式的爱，否则千年修为将功亏一篑，不但型女做不成，还得落个白痴女的下场，哭得死去活来没人同情不说，人们一定会认为你是神经病。

爱亚鹏，就等于爱上了天上人间少有的奇男子。人说十年修得同船渡，百年修得共枕眠，能和亚鹏同床共枕，那可是千年才能修得的福气啊。纵观中国上下五千年，你们还看到过另一个亚鹏么？只有爱过亚鹏，才会发现，原来还有这样的男人可以爱，这是女性的福音啊，要知道，尝鲜是多么地不容易，这个世界如今是多么地无聊和单调，有了亚鹏，世界终于出现了不一样的味道啦。虽然不是彩虹，可比彩虹更动人心魄，如同那似是而非的UFO，每出现一次都会引来多少人的尖叫。

肚皮舞给我自信

文：静怡

自从男友抛弃我后，沮丧与颓废就时刻侵袭着我，工作也没有心思去做，每天惟一让我感兴趣的事便是吃，许多食物突然间都变得特别好吃，深深刺激着我的味蕾，我开始贪吃恋吃。那天，我躺在床上漫不经心地把薯片往嘴里送，床头柜上、地板上到处都扔了零食袋。与我合居的密友阿兰见我如此“堕落”，忍无可忍地将我拉起来，生拉硬拖地拽到了穿衣镜前说：“你看看你现在成什么样了？”对镜自揽我惊呆了，曾经苗条秀丽的我因为暴吃暴饮身材已经变臃肿了，尤其是腰部明显过胖，赘肉堆积成的“游泳圈”绝对无法跟美丽挂钩。我急忙去秤量体重，不可思议的是才一个月体重居然暴增了 8 斤。

刹那间，我有想哭的冲动，为失恋而发胖的体型。阿兰察觉出我的忧伤，她爽朗地劝我忘记伤痛，不要再沉浸于暴饮暴食的恶习中，“不如你和我一起去健身房跳肚皮舞吧！”她这样建议我。肚皮舞？我曾在电视上看过，一群美丽的女人穿着露脐上衣、低腰裙，脸蒙面纱，踩着优雅的波斯音乐，舞动着柔软而性感的身躯，非常迷人。而且阿兰说肚皮舞还能让腰和小腹都瘦下来，如果经常跳我就可以扔掉腰间的赘肉了，保证能像从前一样漂亮。走进健身房的肚皮舞教导室，扑面而来的是一股涌动的激情，巨幅的玻璃镜映衬出会员的优美身影，看得我羡慕不已。阿兰知

道我动心了，给我办了一些手续，然后带我去见教练，教练给我讲述了跳肚皮舞前的一系列准备事宜。首先，我得拥有别致的服装，这是非常重要的，因为肚皮舞的服装没有专门买卖的，我得自己设计和缝制，于是我将 T 恤剪成露脐上衣，又把同色系蓬蓬裙改装成低腰裙，并都镶上了小珠串，然后又去时尚精品店买了一条镶亮片的腰带系在臀部上方，更显妩媚。同时，我还用两米长、一米半宽的透明、轻盈的布料做成了面纱，面纱四周同样缀以亮片做点缀。

准备充足后，教练让我

赤足参加到跳舞的行列中，她解释说没有了鞋子的束缚，可以让学舞者更自然，更能打开心扉、释放身心。尽管如此，刚开始随着教练跳起热烈的肚皮舞，我还是有点不好意思，看了看身旁的阿兰和其他会员们，她们正全情投入着：第一步，双脚站立，双手放在臀部；第二步，两脚分开，与肩同宽，再出胯使得腋下到腰的部分成一条斜线，胯部一左一右摆动；第三步，左腿略弯，右腿则向里弯曲更多，大脚指头点地，然后从左到右先送胯，再顶胯，教练形容顶胯就像是必须关门，但手被占用了，所以只好用臀部一顶将门关上，为了好记，我把它叫做“关门”，这动作的关键是在最后那个顶胯，一定要干净利落才能动感十足。会员根据教练教导，把她们的肚皮舞动得如游鱼戏水一般，感叹之余我也扭着舞着，伴着好听的埃及音乐，我仿佛进入了舞蹈的天堂，摇摆身体晃动属于自己的世界……

