

性感身材 讲究“四美”

男人都爱有曲线的女人，女人也总是对S形身材趋之若鹜。但“S形”对身材的形容太笼统，对于什么样的女人身材最性感，男人们可是有细分标准的哦！下面这四条标准，爱美的女性快来看看吧。

性感标准一：臀部美

臀部在女性人体美当中由于其性感特点突出而占重要地位。许多服装设计、舞蹈动作、健美表演、艺术创作等都有意地夸大臀部，以强调女性的曲线和性感魅力。

臀部美的要求主要是：臀围明显比腰围大；从侧面看臀部与腰部、腿部的连接处曲线明显；从背面看臀部成两个完整的圆形；臀部向后凸起而无下垂，皮肤光滑，富有弹性。女性着紧身裤、紧身裙，穿高跟鞋，对体现臀部美十分有效，而臀部美对健美锻炼的依赖性也很强。

性感标准二：腿美

美腿无论在着装还是在裸露的情况下，都对异性有很大的诱惑力，同时对于女性整体的身材、轮廓、曲线都很重要。

标准的美腿，整体长度是身高的一半以上，骨骼正直，外形圆润，无松弛肌肉和皮肤，粗细适当，皮肤有弹性；膝盖外形圆润，骨骼纤细；大腿和小腿笔直伸展，小腿较长，是大腿长度的3/4以上，两腿合拢时其间隙不超过2厘米；脚踝纤细圆润，无脂肪聚集和皮肤松弛现象，围长较小。美丽的玉腿使女性的整个体型显得修长、苗条、挺拔，并对女性的风度气质有很大影响。

性感标准三：腰部美

腰部美主要体现在：腰部上下呈圆滑曲线上至肩部和胸部，下延丰满隆起的臀部，呈现出优美曲线。该曲线像数学中的单叶双曲线。躯体之所以美，是因为上腰部有凹点，下腰部又柔和地向臀部扩张，正是这种变化，使人的曲线有了美感，而“水桶腰”则显得臃肿。

性感标准四：腹部美

美丽与肥胖，常常水火不容。肥胖的人最容易胖哪里？腹部。大腹便便，中年男人还可以用“富态”遮羞，女人呢？平坦的腹部才能留住美丽。什么样的腹部最美？被多数男女接受的标准是：从正面看，肚脐两边应有两个对称的凹陷，与肚脐凹陷共同将腹部分成两个部分；从侧面看，腹部应与乳房的前凸部分和臀部的后凸部分对称，形成S形。

(据秀美女性网)



从细节做起 呵护乳房美丽

美丽的乳房是女性自信的源泉，呵护乳房，不仅是美丽的需要，也是健康的需要。女人往往知道乳房的重要性，在生活中，却常常因为一些不良习惯，让乳房受损。从现在起，你不妨从平日的点滴做起，改掉不良习惯，保护好你的乳房。

正确选择与佩戴胸罩

有人说，胸罩是给女人最温柔的礼物，但如果选择与佩戴方式不当，会对乳房造成伤害。胸部较小者，也要佩戴胸罩，长时间不戴胸罩，会使胸部无支撑点，造成胸部外溢。胸部较小者可选择下厚上薄3/4罩杯的胸罩，具有集中托高胸部的效果。蕾丝全罩型为丰满胸部最传统的选择。胸部外扩的女性，除了穿好胸罩外，最好能穿无胸罩的调整型内衣，长期穿着有助消除腋下赘肉的困扰。此外，穿戴内衣正确的步骤应是上身向前45°倾斜，让胸部进入罩杯；扣上背扣，调整乳头位置于罩杯尖端，将外露的肌肉拨入胸罩内；双手调整肩带，留出一指宽，最后再做一次整体检查。

保持良好的睡姿护乳

不良的睡姿是乳房的杀手，

长期趴着睡觉，女性乳房组织会受到过多挤压，导致乳房提前老化、皮肤松弛、乳房变形外扩、乳房血液循环不良。除了趴着睡觉，长期偏于一侧的睡眠姿势也不好。采用这种睡姿，会导致女性乳房不对称。保护乳房最好的睡姿，就是仰卧。

冷热水交替让乳房坚挺

洗澡是都市女性每天必做的功课。如果在洗澡的时候坚持正确的方法，持之以恒，也能让你的乳房坚挺丰满。沐浴时利用花洒，用温水和冷水交替着由下往上冲洗，刺激胸部。洗完澡，趁着身体微热时，擦上滋润露，环形地摩擦乳头周围，借以增强组织张力，使乳房坚挺。洗澡时的水温以27℃左右为宜。千万不要用过冷或过热的浴水刺激乳房，乳房周围微血管密布，受过热或过冷的浴水刺激都对其极为不利。

