

爱美,向小脸模特们“借”一张巴掌脸吧

勤奋篇 >>



要瘦脸,动动手吧

——刘燕铭(腾讯大湘网女星四季军)

11月的阳光很暖人。坐在咖啡厅靠窗的位置,总会有朋友习惯用相机拍下我的侧脸,然后开玩笑说要将我的脸型定为她瘦脸的终极目标。而每当这时,我都会告诉她——“脸小是天生的!”

然而,只有自己明白所谓美女,三分天成七分养成。去年的这个月,我也曾为“冬肥”的身材感到着急。跑过美容院、看过瘦脸书、用过产品,可多么微妙的效果,不用想你也知道。

要问我最终是怎么瘦下来的?那得先看你信不相信“双手”的神奇作用。去年6月,我在逛贴吧时看到一个“神贴”,介绍了一套名为“还我V脸拳”的瘦脸操,三大招式让我记忆犹新:先让双手握拳,用指节从下巴中心推刮到耳垂下方,重复推刮20次;随后,以指节自耳根下方向推刮,疏通淋巴结、消除双下巴;最后利用小拇指的指节,自鼻翼两侧沿着颧骨下方往外推刮,深压下去会产生酸麻感,用来活血祛瘀、排水消肿。

你可别觉得这套方法多简单,反复练习一周,脸颊还真会感到一股酸痛。为此我还曾求助医生,得到了医生的认可,忍着疼痛才坚持下来。

面无表情的人脸部的肌肉不常运动,脂肪就容易堆积,使脸变大。笑是最好的瘦脸表情,在笑的时候,脸颊肌肉与嘴角是往上提的,如此一来,让脸部的视觉效果往上移,会显得脸比较小,同时也会使得下巴变尖。但笑不露齿和不敢放声大笑对于瘦脸有相反的作用,不仅不自然,更容易脂肪堆积。

不仔细咀嚼食物致脸变大

“不仔细咀嚼食物,咀嚼肌得不到锻炼,两腮就会越来越肥大。”美国SPA国际营养师所养生专家王蔚林介绍,很多人平时经常嚼东西但是都没注意这个问题,咀嚼是一种本能性的动作,错误咀嚼方法影响你脸型使腮帮变得特别突出,这样即使吃得再少,也是一张大饼脸!很多人都会忽略咀嚼习惯对瘦脸的功效,其实牙齿咀嚼时产生的唾液激素能够帮助活化大脑,让大脑更加积极地指挥身体的新陈代谢。而且多咀嚼纤维质含量高的食物,如芹菜、粗粮消化饼干,能够预防便秘,使身体时时保持轻盈状态。

正确的咀嚼方法是:每咬一口食物,需要咀嚼32次,耗时30秒;然后前后晃动脑袋,以便食物顺利进入食道;没被嚼烂的大块头必须吐出。用这种方法吃一段时间,吃东西的欲望会迅速减弱,所以你会吃得越来越少,这样才能够让脸型越来越标致立体。



除了动手,动“嘴”也是诀窍

——缪甜(湖南卫视淘女郎)

你相信“女大十八变”吗?还真的不得不信。我经常拿着自己18岁那张婴儿肥的照片教导身边的一群“闺蜜”：“这世上没有丑女人,只有懒女人。”可谁都不知道,我就是自己口中那个懒到连动手都觉得很费力的那一个人。

都说判断一个女人是不是美女,脸型肯定是第一关。所以你可千万别相信别人对你说“婴儿肥多可爱”的鬼话,也别以为去整容医院削削骨是件容易的事儿。尽管我很懒,但谁也阻止不了我要成为美女的决心——在尝试过有氧运动、练过瑜伽都因“三分钟热度”放弃的经历后,本以为为婴儿肥的脸型会陪伴我一辈子,可“懒人也有懒福”,一不小心,多动动“嘴”也就这么瘦下来了。