那天跳完肚皮舞回到家已经是晚上 8 点，我又练习了顶胯动作，半小时练习结束，我倒头便睡。奇怪，失恋后总是失眠的我，这一夜睡得格外香甜。

从此，下班后我直奔健身房。当生活多了肚皮舞，我又变得神采奕奕！不过刚开始的新鲜劲过去后，接下来是意志考验能否坚守这一场漫长的战役？因为肚皮舞的运动量已经逐渐增大，要求浑身上下的关节完全运用上，最难的是把肚皮的动作发挥得淋漓尽致，胯部要像搅汤似的“画圆”，周而复始的动作容易让人生出倦意。

这样跳了一星期，每天高难度的魔鬼训练，让我产生了一种厌恶感。好在富有创意的教练为大家设计了一招“想象式训练”，就是在跳肚皮舞时想象为你的偶像献舞，这倒提高了我的积极性，影坛“常青树”刘德华一直深受我喜欢，想象在他面前跳舞真是件美妙的事。我完全放松身体，轻展手臂，轻移脚步，沉浸在想像的欢愉中，我的舞步竟也流畅了许多。当一曲舞完，教练带头为我鼓掌。

胜利让我信心倍增，又坚持了近三个星期，我那鼓囊囊的赘肉居然不知什么时候销声匿迹了，身材降至原来的苗条状态，最令我开心的是，我的皮肤比从前更好，脸上神采奕奕，终于找回了那个光彩照人的自己！

身材恢复之后，跳肚皮舞仍然是我的最爱，不论狂风暴雨、酷暑寒冬，还是紧张的工作让我耗尽精力，所有这些都不能阻挡我去健身房跳舞的脚步！因为通过亲身体会，我真的领悟出肚皮舞能让腰、臀、肩、臂和腹部尽情舞动，集中锻炼女人最重要的部位，是十分女性化的运动，而且它能让锻炼部位的每一组肌群都能均匀而持续的运动，这样体形就会变得均衡、漂亮、有型。



健身房里的心理学

文：德刚 图：萝卜叶子

现代人居住在空间狭小的城市，而且也因为太忙碌，没有太多机会到郊外活动，于是纷纷去健身房运动。如果你来到健身中心，你会最先使用哪一种设备器材，来使自己的身段更美好？

- A 重量训练器材
- B 划船机或跑步机
- C 腰臀震动带
- D 有氧舞蹈
- E 游泳池

★ 测验分析 ★

选择 A 的人

你是一个很有毅力很有耐心的人，只要你决定一件事情，通常不达目的绝不放弃。你采用的方式是静静的、义无反顾的为对方付出，你认为只要有诚意、肯努力，就可以得到最后的胜利，所以会用力的纠缠下去。虽然你的执着很让对方感动，可是那股拼劲与傻劲会带给别人很大的压力。尤其如果对方不愿意接受你的心意时，你反而成为人家挥之不去的梦魇。

选择 B 的人

你会用许多旁敲侧击的方式，去试探对方心意，然后用模糊不能再模糊的方式，或是辗转透过层层关卡来表达自己的心意。所以，虽然你对别人的心意很明显，对方也看的出来，但是听来听去就是听不到你一句明确的表达。于是，心仪的对象可能也很烦恼到底自己是不是会错意。等到你终于百分百表达时，可能得到的是一句抱歉，因为对方已经被别人追走了，你之前苦心经营的路，就此白费。

选择 C 的人

你大概是那种觉得“喜欢一个人不一定非要得到”的信徒，你对感情有点慢热，不过还不至于迟钝，遇到心仪的对象还是会动心，只是你都在心中想想，不会展开追求。旁人看起来，你对对方根本像个普通朋友一样，没人知道你曾经喜欢过对方。可能等到人家结婚之后，你还是没做过任何动作。所以，如果你遇到的也是一个被动的人，就看谁撑的久啦！

