

中国美容美发协会公布调查数据——

## 73%的男人不爱“骨感女”，你看着办吧

## 丰满体型，食物“造”

特邀专家：唐大寒（中南大学湘雅二医院营养科主任）

说到减肥，我们最先想到的法子就是节食。殊不知，干瘪身材的最大“元凶”就是节食了！然而，随着丰腴身材的流行，女人想要更性感，首先就要想办法改变“骨感”的轮廓，让整个体型都“肉”一点。

“从人体构造上分析，摄入的营养是直接影影响身材的因素。”唐大寒表示，女性追求好身材，就要做到既不干瘪又不胖，而唯一能帮你做到这一点的“朋友”就是食物。

眼见夏季来临，要想快速塑造丰满体型，食物种类的选择很重要。我们人体需要几十种营养素，任何一种食物都不能单独满足这种需要，因此食物单一就会造成营养不良。所以，品种多样，才能保证营养素齐全。

然后，我们要做到食物的合理分配。倘若体型过瘦，我们就要将饮食结构百分比调整为：蛋白质占总量的15%~18%，脂肪占总量的20%~30%，碳水化合物占总量的55%~60%，以每日4~5餐的结构为主；而体型过胖，我们就要控制脂肪含量的摄入，减少进食的次数。

## 好身材，胸要“胖”

特邀专家：刘蓉（长沙伊贝丝专业美胸机构护理师）

减肥减掉胸，这是不少女性都有过的经历。当然，成熟性感的女人，胸可不能瘦呢！所以，这个夏季，我们的好身材，从塑造“胖”胸开始。

“胸型完美，按摩是王道。”

按摩可以刺激雌性激素分泌，从而促进乳腺发育，并让脂肪在胸部积蓄。除此之外，你还可以通过摄入异黄酮等与雌激素同样效果的营养素。

最有效的方法则是在每天洗澡的时候，配合花瓣，洒在胸部周围，以画圈的方式冲洗，随后则可以通过身体乳从腋下往内推，从下往上推。同时，除了外力按摩，我们也不要忽略内分泌的配合。成长激素是促进乳腺生长的好帮手，而这类激素通常只在睡眠中分泌，其分泌高峰期是在晚上10点到凌晨2点之间，所以，我们要抓紧时机睡个美容觉。

## 要性感，少不了“胖”臀

特邀专家：柳婷婷（长沙奇迹健身俱乐部教练）

都说女人的标准身材是“S”型的，臀部则成为了瞩目的焦点。可惜的是，大多数东方女性的臀部都是身材的败笔，过于扁平、缺少肉感、过于下垂等因素，都很难让东方女性的身材“胖”对地方。

为此，不少健身俱乐部的教练开始想招儿，以帮助亚洲女人打造丰满身材。按照最新审美标准，标准的臀围=身高×0.54。所以，臀部最凸出的地方应刚好位于身体的中心位置，其大小应与上半身的比例协调一致，看起来轻盈、略微上翘。

然而，如果生活中的你需要经常久坐，那想要“胖”臀，就最好坐硬椅子。安装软垫的椅子，对臀肌没有抵抗力，会使臀部完全放松，以至于变软、变平。每天睡前按摩也能让臀部形状变得更立挺。

小贴士&gt;&gt;

## 专家教你的翘臀运动

两头翘：以俯卧姿势开始，双手握拳，上臂在额头处交叉，双腿分开，双脚的脚尖靠在一起；上下半身同时用力向上抬起，随后恢复俯卧，重复10~15次。

俯卧蛙式：腹部和手肘撑地，上身抬起，头放在叠加的双拳之上，双腿分开，脚跟并拢；上身和双腿同时用力向上抬起，重复20~30次。

## 背部“胖”起来，为性感加分

特邀专家：李茗香（长沙南国丽人美容SPA会所美容师）

一个温馨的拥抱，男人最先触碰到的就是女人的背部，尤其在裸露的夏季。美容师曾说，女人滑腻的背就像一匹上好的绸缎，让人爱不释手。所以，今年夏季，别让你高耸的肩胛骨阻碍了你的性感。

