美人顾问

青年健美顾问专辑

风度·仪表·体态

女性的体态美是很重要的。有些女子，常得到许多异性的礼让，而有些女子，却时常遇到异性的冷淡，有人会问：一个女性怎样才能有魅力？

美丽是天生的，而风度和仪表，则可以从修养和训练中得来。如果在先天条件上，你已经有一个美丽的脸庞和曲线玲珑的身材，那是你的幸运，你当然已经占了不少便宜了。但举止粗野，妆扮庸俗不堪，你还是不会令别人倾心和获得别人对你的尊重与爱戴。

为了使一个人的仪表动人，风度潇洒，在国外，已经有仪态学校的设立了。很多欧美及日本的电影明星，以及时装模特儿等，多是受过仪态训练的，所以她们举手投足，才能那样娴雅，姿态才能那样高贵可人。这些美态多数都是由她们自己培养及训练出来的。

我国还没有仪态学校，有几种简单的的方法可以供参用：

一、走路和站立时都要保持自己的姿势美。姿势美的重点是腰身挺直，不要缩脖子走路，缩脖子会给人一个精神萎靡不振的感觉，走路时两手不要大幅度摆动，不要八字脚，如有以上习惯，要多照全身镜，随时纠正自己。

注意整洁。整洁与化妆不同，化妆是浓艳的，整洁是淡雅的。一个女性，化装得花花绿绿，象只色彩斑斓的火鸡一样，人家不一定认为你美；但是一个女性，如果把自己修饰整洁有致，淡雅宜人，却适宜于出现在任何场合。

三、避免奇装异服。每年时装界都会推出不少花款颜色。但是你的身材与气质，如果并不适合那些新潮流服装，穿起来也不见得美。相反，你就是稍为穿得保守一点，服装只要与你的身材和气质吻合，同样不失你的风韵。

（张泳霞）

衣服的色彩搭配

一、色彩与搭配。以浅橙的短衫配藏蓝的长裤，墨绿的旗袍配粉红的背心，比较耐看；如果紫色与黄色组成服装，就显得庸俗。红衫配黑裙，显得活泼热情；白衣配蓝裤，显得纯洁端庄；花袄配黑裤，显得雍容华宾；白衫配花裙，显得雅致大方。总之，服装色彩应以上浅下深，上淡下浓为宜。

二、色彩与季节。春宜暖夏宜冷，秋宜浅，冬宜深。夏季应穿绿、蓝、白等浅色调的服装，给人以清爽素雅的感觉。在冬季应穿色彩鲜艳的服装，给人以新颖温暖的感觉。

三、色彩与体型。体型胖的人，服色宜深不宜浅，深色使人视觉集中，会给人缩小的感觉，显得苗条一些；体型瘦的人，则宜浅不宜深，浅色使人视觉分散，会给人宽广的感觉，显得丰满一些。个子高的人宜穿深色的、小花的、上下两种颜色的套装，看起来就显得矮一些；个子矮的人，穿浅色的、上下一种色彩的套装，就显得高一些。

三、色彩与肤色。忌色彩与肤色接近或相同，宜拉开二色之间的距离。肤色白皙的人，选深一点的颜色，皮肤就显得更白更美。肤色偏黑的人，宜选用灰调子的色彩，如柠檬色、橄榄色、茶褐色等，可以把黑皮肤冲淡，看起来顺眼。肤色较黄而暗的人，应配粉红或浅紫色加以调和，而不宜配深黄或青色。

（张天麟　王珺）

快速化妆

生活化妆，大部分都是在没有充足时间的情况下进行的，如：清早上班前；赶着出席一个场面；出门前同伴不耐烦的等待；不想让别人看到在化妆；约会前等等，这就需要快速化妆。要化好快速妆，就要熟练掌握生活化妆的步骤和技法。如按下面方法，只需1分钟就可出门了。

1、抹润肤霜；2、涂与自己肌肤色泽相衬的粉状粉底；3、涂眼影，最好是笔状眼影涂在眼睑上用手揉开即可；4、涂胭脂，平时掌握好准确的位置，轻抹；5、口红，根据情况定口红的深浅。这五个步骤做完后，一个快速妆就完成了。

