

连春哥都穿起了露肩装,玩起了女人味儿,姐妹们还等什么——

怎样女人味儿

文/本报记者 冯莹雅

背景:2009年年末,李宇春在北京五棵松万人演唱会上,玩儿了一把性感。她身着礼服,露出香肩,让“玉米”们为之惊喜。

在很多人的观念里,衣着性感,声音发嗲,翘着兰花指就是女人味儿。真是这样吗?No!女人味儿单靠包装是不够的。那么,在女人和男人眼里,什么才是真正的女人味儿?

善良乐观,内外兼修

女人代表:怡宁 29岁 公务员
不少女人认为,女人味儿对女人来说,是一门需要长期修炼的课程。它不仅要求女人时尚美丽、精致漂亮,还要求女人善良乐观,懂得爱自己、爱家庭、爱社会。

怡宁就是一个颇有女人味儿的女人。她说,一个女人仅仅懂得打扮、举止优雅是不够的。具有女人味儿的女人,性格里一定有乐观开朗,天真可爱的一面。她们懂得示弱,至少在不该逞强的人面前不逞强,但又绝对不依附于男人,有自强自立的个性。

在为人处世方面,有女人味儿的女人懂得为他人着想,懂得谦让和宽容,不会蛮不讲理或肆意撒娇。她们既有母性的温柔,又善良充满爱心。

具有女人味儿的女人,性情里通常有天真、浪漫的一面。“不管长相是否很“女人”,只要恰当地表现出自己女人的一面,你就一定是有魅力、有女人味儿的女人。”怡宁说。



知性内敛,体贴聪明

男人代表:赵磊 30岁 行政人员
在男人眼里,女人味儿的外在表现是披肩直发、声音甜美;内在特征是体贴聪明、不张扬、不造作。

赵磊说,他喜欢有原则的女人。这样的女人如果有一头披肩直发、举止优雅就更吸引人了。但如果她说话像泼妇,矫揉造作,穿衣打扮太妖艳,说话“嗲”得过分,就不仅没有女人味,反而让人讨厌了。

有女人味儿的女人,穿衣打扮要时尚,但不能张扬;要性感,但不能暴露。

知性、内敛,由内而外散发出优雅姿态的女人最有女人味儿,她们懂得在不同的场合表现出不同的自己,聪明、落落大方、含蓄体贴。

总之,在男人眼里,过于娇气、说话粗鲁是最没女人味儿的特征。另外,吃饭出声、说话带口头禅等习惯也是没有女人味儿的表现。

完美的双腿可以给女人增加不少魅力分,那么,如何拥有完美双腿呢?小编搜集了美腿秘笈,供您参考。

纤体屋

一、用高跟鞋塑造腿形

利用高跟、中跟、低跟鞋子交替的方法来塑造腿形。

升级武器:锻炼+按摩

为了展现更性感的美腿,经常做下蹲练习,以锻炼大腿内侧肌肉。另外,在沐浴后3分钟内,抹上腿部专用乳液,并加以按摩,也是保持一双美腿的关键。

二、工作时不忘运动

即使忙于工作,也尽量挤出时间来做运动。能步行时尽量步行,比如走楼梯代替乘电梯。

升级武器:踮脚运动

为了塑造苗条的小腿和纤细的脚腕,经常利用空隙时间做踮脚运动。步骤如下,双手触壁,双脚分开与肩同宽,然后挺直身体做踮脚运动。

三、一周按摩两次

一周做两次SPA,并由两名按摩师同时进行腿部按摩。

升级武器:镇静体露

随身携带具有镇静效果的体露,利用工作间隙涂抹以解除小腿疲劳。

四、健身俱乐部

健身非常重要,每周去五次健身俱乐部。

升级武器:重力练习+普拉提运动

重力练习和普拉提运动双管齐下。尤其是可以伸展全身的普拉提运动,既能校正姿势,还可以塑造腿形。

五、抬高双腿

把腿搁在垫子上睡觉,可以预防双腿浮肿。

升级武器:骑马。

通过骑马练习,可以使大腿肌肉变结实。

六、伸展运动

睡前做伸展运动可以舒缓腿部肌肉。

升级武器:足浴+半身浴

腿部很容易肿胀,做完运动后,最好洗个足浴和半身浴。洗的时候,加入些具有放松效果的芳香浴液可以解除疲劳。

七、坐姿要正确

尽可能不要盘腿坐,要经常让大腿肌肉处于紧绷状态。

升级武器:体露+瘦身啫喱+饮食调理

洗澡后涂抹体露和瘦身啫喱,既能补充水分,又能提升皮肤弹力。饮食方面,为了防止腿部肿胀,要尽量避开辣和咸的食物。(健康)



洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限

地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线:0379-65233618