选择 D 的人

你的心思非常敏感及细腻，常常希望能够为别人着想，宁

愿自己辛苦一点，也不要让别人烦恼。不管做事或是感情方面，你都喜欢处在一个和谐及均衡的状态。你认为感情就是要一起经营，能够有互动性，对方善意的响应会转化成你努力的泉源。相反的，如果你不断的付出，而对方不接受的话，你也会理性的就此打住，不会再继续无谓的牺牲，而是和对方当好朋友。

选择 E 的人

你的外表看起来好象不太需要感情，个性也相当独立，不太需要人家陪伴。不过你的内心很柔软，容易为许多事情感动。其实，你只是将许多心事及感觉放在心中，不太轻易表达出来。你的想法是要谈感情之前，必须先将自己的一切都备好，才有能力让自己喜欢的人感到愉快及幸福。你会好好计划自己的未来，让自己各方面都达到一定水准，才会开始经营感情。



12 星座圣诞配饰面面观

白羊座 (3.21 — 4.19)



星座特质：十分理性的星座。意志坚定的你，自信冷静，喜欢时尚，富有创意的首饰。

首饰心得：适合佩带较大且较时髦的耳环与项链，如：纽扣式或包耳式耳环，线条简单利落的项链。注意避免较女性化如花卉等设计的饰物。

适合色彩：绿

美女潜质：★★★★

金牛座 (4.20 — 5.20)



星座特质：憨厚友善的星座。优雅细腻的你，亲切却固执，喜欢优雅高贵的设计。

首饰心得：适合佩带镶有钻石、宝石类装饰品且线条柔美的首饰。华丽并带炫耀意味的大件饰品在设计上通常都有十分别致的造型。

适合色彩：桔

美女潜质：★★★★

双子座 (5.21 — 6.20)



星座特质：双重性格的星座。性格开朗的你，多才多艺，喜欢自然简朴的饰物。

首饰心得：适合佩带各种富有地域民族特色，个性的饰物。新颖的搭配方式，与众不同的材质组合，让你更能表现出不一样的审美情趣。

适合色彩：黄

美女潜质：★★★★

巨蟹座 (6.22 — 7.21)



星座特质：温柔似水的星座。外表冷漠的你，体贴周到，喜欢品味高雅的首饰。

首饰心得：设计简单、隽永、实用是巨蟹永远的要求。表现优秀工艺的石头首饰，造型简单的玉器等都是你最好的选择。

适合色彩：粉

美女潜质：★★★★

狮子座 (7.22 — 8.22)



星座特质：率直真诚的星座。脾气暴躁的你，直接坦诚，喜欢每天佩带不同的饰物。

首饰心得：适合佩带有些豪华色彩的饰品。但并不是每一款外观华美的首饰都适合你，在购买首饰时尽量选择不繁琐，线条流畅的黄金制品。

适合色彩：金

美女潜质：★★

处女座 (8.23 — 9.22)



星座特质：理智精确的星座。内敛细致的你，注重个人形象，喜欢精致贵重的首饰。

首饰心得：适合佩带手、脚等做工精细的饰物，在材质上最好选择果核、象牙、骨等比较原始的材料，粗犷的风格更能表现出你的细腻。

适合色彩：蓝

美女潜质：★★★★

THX FOR UR READING

如果你认为星座只能测试出你的恋爱、性格、受欢迎程度等一些运程，那你就是大错特错了。对于爱美的你来说，星座最大的好处可不只是陪你玩玩心理小游戏，而是能为你提供一份准确的扮靓情报，帮助你更全面地发挥出特有的魅力。圣诞PARTY上你决定用什么样的方法扮靓自己，让自己成为焦点呢？ 文：回回鱼 图：尼莫小姐

天秤座 (9.23—10.22)