如想再简易些，那就抹点眼影，涂少许胭脂（或不涂），涂上浅色口红或唇油，就这几下，显然就比不化妆漂亮多了。您不妨试试。

（张天麟　王珺辑）

漂亮姑娘如何处世

漂亮的姑娘常常会遇到一些令人不愉快的烦扰，于是提出一个问题：我该怎么办？

自重自爱，稳重大方，是“美人”处世的第一要义。青年男子看到美貌女子，心向往之，也是人之常情。问题在于，“美人”要保持自重自爱，不可忘乎所以。再者，待人平易谦和、彬彬有礼，也是“美人”尤须注意的。小伙子与你接近，甚至表示爱慕，多数出自好意，只要他们的态度是郑重的，就不应反感，尤不可对人家讽刺挖苦。即使不愿意交谈，也不必恶语伤人。当然，为了照顾情面而含混其词、模棱两可的态度也要不得，它容易给人家造成错觉，或使痴迷者愈陷愈深，或使惊醒者误以为你“空设相思局”，这对你立身处世都是不利的。

“美人”还要能正确对待闲言碎语，表现出雅量和大度。因为世界上总有那么一些吃饱了饭没事干的人，要找一点别的毛病作为谈资，甚至制造一点“美人”的“丑恶”以发泄一下妒火。这没有什么可怕，于此坦然而处之，也可减去许多无谓的困扰和烦恼。当然，对于别人正确的意见则应当听进去，这也是一种雅量和大度。

李庆辰

（摘自《中国青年报》）

拔眉毛好不好

女青年为了美貌拔掉部分眉毛，是一种十分有害眼睛健康的做法。

眉毛是眼睛的“卫士”，它有着阻挡汗水、灰尘和强光进入眼睛刺激眼球的作用。如果将眉毛拔疏了，就会减弱“屏障”作用，引起眼睛畏光，流泪，疲劳，甚至发生结膜炎、眼睑炎、角膜炎等眼疾。拔眉毛后，还会因皮肤留有伤口，使细菌侵入感染而导致疖疮的发生。另外，拔眉毛时，由于眼睑皮受到频繁牵动，会使皮肤皱纹增多，加深，反而影响外貌美。

如果你的眉毛确实长的不如意，请你不妨用眉笔化妆一下，描出你所理想的眉毛，这样既能美化面容，又无损于眼睛健康。

（李岚　荐）

本版剪纸　张瑶琴

去腰腹部脂肪法

减少腰腹部脂肪过多的最有效办法，是适当控制饮食并同体育锻炼相结合。饮食要定时定量。对肉、豆类等高蛋白质，含脂肪多的动物油脂及糖类食物适当减少，保持入出均衡。还要经常锻炼腰腹肌群，其方法有：

1、仰卧举腿——运用腰腹部力量，尽可能地使腰背和臀部离开床板向上挺直，然后缓慢落下，反复进行。

2、仰卧起坐——两手抱于头后，身体伸直或屈膝，连续做坐起、躺下的动作，反复进行。

3、仰卧屈体——运用腰腹部力量向上举腿，同时双臂向前平伸屈体，使双臂与两腿在屈体过程中相碰，连续进行。

以上练习可单独或结合进行。每种练习做二至三组，每组为15—20次，共10分钟左右。每周四至五次，逐渐增加运动量和练习时间，直到腰腹部感到酸胀为止。坚持锻炼三个月即见良效。

（黄侍平）

怎样推算胸罩尺寸

胸罩的规格能不能推算呢？现在介绍一个推算公式，即胸罩规格等于衬衫规格（即胸围）减少23厘米。例如，穿96厘米衬衫的，减去23厘米，那么，胸罩的规格就是73厘米。

在推算中，必须注意两点：一是按个人穿着习惯，如有的人喜欢穿宽大的衬衫，那么就应适当多减2厘米；而有的人好着紧身衣，那就应少减2厘米。

二是胸高对推算也有影响，如胸部较高者应少减1—2厘米；胸部较平者可多减1—2厘米，这样就能提高准确率。

（陈长荣）

猪蹄可美容

猪蹄不仅营养丰富，味道好，它还有一定的美容作用。据研究，猪蹄肉中含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物。这些物质被人体吸收后，经过氧化可产生供给身体所需要的热量。猪蹄中所含的钙、镁、磷、铁及维生素A、D、E等也很丰富，对人体皮肤具有较好的保护作用。猪蹄中还含有大量的胶原蛋白质，这些蛋白质是生长皮肤细胞的主要原料，能使人的皮肤丰满、润泽、皱纹减少或消失，使人显得年轻。