不要羡慕姐,你这样试试或许也能做到。在研究过一系列的瘦脸小玩意后,终于让我发现了一种又好玩又不费力的“秘密武器”——瘦脸嘴唇,每天带上它,说“a”三分钟。刚试玩的第一天,同学都笑我“幼稚”,不过没多久,脸颊两旁就会感到有些酸痛。坚持了一个月时间,双下巴就消失不见了……

因为略有成效,我得瑟地拿着“神器”在朋友面前显摆推荐,不少朋友在使用后也觉得挺有效果。不过,我得提醒大家,这个小玩意的造型有些奇特,在公共场合还是别用了,小心被异样的眼光“杀”死!

习惯不对,变大脸

面无表情可致脸变大

“脸大和表情有很大的关系,平时爱笑的女孩不仅运气比较好,她们往往也会比较瘦。”王蔚林介绍,

专家

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘浩

冬季的清晨,你睁开眼的第一件事会是什么?

刚迈入冬季,不少少女就开始在微博上咆哮,晒出自己清晨在镜子面前的各种“包子脸”——“冬天里,狂涨的赘肉虽能被厚厚的衣衫遮盖住,可镜子里那张肥嘟嘟的脸颊怎么也掩饰不了!”

“巴掌脸”是每一个女人的终极目标。俗话说,近水楼台先得月,学习好的经验也同样如此。明星的“高花费”方法离我们太远,还是让我们学学身边的“巴掌脸”美模,将瘦脸行动进行到底!

治疗篇 >>



高温对抗“婴儿肥”

——耿小立(2010年环球旅游小姐)

冬日的长沙有着十多度的温暖温度,给了我一种打心底的温暖感觉——在这个季节,我和我的小伙伴秉持着“要胖一起胖”的节奏,开始疯狂地海吃海喝。值得庆幸的是,当大家体重飞速增长、脸部轮廓大了一圈时,只有我依旧保持巴掌脸。

想偷学我的瘦脸秘籍?先学会泡澡吧!你可能无法理解泡个澡就可以轻松减肥,但用我的经验告诉你:一切皆有可能!

众所周知,高温沐浴可以起到瘦身的效果,殊不知高温沐浴还是我瘦脸的法宝。试想一下,温暖的浴室,躺在38度的水中,深达心窝处,燃一盏香薰灯,缓解你的疲惫、舒缓你的压力,再配合丝瓜络按摩周身,短短20分钟的浸泡时间,能让你精神面貌焕然一新,这时只要轻轻松松“享瘦”就好。

起初小伙伴都不相信我的秘诀,抱着尝试一下的态度开始试泡,坚持一段时间后都有了一些变化。从此之后大家不管多晚回到家,不管每天白天多么辛苦,都会在家好好享受沐浴,这样就能不被肥肉缠身。现在我们打招呼的方式俨然变成了:今天你“泡”了吗?



不管住嘴,也能“吃”成瘦脸

——Pinky(2011年中国旅游小姐)

水煮冬瓜、小炒冬瓜、红烧冬瓜、冬瓜排骨汤、海米冬瓜、冬瓜炒虾仁……在朋友看来,这个“吃货”选手真的很爱吃冬瓜!好吧,不得不承认,几年来,冬瓜在美食程度来说,对我已经没有任何诱惑力。可为什么还要吃?悄悄地告诉你,因为它们与我的“巴掌脸”密切相关。

冬瓜有消水肿除脂肪的功效,不管你信不信,我是信了。三年前,我的体重还在60公斤左右徘徊,为此我还专门看了医院的营养门诊,而“吃冬瓜减肥”观念的最初接纳,也是源于那位姓陈的营养师。

在“大师”的指点下,我开始拼命吃冬瓜。在坚持“冬瓜膳食”两个月后,我猛然发现身边已没有愿意和我吃饭的朋友。尽管很伤心,但我还是一直在坚持。半年时间,我的体重虽降到了50公斤,但大饼脸顽强地存在着……迫于无奈,我开始搜集各种资料:冬瓜含丰富的蛋白、糖类、胡萝卜素等,重点是含钾盐特别高,所以冬瓜虽能利尿消肿,但只吃冬瓜对瘦脸作用并不大。