星座特质：想象力丰富的星座。头脑灵活的你，华丽耀眼，喜欢几何形设计的首饰。

首饰心得：晶莹剔透的水晶从最大程度上满足你对首饰设计上的要求。自然的纹路、天然的色泽，无论其价格、色彩、材料、性能都使人感到愉悦。

适合色彩：红

美女潜质：★★★★★

天蝎座 (10.23—11.21)



星座特质：爱恨分明的星座。细心体贴的你，性格刚烈，喜欢圆形钻石类首饰。

首饰心得：适合佩带圆润的珍珠、猫儿眼。名贵的质地，简单的造型，很容易让人从你身上想到珠圆玉润的描述。

适合色彩：白

美女潜质：★★★

射手座 (11.22—12.21)



星座特质：热爱自由的星座。有绅士风度的你，喜欢运动，喜欢线条明朗的饰品。

首饰心得：轻巧、易配戴、没有约束感的运动系列，如简单细致的银链，小巧的胸针等都是你的最佳选择。

适合色彩：黑

美女潜质：★★★★★

摩羯座 (12.22—1.19)



星座特质：一个羞涩的星座。风格独特的你，心思细密，喜欢耐看的饰物。

首饰心得：还记得带有浓郁神秘色彩的琥珀吗，这可是你独一无二的选择。纯净透明的明珀、内敛幽深的蜡珀都可以含蓄地表现出你独到的品位与修养。

适合色彩：灰

美女潜质：★★★

水瓶座 (1.20—2.18)



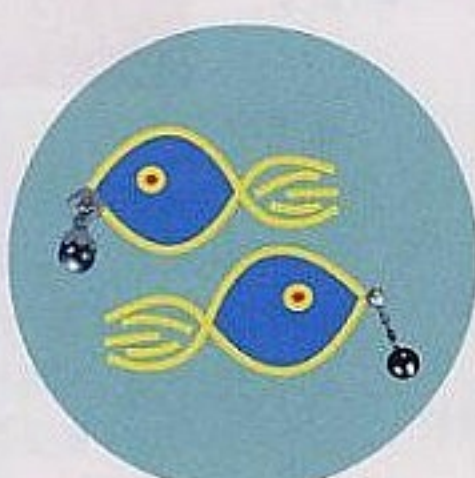
星座特质：自由奔放的星座。富有同情心的你，慷慨大方，喜欢新颖别致的设计。

首饰心得：适合佩带兼具理性及感性的新式白金饰品。立体圆弧造型设计的漂亮首饰对水瓶座的女性有象征幸运的意味。

适合色彩：橙

美女潜质：★★★

双鱼座 (2.19—3.20)



星座特质：天性乐观的星座。追求浪漫的你，温婉甜美，喜欢古典简单的首饰。

首饰心得：适合佩带可爱造型的，如卡通人物或小动物造型的木制饰品。其中有宗教或玄学意味浓厚的设计物，以其简单造型最能让你出彩。

适合色彩：青

美女潜质：★★★★★



迷幻之谜 文: Maggie

王家卫这个拍片几乎从来不用剧本,无论走到哪,从未在公众场合摘下过墨镜的香港导演是绝对有个性的,而他用了整整5年,创造出的又一个巨星云集的神话《2046》,又会是怎样的呢?

《2046》是一部浪漫爱情片,以永恒不变的爱情为主题,和前进的突破未来的视觉风格,凭借一部神秘列车,穿梭在主角的生命旅程里,寻找失去的记忆和爱情。这是一部谜一般的电影,没有人能说清楚这之间扑朔迷离的故事,但这正是吸引我的魅力所在。

梁朝伟扮演的周慕云,总会在不知不觉中因为各种原因失去爱情。与其说《2046》是周慕云的内心独白,不如说这就是当下都市男女的情感再现:“越想抹去回忆,越会回到过去,虽然尝试改变,但是发现一切只是徒劳。”尽管晦涩,都市小资和边缘人还是会一如既往地喜欢王家卫,喜欢他的电影,喜欢他把都市与都市人的情感切成的零星碎片,喜欢他用暧昧、迷离的音乐去体验与述说情感!