由于猪蹄肉中的筋咀嚼起来比较费力，可锻炼咀嚼肌和面肌，使两颊长得丰满匀称，所以从美容角度看是很有益的。

（秋辑）

请做“脚操”

脚对人来说太重要了，没有它那可真是寸步难行。为了使你的脚保持美好的形态和得到良好的休息，请你每天花五分钟做下列运动：①在屋里赤脚走几趟，先以脚底外边缘走，然后用内边缘走。②试着转动每一个脚趾，每一个脚趾转动共五次。③试着用脚趾捡起地上的小弹球或夹起铅笔。④用脚尖站立六次，每次用一只脚。⑤用脚钩住椅子横木几次。另外，只要有机会就赤脚在柔软的地方走，如草地、地毯、沙滩等，但不要在坚硬或不平的地上走。

（刘连生）

使用唇膏的艺术

唇膏又名口红，使用唇膏勾描唇形，能使两唇红润美丽，还可以保护两唇不干裂。

化妆脸部，最后是擦唇膏，唇线用深红色唇膏将唇部轮廓描出来，中间用浅色唇膏擦满，唇部看起来就有立体感。唇厚的人可把唇的中间擦得深些，愈向外愈淡，唇薄的人应将上唇部擦得浓些，下唇部擦得淡些，这样可以掩饰外形的缺点。

唇膏的颜色要选用适当才能相得益彰。皮肤白皙者适用玫瑰红或橙红色唇膏。皮肤较黑者适用橙红色唇膏，青年可用明亮淡红色唇膏；中年人用较暗色的橙红唇膏。服装为蓝、紫、灰、枣红色时，宜配用玫瑰红唇膏。山茶花的红色擦得少而薄，给人以富有生气的感觉；而用玫瑰红色得多又厚，给人以稳重的感觉。

在擦唇膏前，应先检查唇部是否有伤，如有唇皮脱落、裂缝时不宜使用。（李来勇）

水果蔬菜美容

用西红柿汁加少许蜂蜜涂在脸上，早晚两次；黄瓜汁用棉花蘸后涂匀脸上西瓜直接抹脸上，五分钟后洗净，这些都能使皮肤洁白细嫩。取四分之一蛋白（中油性皮肤）或蛋黄（干性皮肤）涂在脸上，10～15分钟内不要说笑，皮肤收敛后洗净，涂时动作要快，一周两次，可以润肤防皱。

（秋辑）

维纳斯美在哪里

美学家认为，人的形体美一个重要标志，就是身体各部分的对称和比例适当。

维纳斯不仅面部轮廓清晰，那双充满智慧的眼睛似乎给人带来了幸福和希望；而且仪姿端庄、洒脱，全身匀称、协调、优美，美得自然，美得高尚。

对一个女性来说，充分发育的胸部、适度的腰围、丰满的臀部，三者之间比例适当，是构成身体曲线美的重要因素。胸宽、腰细，不仅外形美，而且表明胸廓发育良好，腹壁肌肉有力，美中包含着健，是健与美的统一。

请订阅《陕西科技报》

为发展城乡经济服务。

请速订阅八六年下半年的《陕西科技报》。

经济信息，获得最新科技、学到最近推广应用的科普知识，她将使您大读者服务，趣味性为一体，热忱为广

《陕西科技报》四开四版，每周两期，全国发行。代号51—3，半年订价一元五角六分。

《陕西科技报》辟有科技经济要闻版，农业科技版，科技经济信息版，医药卫生、生活知识、文艺版。各版辟有多种栏目，图文并茂，丰富多采，融科学性，知识性，