

化个小脸妆 叫你超显瘦

□ 记者 杨寒冰

过大年，即便饮食再有节制，松弛下来的神经和放松的心态，也会让人不由得心宽体胖。眼看着削尖的下巴变得圆润、变得重叠，爱美如命的MM们心急如焚。

减肥，那可不是一两天就能完成的事情，不过，不用慌，通过现代化妆术，在色差、视觉效果的衬托下，照样可以使你的脸变得立体有致，小巧动人。

现在请形象设计师张朝霞教你化几个小脸妆。

粉底明暗法

要想塑造小脸，首先要学会打粉底。利用“深色收缩、浅色膨胀”的原理，在较突出的T字部位使用比肤色白一些的粉底，让人的视觉集中在此，突出五官的立体感。

在两颊使用接近肤色的粉底，使脸颊看起来较瘦。在脸部周围使用比肤色深一点的修容饼或蜜粉，用来收缩脸部的外轮廓，给人小脸的印象。或者从两个眉尾到下巴组成一个倒三角形，三角形以内使用比肤色亮一度的粉底，三角形以外使用比肤色暗一度的粉底，接着配合蜜粉在中间定妆，深色腮红在两侧修容。利用光与阴影的原理，你的脸就会看起来小一些啦。

变换眉形法

适当地变换眉形，也会让脸蛋变得瘦小，使五官显得立体许多。想让胖胖的圆形脸蛋变小时，可以适度挑高眉尾，以眉笔描绘出稍稍上扬的角度，就会有拉长脸型的效果，使面部具有立体感。

美眉们在描画眉型的时候要切记一个原则，就是眉头要清淡，眉峰处可稍加重些，眉尾要自然流畅。眉毛的描画要左右对称，眉色要与个人肤色协调，一般眉色应略浅于发色。



放大眼睛法

精致的眼线、卷翘的睫毛以及深浅不同的眼影，所画出来的深邃眼眸往往会使人忘情地将注意力放在眼部，相对地忽略脸部轮廓的大小。

具体方法是：在眉骨及颧骨偏上的位置向外扫上高光粉，将浅色眼影均匀地刷上眼窝，深色眼影从眼尾向中间晕开。上眼睑和下眼睑外侧都涂眼影，使外眼角不留空白。用眼线笔在上睫毛的根部，由眼头至眼尾描绘出一道清晰而圆滑的曲线，在眼尾处可稍稍地上扬，再仔细地用睫毛膏刷出根根分明而卷翘的睫毛。

腮红修容法

不同的脸型，要用不同的腮红修容法。
长脸型：由颧骨至鼻翼向内

打圈，刷在面颊较外侧，可向耳边刷，不要低于鼻尖，以横刷为宜。

圆脸型：在实际与耳朵的中间位置，打上暗色腮红，让脸的宽度在视觉上缩小。

方脸型：由颧骨顶端向下斜刷，面颊的颜色应刷深些，高些，或长些。

正三角形型：面颊刷高些，长些，适合用斜刷法。

菱形脸型：从耳际稍高处向颧骨方向斜刷，颧骨处的颜色应该深一些。

突出唇部法

用唇线笔描绘立体唇型，并选择和肤色接近的口红与唇彩，利用唇部和脸部的色差所造成的视觉效果，使脸蛋看上去变小许多。

具体方法：用唇线笔仔细地描绘出上唇、下唇的轮廓，用唇

刷均匀地涂上口红，并和唇线充分融合。在唇部中央抹上具有集中光线、强调唇部立体感的唇彩，使唇峰突出，自然立体的唇形就诞生了。

张朝霞说，以上技巧可以单独使用其中一个，也可以综合使用，只要掌握了这些技巧并灵活运用，标致的V形小脸就不再是遥远的梦想。

不过，这只是标，不是本。想让脸蛋紧致小巧，在日常生活中，还要注意一些小细节。比如，要远离烟酒，烟酒会破坏维生素C，削弱皮肤弹性。吃东西的时候，要仔细咀嚼，不可锻炼脸部肌肉，二可防止多吃发胖。用温水冷水交替洗脸，以促进血液循环及新陈代谢。常喝咖啡以帮助排除多余水分。多吃薏仁，帮助身体水分的代谢。改变高枕睡觉的习惯。太夸张或面无表情的讲话方式都需要改善。定期保养肌肤，防止皮肤因为失去弹性而松弛。

“稍候片刻” 塑身小体操

女人总爱一边羡慕别人的好身材，一边埋怨自己没有时间运动来减肥，其实，每天我们或多或少都有一些时间是在等待中度过的，如何在这些枯燥乏味的时间里做些对自己有益的事，才是我们应该关注的。在需要你“稍候片刻”时，不妨用30秒做一些简单的运动，既能保健又能塑身。