在《2046》的场景里依然会看到非常熟悉的“王家卫式语言”:人物彼此交错,而又穿插出现,梁朝伟与章子怡的情感、张震和刘嘉玲的情感、日本人木村拓哉和王菲的情感。“你为什么不跟我走,他为什么不跟她走,这个人又为什么不能和那个人在一起……”一如他以往的作品中那些似是而非的爱恨纠缠。

或许你会说,看王家卫的电影永远都会有一个感觉:似懂非懂。可是我会说:那是王家卫把自己的痛苦和情感放大、夸张之后的结果。就像张曼玉的表演:细腻精彩而又拿捏准确。虽然整个表演只有短短的几秒钟,但是就是有那么一种无与伦比的气质,才使得她成为了影片的“原点”。

《款式风格识女人——穿出个人的服饰风格》

作者: 雨佳
出版: 中国轻工业出版社
定价: 28 元

简介:

雨佳美仪教室接待过无数迷失自己的朋友:盲目追逐流行却被时尚折腾得筋疲力尽的;一到具体场合的时候,找不到满意服装的;满心喜欢地买回家来的衣服穿了一两次就束



之高阁的;追求品牌却没穿出品位与气质来的……她们的困惑代表了大多数女性朋友的困惑。我非常理解女性朋友的心情,尤其是你们在买衣服的时候,自然会考虑:这是我的颜色吗?这款式适合我吗?你是谁?你的风格是什么?你的风格决定你款式的剪裁方式和面料、图案、配饰、鞋包的选择是什么?寻找到你的风格,在不同的场合怎样彰显你的风采?这套丛书可以为你提供一个参考和帮助。

简介:

讲究生活艺术,雅俗共赏的鸡尾酒文化,是调剂,舒缓现代人压力的桃花源,鸡尾酒作为世界酒文化的一部分,如今更已成为一种优雅的生活情调。它的魅力得意于勾兑很灵活,可根据个人的喜好和口味自由搭配。这套VCD将带你了解多姿多彩的鸡尾酒文化,全面讲授它的调制方法,通俗易学,掌握了调制的正确方法,你就能享受它所带来的悠闲乐趣啦!



《鸡尾酒 - 鉴赏与调制》(VCD)
定价: 15 元
出版: 北京市青少年音像出版社

THX FOR UR READING

冬季在江南的户外

文：雨冬月冷 冰冰暖 摄影：雨冬月冷、土人、林德建



“旅行家”的家里家外

“旅行家”，一个让我拿了他的东西滚出自己家门到野外安家、撒野的“健康之家”。我真的去了，狮子桥路上那家聚集着我的同类的“家”。

店铺大而充盈，远远的隔着落地玻璃窗一眼就能看到我下一步的归宿——硕大的帐篷，在那里支着，坚固而不失舒适。再慵懒的人们见了它也会突增背上它跑到珠穆朗玛峰顶上住上一夜的欲望。进门左手，精致跳跃的旅行包，层层叠叠。下面柜台里的各路装备应有尽有，指南针、冰靴冰镐、旅帽水瓶、瑞士军刀、让我突增了长途跋涉的信心。走到深处，户外人一年四季的衣帽鞋裤，能让我适有必得。门后的户外杂志，井然有序，信手翻来都为我的远行提供着贴士、攻略以及心理素质的讯息。门墙上那些大幅的照片，告诉了我这家店的投资人之一，杭州城有名的摄影师，每一次的户外运动和他带回的美景，与“家里人”一起分享。

“旅行家户外”在我眼前变得像是侏罗纪的入口。这里的一切，都为我走出这个“家”，攀上那个“家”而养精蓄锐。我没有理由不去爱这“旅行家”的家里家外。

店名：杭州旅行家户外用品专卖店

地址：杭州市狮虎桥路14-1号

属于“土人部落”的季节

经过“土人部落”的门前，一排排浪漫自由的山地车左右了我的思想，情不自禁地开始幻想自己驾驶其中的某一辆，与一路的山明水秀狂野奔驰……

“叭叭……”路边的鸣笛声把我从美梦中惊醒，抬头迎上店员温柔好客的微笑：“小姐有什么需要进来看看呀。”