“背部好不好看，背部形状和肌肤状态都非常重要。”不少女性会发现，背部越瘦，肌肤就越难护理——粉刺、干燥、起皮等各种问题都出现了，用多好的护肤品都解决不了。其实，肌肤问题也跟背部“胖瘦”有关。

背部脂肪太少，肌肤状态也就难饱和，所以我们要光滑肌肤，也得先让背部“胖”起来。背阔肌位于腰背部和胸后外侧，是人体最宽大的肌肉，因此我们首先要锻炼这里。两手以宽距握单杠，手心朝前。然后用背阔肌的收缩力将身体拉起，直至单杠触及颈后部，稍停，然后用背阔肌的力量控制住身体，徐徐降至两臂完全伸直，全身放松。引体向上时吸气，下降时呼气。锻炼时，我们意念应集中于背阔肌。单杠触及部位越接近肩部，锻炼效果越好。

小贴士&gt;&gt;

## 细腻美背护出来

后背的肌肤上分布着许多皮脂腺，一天下来，衣服与后背的肌肤长期接触，这样很容易造成皮脂腺过盛分泌。如果常穿不透气的或不吸汗的衣服，油脂就很容易阻塞毛孔，造成毛孔粗大，形成青春痘或暗疮。所以，定期给背部去角质吧！

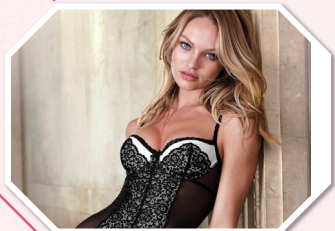
健康的肌肤为弱酸性，所以要使用弱酸性的沐浴洁肤品，才能解决背部皮脂分泌旺盛的问题。沐浴时，如果无法用手清洁背部，可以借助专用的背部长刷。先从背下侧向肩膀方向上下刷洗，再从肩侧向背部脊椎方向螺旋刷洗，动作尽量大些效果才好。

## 性感姿态，别忘了“胖”唇

特邀专家：凤仙（欧菲彩妆专柜导购）

有了丰满好身材，可别以为性感就打上满分了。如今，东方女性美的象征早已不是樱桃小嘴，所以，在耀眼的阳光下，给自己一个性感丰满的美唇也是很必要的。

需要提醒的是，性感嘴唇绝不是将唇瓣涂抹得又浓又厚。一款及格的性感唇妆，需要循序渐进来打造。首先要为嘴唇打底，肤色不好需要底霜来改善，所以用粉底霜就可以打造出裸色嘴唇，自然又实用；第二步则是打造“嘟嘟唇”的轮廓，用肤色或者无色的唇线笔绕着嘴唇画一圈勾勒出唇形，而这种唇线笔中的蜡质配方可以有效阻止一切污渍漫出，无色的质地又很好地掩饰了你曾用过唇线笔勾勒唇形，让人从视觉上被“蒙蔽”；最后就要让嘴唇看上去更“胖”。饱满不容易脱妆的唇色，并不是简单涂抹深色唇膏就能实现的。我们需要涂一层唇膏之后，在唇部用粉饼压一些粉，然后再涂一层唇膏……粉质可以将唇膏中的油分吸出，这样我们就可以得到一种深深的、无光泽的效果。



今日女报/凤凰网记者 李诗韵

夏日来到，肥肉甩掉。都说这个季节注定属于性感女人，于是，气温日益升高，“减肥大军”也是浩浩荡荡。殊不知，中国美容美发协会在官网上发表的一项最新调查数据却让众多拼命减肥的MM大跌眼镜——一份有20760名男性参与的调查结果显示，73%的男人不爱“骨感女”。

当然，拥有丰满身材绝对不是女人的秘密话题。再来看看近日因《生活大爆炸》而火爆全球的佩妮，她肉感匀称的体型被圈内评为“胖”对地方的好身材。看到这里，我们不得不说，性感女人，“胖”对地方可是特别重要哦！

