



## 结婚季 新娘爱美丽

□ 记者 崔宏远

俗话说：“金九银十。”或许是为了讨“长长久久”、“十全十美”的好彩头，很多人选择在9月或10月步入婚姻殿堂，金秋成了名副其实的结婚季。新娘作为婚礼上唯一的女主角，一定是最闪亮的公主，但审视镜子中的自己，你是不是担心粗糙的肌肤会被伴娘比下去？黑黑的眼袋会让人误会你

比新郎老很多？凸起的“游泳圈”会引起无端的猜疑？别着急，在结婚倒计时的日子里，你可以实施补救措施，让自己在短时间内来个美丽大变身，成为婚礼上最耀眼的明星。

近日，记者采访了几名颇有心得的“过来人”，请她们为准新娘的美丽支招。

### 肥胖 会呼吸的痛

**瘦身达人：**“朵拉小猫”(网名)  
**职业：**大学讲师  
**婚龄：**1年

#### 达人经验：

我今年30岁，刚结婚1年，现在看着结婚当天拍的照片，回想起亲戚朋友的赞许，心中还是相当甜蜜，可是谁又知道我结婚前一个月还是“微胖界”人士，经常陷在“人一不高兴就吃东西，一吃东西就发胖，一发胖就不高兴，一不高兴就吃东西”的魔咒之中。为了变成身材姣好的美丽新娘，我用近乎疯狂的办法，在一个月内整整减掉了12斤。那些天，我天天唱：“肥胖是会呼吸的痛，它流在血液中来回滚动，后悔不减肥会痛，恨不节食会痛，想瘦不能瘦最痛……”

#### 达人支招：

“老招+巧招+妙招”是我成功减肥的秘诀。

“老招”自然是节食。我每天早上起床后空腹喝一杯蜂蜜柠檬水，然后煮一碗牛奶麦片当早餐，中午一般是一个鸡蛋加适量的清水煮青菜，一碗米饭，晚餐喝一碗麦片玉米糝粥，白天保证8杯水，大概是1500毫升，杜绝油炸食品和甜食。

“巧招”是原地跑、仰卧起坐和瑜伽。原地跑和在室外跑步一样，都是有氧运动，但不受风吹日晒之苦。我在完成第一次原地跑之后，循序渐进，将每天原地跑的时间维持在一个小时左右。此外，我每



天中午还要做45分钟的瑜伽，晚上睡觉前做100个仰卧起坐，这样坚持了半个月，成效显著，小肚子都没影儿了。

“妙招”是我自己琢磨出来的瘦大腿的方法。每天只要闲下来，我就用手轻轻敲打双腿，每次拍打5分钟，一个星期就会有明显效果哦。

#### 特别提醒：

为了众人期待的目光，为了那最美的时刻，准新娘在减肥过程中一定要坚持，在做运动时，你可以听音乐或看电视，转移自己的注意力，这样就不会感觉到累了。

### 一定要有“面子”

**美容达人：**“阳光诱惑”(网名)  
**职业：**室内设计师  
**婚龄：**3年

#### 达人经验：

2008年10月2日，我结婚了。结婚前，为了度过最后的单身生活，我约上闺蜜奔赴海南，痛痛快快地玩了一个星期，阳光、沙滩、海浪，好不惬意。但回来后，我发现皮肤变黑了，经常干燥起皮。眼瞅着婚期临近，总不能当个“包公脸”新娘啊，我四处找姐妹们取经，用了不到两个月的时间就让皮肤变得水嫩白皙。

#### 达人支招：

第一步，皮肤基础保养。要保证每天喝足水，还要睡好“美容觉”，睡觉前一定要彻底清洁皮肤，避免污垢堵塞毛孔。

第二步，化妆品上阵。每天早晨和晚上，清洁完脸部后，敷一片具有补水滋润或美白保湿功效的面膜，待面膜揭下后，从下至上按摩5分钟，再拍上美白深透精华液。注意，睡前千万不要忘记抹眼霜。

第三步，针对美容死角各个击破。你如果选择了露背式婚纱，背部保养就显得非常重要。你可在洗澡时用护肤产品去除背部的老化角质，再用纤体凝露滋润皮肤，使背部光滑白皙。

针对眼袋问题，你除了每天坚持用眼霜外，还可以用热盐水敷眼。另外，你也可以倒一杯开水，眼睛靠近杯口，用蒸汽熏眼，然后涂上眼霜或做个眼膜，以促进营养吸收。

#### 特别提醒：

颈部最容易暴露女人的年龄，又特别容易被忽视，有条件的准新娘可以使用专用颈霜，让颈部皮肤在短时间里发生明显改变。



### 美甲 不容忽视的细节



**美甲达人：**“镜花水月”(网名)  
**职业：**文员  
**婚龄：**2年

#### 达人经验：

新婚典礼上，互带婚戒、给客人敬酒是必不可少的仪式，那么纤细嫩滑的双手、精致的指甲，一定是新娘不可忽视的装扮细节。

我平时就喜欢摆弄指甲，经常换不同样式的美甲。婚期临近，我要做最漂亮的完美新娘，自然要在指甲上下一番工夫了。

#### 达人支招：

想要拥有美美的指甲，离婚期还有一个月就要留指甲哦。

准新娘美甲要配合礼服和妆容，一般应选择裸色系，即粉色、杏色等。准新娘在做好美甲的基色后，可在指尖大玩花样，如局部添加色块、水钻亮片、饰物等点缀，令你的纤纤玉指散发别样光彩。

手部护理也不容小视，每天晚上睡觉前，先要按摩指节及粗糙位置，软化粗糙皮肤和关节，还要在手上涂抹护手霜，戴上棉布手套睡觉，这样可以让你的双手变得柔滑润泽。此外，准新娘还可以通过勤做面膜来实现美白嫩肤的目的，可以将鸡蛋清和少量的柠檬汁混合敷在手上，10分钟后洗净即可，这样具有收紧和美白皮肤的功效。

#### 特别提醒：

美甲有理，但也要有度哦，因为美甲都要将指甲表层锉掉，这样手指就失去了保护层，对外界的腐蚀失去了抵抗力，经常美甲会影响指甲的健康。此外，指甲油的成分可能会导致部分人过敏，在使用指甲油美甲前，准新娘应先少量涂抹，若有过敏反应，应停止使用。

### 飘逸长发添魅力

**护发达人：**“安静的蜂鸟”(网名)  
**职业：**私营业主  
**婚龄：**3年

#### 达人经验：

准新娘在注意肌肤和身材保养的同时，可不要忽略了秀发哦。

我从上大学起就一直留长发，直到踏

上婚礼的红地毯。在婚礼上，飘逸的秀发为我的魅力加分不少哦。

#### 达人支招：

准新娘最好在婚期的前两个月，开始头发保养。

洗发是有技巧的，洗发时要一边洗一边用指腹按摩头皮，帮助发根吸收营养。洗发后要用护发素，保护头发所需的水分和养分不流失。严重受损的头发，要使用焗油护发产品进行深层护理。

在发型的选择上，准新娘要在婚礼前一周就和化妆师约好，根据自己的脸型决定采用何种发型，提前做好准备。

#### 特别提醒：

秋季的阳光依然强烈，如果长时间呆在户外，准新娘一定要注意防晒，不要让阳光把秀发的养分和水分带走。