“土人部落”像是初恋的情人般使人心跳不已，在这个属于土人部落的季节里，梦想与现实的距离可以这么近，似乎触手可及！意大利Ferrino的，Osprey的各式背包琳琅满目；德国Pro-feet的专业户外运动袜正在打特价；美国Mountain hard wear的帐篷精巧耐用；各类快干防蚊衣物方便实用……喔！我已经目不暇接，热血沸腾了！第一次出游，准备的开销不会很小，不过像我这样有点小钱多的是精力的年轻族，往后也会经常选择以出游的方式来协调生活，想想也很划算。

经过一系列的准备，一点不累是不可能的，不过我依然快乐地像只小老鼠，因为光是准备的这鼓鼓囊囊的大背包就让我很有满足感了。

几天后的自助旅行令我兴奋不已！

店名：南京土人户外运动用品有限公司

地址：江苏省南京市进香河路26-10/11号



山峰户外体育用品

本店位于广州市最繁华的商业区——天河，是一家经营攀岩、攀冰、登山探险器材的户外用品、体育用品专卖店。

山峰体育用品店是国际知名品牌Mountain hard ware目前在中国大陆的惟一代理商。山峰体育用品店还经销多种世界名牌专业户外设备。在这里，你准会找到想要的好东西！

店名：山峰体育用品店

地址：位于广州市天河南一路92号202室



中航健身·地王女子会所 力美健健身中心

地王女子会所位于深圳标志性建筑地王大厦门内。1998年11月开业，会所内设有健身区、美容区、水疗区、美甲区及休闲区，是全国第一家集健身、美容、减压、休闲为一体的专业纯女子休闲会所。

会所一直以来都以科学的方法为都市女性量身打造适合个人的健身计划。当你健身以后，还可以到柏菲妮专业美容护肤中心放松身心、美丽肌肤、享受世界顶级品牌柏菲妮的功效与魅力。柏菲妮专业护肤中心是集新理念、新设置为一体的全新时尚女子休闲美容中心。为你提供专业可靠的美容技术、高科技的塑身仪器等多种专业有效的美容护肤项目，是现代都市白领减轻生活及工作压力的好去处。柏菲妮专业美容护肤中心让你感受更健康、更美丽的时尚生活，为大众倡导和开创健康积极的生活方式。

电话：0755-82460961

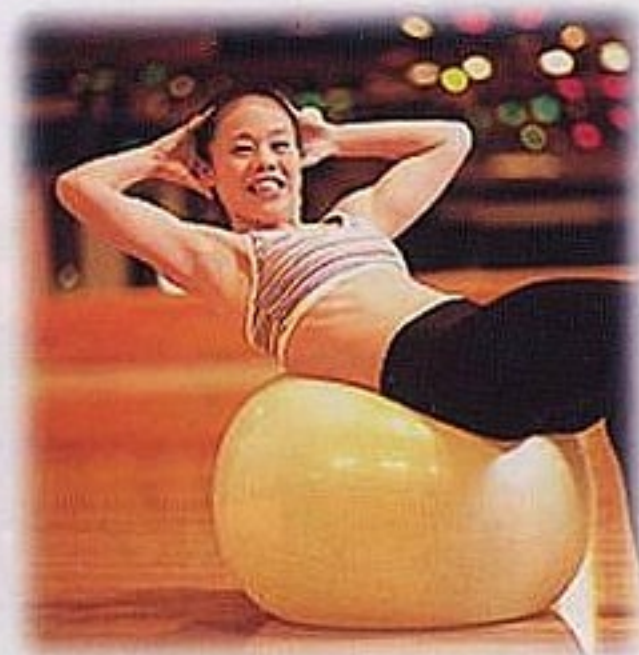
地址：深圳市深南中路信兴广场
地下首层LG05号

创立于2001年的力美健，是国内多元化实业集团投资的大型连锁健身俱乐部。俱乐部甄选顶级健身器械、聘请一流环境设计师打造。经过系统规划的有氧器械区和重量器械区，提供多达数百件的运动选择；独特的柔韧训练区域，让你的身心无限度放松；从团体操、互动操到一对一的对抗式训练，在力美健的健身过程中充满动感和节奏。