头部操

上体保持不动，头颈尽量向左侧转动，直至看到肩部为准，保持3至5秒钟，然后再将头颈向右侧转动，要求同上。重复做5至10次。这组运动可以促进头部血液循环，改善大脑功能，增强记忆力。特别适合脑力劳动者工作之余来做。

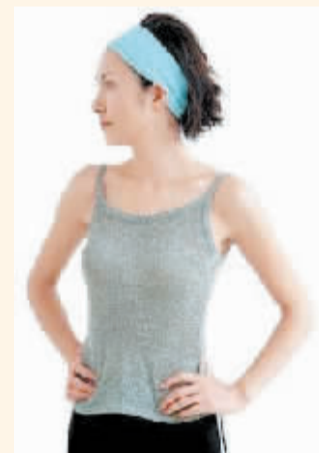
腹部操

站在桌前，两脚开立，与肩同宽，上体以腰为轴向左侧旋转，两臂向两侧摆动。同时用右手拍打腹部，左手腕拍打腰部，使腹部都得到锻炼，双手也能得到放松。然后换手，换方向做。

全身操

双手自然下垂，两脚开立，与肩同宽，两臂经体侧上举，同时双手相对，然后翻掌向上，尽量上托，两眼看着手指并深呼吸3次，还原后重做，反复做5至10次。这组动作可以促进全身血液循环，增大肺活量，尤其适合久坐办公室的脑力劳动者。

(乐乐)



三步锻炼法 缓解膝关节疼痛

生活中不少老年人为膝关节痛所困扰，患者常因疼痛而不愿参加体育锻炼。殊不知，越是这样，越会造成症状加重。立即行动起来进行正确的锻炼，是根本的解决之道。以下三个步骤可使膝关节得到强度适中的锻炼，有助于保持双膝的健康、缓解关节疼痛。

第一步：背部挺直坐在地板上，右腿伸向前方，左膝弯曲，足部放平；右腿尽量伸直，并用力向下压，保持10秒钟后放松。双腿交替进行。

第二步：与第一步姿势同，挑起脚尖，抬高右腿达15厘米，保持6秒钟，放下右腿。双腿交替进行。

第三步：坐在椅子上，双脚平放在地上，向前伸直右腿，直到大腿与地面平行，保持6秒钟后，放下。双腿交替进行。

以上动作每次要分两组完成，每组完成10遍，每周做3次~5次。
(威盛)

熬夜保养妙方 让你皮肤嫩白有弹性

“日出而作，日落而息。”这是长期以来人类适应环境的结果。但是当今社会竞争激烈，都



市白领永远逃离不了晚睡的命运，身体疲惫不堪。干燥、黑眼圈、眼袋这些问题层出不穷。熬夜严重损害了女性的身体健康。尽管如此，掌握一些基础的保养技巧，熬夜时你也能保持肌肤弹性。

晚餐补维生素C

晚餐时多补充一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物，利于皮肤恢复弹性和光泽。动物肉皮富含胶原蛋白。大量的水果中都富含维他命C，也可以口服1片维生素C。要少食辛辣食品，少饮酒。

及时给皮肤补足水分

皮肤缺水就会显得干燥。缺水的原因包括环境因素和护理不当。熬夜时应该让室内空气通

畅，并有一定湿度。还可以使用含有充足水分和养分的乳液。

晚睡不“晚洗”

一般而言，皮肤在晚上10:00~11:00进入晚间保养状态。晚睡族在这段时间里，一定要进行一次皮肤清洁和保养。用温和的洁面用品清洁之后，涂抹保湿营养乳液。

消除黑眼圈、眼袋

喝浓茶或咖啡、酒类等容易导致黑眼圈、眼袋、皮肤晦暗无光等现象。可用棉签蘸放凉的盐水敷压眼周皮肤。也可将毛巾、手帕等随身携带的柔软棉织物，用流动着的自来水冲湿，越凉越好，然后将其敷在面部，尤其是两颊及眼部、颈部，3~5分钟即可。

熬夜自我保健美肤措施

1. 加强营养 选择量少质高的蛋白质、脂肪和维生素B族食物如牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类等，也可吃点干果如核桃、大枣、桂圆、花生等，这样可以起到抗疲劳的功效。

2. 加强锻炼身体 身体根据自己的年龄和兴趣进行锻炼，提高身体素质。熬夜中如感到精力不足或者欲睡，就应做一会儿体操、太极拳或到户外活动一下。

3. 调整生理节律 常年熬夜者应根据作息时间表，并不断修改至适应。

4. 消除思想负担 常熬夜者切忌忧虑和恐惧，应树立信心，在夜晚工作中保持愉快的心情和高昂的情绪。

(寒鸿)