之后,我便着手寻找各种与冬瓜搭配可瘦脸的食材。慢慢地,我发现只要含钾高的食物都能消除脸部肿胀。同时,能帮助正常牙齿咀嚼、咬合的食物,都是小脸不可或缺的功臣。这不,接下来的日子里,海藻类、豆腐、豆干以及青菜等都加入了我的食谱,一年时间不到,身材苗条了,脸也“V”回来了。

特效篇 >>



针灸瘦脸见效快

——祉媛(芒果画报封面女郎)

“脸肉嘟嘟”是以前旁人对我的第一印象。说得好听叫“卡哇伊”,说得难听那就是胖!

有道是“小脸带你上天堂,婴儿肥害你晒脂肪”。从小脸就肉嘟嘟的我,尝试了很多瘦脸霜也不见效果——穿红色衣服感觉自己就是一枚西红柿,穿上鲜艳的绿色就变成了偌大的一个西瓜,穿黄色更糟糕,大伙齐齐呼我南瓜……

无数的绰号让我一度陷入自卑当中无法自拔。好在我家有位医生叔叔,他的“医术”改变了我的的人生。对于我这种脸部肌肉比较发达的女生,普通的减肥方法并不实用,于是叔叔推荐我使用减肥针灸瘦脸。

脑袋里想象着各种被针扎的痛楚感,为了美,也豁出去了!嘿!可没想到针灸瘦脸压根没那么恐怖。一开始扎进去,会有轻微的酸痛感,但只是一小会。而每天只需要一小时,坚持两个星期就可以见到很好的瘦脸效果。

从此以后,针灸法就成为了我的瘦脸秘诀。因为脸上镜好,我还在“环球旅游小姐湖南赛区”的比赛中获奖,并签约芒果画报成为封面女郎!

链接 >>

女明星的瘦脸怪招,切勿模仿

主角:朴恩美

传说韩国女星朴恩美为了能给其歌迷更多的震撼,竟然用石膏粉来抹脸,以便脸能受到挤压固定,致变小。

专家声音:太恐怖了!这简直是自虐行为,千万不能尝试!石膏具有非常强的腐蚀性,不能随便乱用在脸上。并且石膏的透气性很差,长时间固定容易导致人窒息。

主角:娜兰帕

传说印度美女主播娜兰帕近来为了给漂亮的脸蛋加分,自制了一种瘦脸方法,是用双氧水混合柠檬水来洗脸。



快速瘦脸,问问美容医生

——娜娜(兼职平面模特)

“你的脸怎么瞬间小了?”“打了瘦脸针噢!”……

每当别人问我为什么脸那么小,我都直言不讳。听到“瘦脸针”三个字,美女们一般都是两种反应:要么不接受,要么不敢打。而对我来说,从接受到真的注射,心理斗争也做了好几年。

最初知道瘦脸针,是看到电视里的广告。由于自己脸部的“婴儿肥”,48公斤的标准身材却老被别人嘲笑胖。下决心要去整容医院打一针,却几度退缩——脑子里经常幻想注射后肌肉僵硬、牙齿酥软的场景,于是各种决心都化作泡沫。

真正勇敢地接受瘦脸针,是源于那份在整容医院工作的经历。4月,一次偶然的机会我应聘到医院工作,恰好医院邀请了一名韩国美容专家指导工作,向内部员工提供一次免费注射瘦脸针的机会。想着“便宜”,我果断报名,争取到这次机会。

在微博上,我来了一场直播——注射前,拍了一张正面照;注射中,我让医生帮我拍了好照;注射后的第一天、第二天……直至一周时间,我用照片中圆脸变“V”脸,惊呆了我们的小伙伴们!