力美健的健身器械主要选用世界顶级的力健(Life Fitness)品牌，与美国海军陆战精英使用同样专业的健身器械。配合力美健独有的TFS专业健身计划，保证你从形体到饮食的全面健康发展。同时高尔夫入门、实景拳击训练和跆拳道都是力美健的特色课程，这些特色课程更成为会员特别的社交场所。宽敞的淋浴区和干湿桑拿、商务果汁吧、动感网吧、斯诺克区、美容SPA、太阳浴舱和健康膳食餐厅，为生活注入了更多高品质内涵。

电话：021-62553535

地址：上海南京西路819号
中创大厦5/6楼



英派斯健身俱乐部

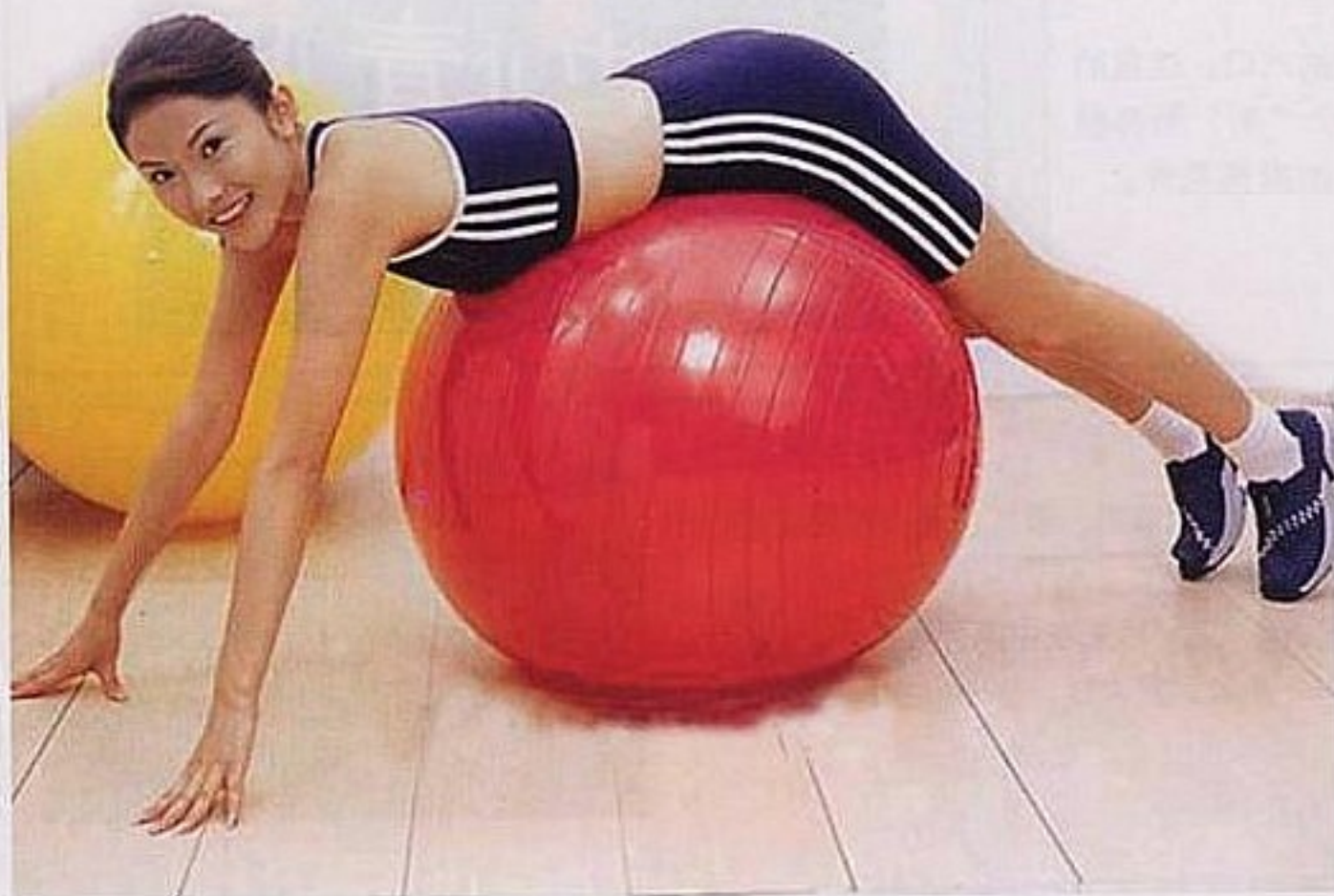
英派斯健身俱乐部凭借英派斯集团强大的经济实力和精英团队，秉承“健康力、生命力”的经营理念，致力于国际流行时尚和健康运动的推广普及，是为都市时尚健康一族服务的中高档健身俱乐部，为会员提供全面、科学、时尚的专业服务，实现会员在体魄和精神上的均衡健康发展。