多做运动保持好身材

经常锻炼是保持好身材的最佳途径。游泳、做俯卧撑、举哑铃、做胸部健美操都是锻炼的好方法。以下两个动作能够让女性保持乳房美丽：1.手自然下垂，双脚打开与肩膀同宽；双手手掌在胸前成合十的动作，小手



臂夹紧，双手保持合十姿势再向上推。然后再缩回到原来在胸前的位置，然后再向上推5厘米。可重复做。2.双手自然下垂，双脚打开与肩膀同宽；双手握拳，平举至胸前并拢，

手心朝上，然后弯曲前臂，做出用双手遮住脸部的样子。维持握拳上举的姿势，再用力做双手打开、并拢的动作；然后放下双手，回复成原来的姿势。可重复做20次。(厉莉)

新春求美先收心

如今，整形技术日益发达，整形美容确实让许多平凡人变得“后天丽质”。但值得一提的是，在“生理整形”的同时，“心理整形”也不容忽视。当你展开“求美之旅”前，还是要先冷静地平复一下自己兴奋冲动的思绪，“收”一下心，不要太盲目。

美容与整形的目的是为了塑造自我及他人眼中的美感。一些容貌存在缺陷的人，或是由于特殊原因对自己的容貌感到焦虑的人，可以通过寻求美容整形医学的帮助解除焦虑心理。但是，过度整形会对求美者造成伤害，她们真正需要的往往并不是整形手术，而是心理援助，解决对自己容貌的心理困惑和苛求。英国整形外科医生曼切斯特认为：“美容整形外科与心理学有着密切的关系，因为美容整形外科是要处理人们的情感、心理、社会需要以及渴望……”

希望进行整形手术的求美者该如何进行心理调适，保持良好的受术心态呢？请谨记以下六点：

1 客观的评价

每个人的生长环境、受教育程度、生活阅历、价值观、肤色、皮肤的弹性、轮廓、身材等都不一样，这就造就了每个人的特点和唯一性。人身体的某个部位，如鼻子、眼睛、耳朵等会与其他人相似，但永远也不



可能变成另一个人，每个人都是唯一的。

2 平和的心态

变美首先是为了我们自己，而不是为了某个人或者是某件事情，否则不论整形手术多么成功，结果你一定不会满意。

3 不做“完美主义者”

大家应该对整形美容结果有一个适当的预期，切忌抱着“完美主义”的心态。过高的期望，过分苛刻的要求，会给自己带来很大的心理压力，不利于手术进行。

4 做好充分的心理准备

要擦亮眼睛，选择正规、有资质的医院和专业的医生。在术前与医生必须进行充分沟

通，了解手术方式、适应症和风险。如果对手术本身和医生甚至医院存有任何疑问，都不要贸然手术。

5 不要忘记风险

每一项手术都会有风险，术前要从医生那里详细了解手术的并发症以及有可能发生的意外，否则手术一旦出现问题就很难应对。

6 平静度过恢复期

术后大部分人都会有一种不愉快的感觉，少数人术后抑郁可能会很严重。应选择一个确实能够协助自己的人从心理上支持你，委婉地拒绝那些对手术持批评意见或对自己暂时青紫和肿胀外貌过分敏感的人的帮助。

(李晨)

参考生理周期 女人护肤有秘诀

月经前注重清洁，加强控油 生理期前，面色黯淡无光，感觉脸上疙疙瘩瘩的，而且容易过敏。这个时期，体内的激素变化体现在皮肤上，出现油脂分泌旺盛、毛孔粗大等现象，是皮肤问题的多发期。建议在完成平时的洁肤过程之后，再按程序做一次清洁，控制油脂的分泌，保证毛孔清透，让皮肤自由地呼吸，预防痘痘生成。

月经中去角质，注意防晒 经期，角质层变厚，容易产生粉刺、湿疹等，皮肤变得敏感，有些人还会面部发红。这个时期，使用去角质的洁面乳会有不错的效果。这个时期，皮肤脆弱，很容易受伤，所以要注意防晒，避免色斑形成。蔬菜和水果是天然的美容品，可以多吃一点儿。适当控制饮水量，因为有些人会在经期出现水肿。

月经后日常护理，普通清洁 这个时期，心境平和，情绪中的“快乐因子”比较多；皮肤柔嫩，光滑，有光泽，没有粉刺和毛孔粗大等问题。由于血液循环良好，皮肤的状态也节节攀升。适当降低清洁力度，用平常的洁面乳洗脸，加上日常的护肤品，就可以帮助皮肤保持良好的状态。(林林)