有了这一次经历,注射瘦脸针就成了浮云。不过需要提醒大家,不要因为害怕别人知道而选择一些小诊所。很多小诊所不具备注射资质,而药物也很可能是假冒产品,注射后很可能有副作用。而注射瘦脸针,也并非不是所有人都适合,所以在选择这种方法前,一定要到正规医院去做一个详细的检查,专家们会帮你安排适合你的瘦脸方法。

新品速递 >>

定制专属的S曲线

全球高端乳房假体品牌“娜琦丽”中国上市

今日女报/凤凰网(记者 刘洋)隆胸不会增加患乳腺癌的几率,反而使植入了假体女性的患癌率降低了10%;“隆胸对哺乳没有任何影响,必须在生育前取出乳房假体的说法没有任何科学根据”;“绝大部分隆过胸的女人,取出硅胶进行二次手术的原因不是假体破裂,而是想换个更大的!”……11月17日,全球医学美容行业领导者艾尔建公司在上海宣布,旗下顶级乳房假体品牌娜琦丽正式在中国上市。新闻发布会上,一份出自美国食品药品监督管理局的数据,改变了现场大多数人对于隆胸的传统观念。

自1963年,世界上首例硅胶假体隆胸手术施行以来,越来越多的现代女性已将“隆胸”视为实现美丽愿望的方式之一。美国是世界隆胸手术最多的国家,作为来自美国的医疗美容领域的领导者,艾尔建很早就投入硅胶假体的研发。

此次引进中国的娜琦丽乳房假体是艾尔建的顶级系列。其独有的灵感高聚凝胶,对形态的保持能力极佳,即使把假体外壳剥离,依然能保持原来形状,还能保持触感自然,达到形状和手感的最佳平衡。据植入术后3—9年的追踪研究表明,98%的初次隆胸者对娜琦丽假体表示满意。

“世界上没有两片完全相同的树叶,每一位爱美女性都是独一无二的存在。”发布会上,中国医学科学院整形外科医院乳房整形再造中心主任栾杰教授表示,每个女性的身材比例、胸部和皮肤的组织结构存在不同程度的差异,甚至有相当一部分女性自身两侧的乳房就存在很大差异,且每一位女性对于胸部的大小、形态的要求也不尽相同,因此没有一个假体尺寸可以适合所有女性,正如无论一件衣服如何华丽,适合的才是最好的,隆胸手术和假体也应该根据每一位爱美女性的具体情况进行单独设计和选择。

对此,艾尔建还带来了高端定制服务和以求美者为中心的美胸服务理念。目前市场上的隆胸假体品牌大致有几十种规格可供选择,而新上市的娜琦丽系列则提供455种参考型号,照顾到每个女性的细微差异,这也使术前“精确”测量有了意义。

进入中国后,娜琦丽将首先在全国40余家定点医院上市,并为定点医院提供“美胸定制医师”的培训。艾尔建公司中国区总裁赵萍介绍,“美胸定制医师”将把爱美女性作为一个整体来观察乳房,全面测量、综合考量女性的身高、髋部、腰部、胸部和肩膀的特征,根据不同女性的身材比例、体态等个体化数据信息进行调整,在娜琦丽455种丰富的参考型号中,选择契合个体体态的乳房假体,为中国女性塑造度身定制的最佳丰胸效果。“艾尔建相信每一位爱美女性都具有独特性,娜琦丽的先进技术和独特的定制服务在全球获得广泛认可,希望这次将其引入中国,可以帮助万千中国女性绽放她们各自独一无二的魅力。”



主角:都江堰“林薇薇”

在街上卖减肥药的小摊上听道传说。方法是用麻绳按照脸的轮廓紧紧勒到头顶拴住,每次1小时,坚持一星期就能瘦。

专家声音:最直接的后果就是破皮!正常人都知道麻绳勒脸是自虐,皮肤易过敏,更容易毁容。