英派斯健身俱乐部连锁经营总部聘请了著名的运动保健专家Michael Sung担任总部的健身总监及顾问，各俱乐部的教练均受过高水平的专业训练，素质高、服务意识强，具有丰富的实践经验。俱乐部全面开展了个性化的私人教练服务。俱乐部不断引入国际最新流行的教学模式与健身课程，引导健身时尚潮流，丰富多彩的俱乐部会员活动营造了独具魅力的俱乐部文化。遍布全国的俱乐部连锁经营体系，使“健身无界，一卡通行”的会员增值服务成为现实。

英派斯健身俱乐部配备了比肩国际的高档硬件设施，包含了由美国引进的体适能检测系统、全套“英派斯Impulse”专业有氧、无氧全套健身设备以及国际流行的动感单车等。俱乐部健身辅助设施按照星级标准建造，有高档的洗浴桑拿区、宽敞豪华的更衣室、安静的书报阅读区、补充能量的健体吧……

电话：0532-5782588 5781388

地址：青岛市福州南路26号



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

www.6fida.com

亚太区总部 香港北角英皇道367-373号上润中心21楼 Tel: 852-29790399 Fax: 852-25709030
国内总代理 中国厦门经济特区公园南路11-21号玉滨城B座18楼 加盟免费服务专线: 800-858-5669 0592-2045999



Diam art

六福典雅珠寶(香港)國際集團

马来西亚云顶山国际娱乐集团旗下机构

央视上榜品牌 CCTV-3 <<舞蹈世界>>独家赞助商

<<男友>>、<<女友>>杂志“IQ风暴”栏目独家赞助商、“封面女友大赛”中程赞助

<<美人>>杂志主要广告商、东南卫视<<天天体彩>>独家特约播出

国内几大媒体均有大篇幅新闻报道、香港旅游发展局认定之优质商户

中国诚信经营企业重点示范单位、中国消费者信得过品牌

诚邀加盟免费热线: 800-858-5669

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA


EIMEL®
艾美儿



THX FOR UR READING

诚征空白地区代理商及加盟
上海艾美儿化妆品有限公司 大连分公司 吉林分公司
021-54811777 13122523777 0411-85615326 0432-651567

婷美

女人的曲线设计师

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

婷美收腹霜

5天烧出 惹火身材

法国绿科技，独特的“双效燃脂”革新纤体技术，
双倍效果，更快更有力烧减腰腹顽固脂肪，
短时间内让腰腹达到满意的苗条效果。
惹火曲线，光彩摄人！



王祖贤
婷美形象大使

THX FOR UR READING

GREEN TECH

技术提供：法国绿科

广州市婷兰化妆品有限公司 免费专家咨询热线：8008301098 卫妆准字29-XK-1693 特殊用途化妆品卫生批准文号：卫妆特字(2002)第0330号

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

YYePG

THE NEW EPAGE ERA

THX FOR UR READING