

绝对女人

齐鲁晚报 Absolute Woman

大师讲堂

就是爱美

唇膏还能当眼影用

老早就听一帮达人赞颂口红强大的作用,唇膏、眼影、腮红,身体彩绘……但对于其打造的过程却从来不曾了解一二,相信很多人都期待了解这个强悍的小工具是如何完成这一项工程的。

口红变眼影

想要用口红画出效果比较好的眼影,首先你必须给眼部做好定妆。这样能有效防止唇膏的颜色结块及油腻的唇膏使眼部太油。双眼皮MM操作比较简单,用眼影刷蘸取适量口红,然后画在双眼皮之间和之上,在贴近睫毛的部分可以稍微着色重一些,然后慢慢自然过渡变浅;单眼皮MM就没有这么幸运了,因为整个眼部着色的话会显得浮肿,妆效不自然,当然你也可以用在眼头和眼尾处。

口红变修容粉

唇膏的效果比粉更为服帖,所以最好选择颜色比较柔和的唇膏,这样不会太深、太浓厚。用刷子蘸取适量唇膏后,从颧骨的发际处开始,往嘴角涂,勾勒出小脸的效果,颜色可以慢慢加深,要注意面积,千万不要一次刷得太重。

口红变腮红

将口红涂到大拇指根下方突出处,稍加揉搓,通过手掌的温度给口红加温,然后以颧骨为圆心,压在皮肤上并向两边晕开,这样往外的画法会让脸显得更加有轮廓感。

杜晓律



翘臀的秘密

关于美臀的误区

“我的家人都‘没屁股’,我再努力也没用”——那是你们家的习惯造成的,你该改变这局面,没有人是天生完美的,即便“先天不足”,也可以后天弥补,美丽要靠自己养成。

“登楼梯和深蹲动作对臀部有好处,可以提臀”——很对,但大腿前侧的肌肉会长得更快。一般来说

是动哪里练哪里,登楼梯和深蹲动作主要还是靠腿部,臀部只是辅助作用。

“短跑运动员臀部都很翘,因此多短跑可以翘臀”——明智的选择,但绝不要在跑步机上完成,因为跑步机的跑带是自动向后移的,因此往后蹬的动作其实是被动完成的,而正是这一动作能运动到你的臀部,但是只有靠你主动发力才有效。就像被拖走的汽车不会耗油一样,被动训练都是无效的。

小习惯 大改变

坐 如果你每天都要久坐办公,建议坐的时候尽量把凳子坐满,臀部贴近椅背,尽可能让大腿后侧接触靠面,这样可以增大受力面,减少局部压强,保证臀部血液流畅。

立 站立时骨盆不要后翻,而是微微往前平移(但同时注意不要挺肚子),这样才能真正收紧臀部,而不是让身体硬拗出扭曲的S形。

行 走路时,尽量让落在后面的一条腿伸直了再迈步向前迈,这样能更多地运动到臀部肌肉,而不是大腿前侧肌肉。

睡 如果心脏没问题,可以趴着睡觉,让白天坐着工作,晚上坐着应酬时一直被压迫的臀部充分放松休息。

衣 保持臀部肌肉收紧状态,而非依赖裤子或塑臀产品,那样只会让你的臀部肌肉更松。本该肌肉做的工作让这些“辅助设备”完成了,只会让肌肉越来越懈怠。

食 保证正常的荤食比例,约占整体饮食的30%。只有确保摄入足够的蛋白质才能让臀部肌肉坚挺,当然这也在坚持一定运动量的前提下。

美臀练习使巧力

大腿侧抬偏后的动作是最有效的翘臀训练,直立着做,手撑在凳子上做,趴在地上做都可以;尽量选择自己觉得臀部更累的角度,会更有效。

每次以连续做20个以上为一组,休息一会儿之后再来一次;在没有达到目标之前,如果觉得

练习起来不累了,就要加量。

加量的方式是增加单组动作的次数或减慢动作速度,而不是再多做一组动作。

每周坚持2-3次臀部肌肉训练,而不是每天。运动本身是对肌肉的损耗,足够的时间恢复,才能让肌肉更丰满。(孙杰)

女人36计

什么女人容易拥有幸福婚姻

个性不同的两个人生活在一起,生活习惯、脾气性格、兴趣爱好会有所不同。如果过于挑剔,非得把对方改成符合自己的标准,就会令对方产生不满和反感。大事求同,小事存异,才是明智的做法。

知道爱惜自己

女人在操持家事的时候,爱老公、爱家人是自然的事情,但也不能把自己给忘了。珍惜自己,其实也是珍爱家庭。

小事不计较

一个家,总有一摊子事。大事要讲原则,不糊涂,鸡毛蒜皮的小事最好不要计较,太挑剔。如果常常因为无关痛痒的事情导致夫妻之间发生口角,久而久之感情会变淡。如果抱怨和唠叨常在耳边回响,又如何能快乐起

来呢?

保持自信

自信是一种魅力,如果自己都不能认可自己,又怎能得到别人的认同呢?自信不仅仅建立在外表上,还需要内涵、修养、品德的映衬。举止优雅的女人比漂亮的女人更有韵味,温文尔雅的女人比泼辣干练的女人更能让人接受。

有自己的爱好

如果除了家庭、老公、孩子,没有自己的时间、兴趣爱好、娱乐等,那么稍微有来自家庭的一些微小的不如意,都极易感到失落、郁闷。所以女人要有属于自己的生活空间。

温柔

温柔的女人懂得以柔克

刚,从不会和老公发生正面冲突。遇到分歧绝不会大喊大叫,也不会当着别人的面让老公下不来台。她会等气氛缓和后慢慢讲道理,表明立场。温柔的女人也不会拿自己的老公和别人的老公比较,灭老公的锐气。这样的女人生活会比较轻松愉悦。

拥有快乐婚姻的女人,不一定是很聪明的人,但是以稀里糊涂的心态面对的女人,幸福快乐只会离自己更远。



婚姻就如一所学校,学得多与少,过得开心与否,因人而异;有偶然的因素,但不能绝对归于偶然。究竟什么样的女人比较容易拥有快乐的婚姻生活呢?

经济相对独立

堂而皇之地把老公当成自己的长期饭票,这样的思想很危险。一旦经济上完全依赖于老公,婚姻就容易变味。一个女人可以赚钱不多,但也得能够自食其力。至于做全职太太,一定要三思而后行,尽管我们知道全职太太的付出其实也不少,

但是因为没有实际的经济收入,功劳再大也会显得苍白。除非老公全力支持,或是家底殷实,或是因为其他原因实在没有办法,切勿轻易辞去工作。全职太太的日子过得久了,因为自己没有收入,难免有些底气不足,会让老公看低。

能宽容对方