

今日泰山

绝对女人

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的强大作用。唇膏、眼影、腮红、身体彩绘……但至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底妆，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多太重。

口红变腮红

将口红涂到大拇指下方突出处，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有轮廓感。

杜晓律



臀部扁平、没有弹性一直是很多女性比较苦恼的事儿。“我的臀部本来就不翘，生完孩子后更扁平了，穿件稍微紧身的裙子或裤子，那就一个‘一马平川’啊！”近日，一女士在向美容老师诉苦。其实，女性的身体饱含美感，而臀部曲线更是重点，S型的曲线一半在臀部上。目前市场上有着各式针对减肥、美体和丰胸的产品和方法，却很少有针对美臀的。事实上，臀部的不足比身体其他任何部位的缺陷都更难掩饰。说到美臀，大多数人都会想到运动，唯有强健并收紧臀部的肌肉，才会有理想的翘臀效果。但除此以外，许多人关于美臀还存在着误区，殊不知，留意一些生活里的小习惯也对臀部曲线有很大的改善。



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太难，但也能够自食其力。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，或是家庭殷实，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，会让老公看不起。

能宽容对方

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，但你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凳面，这样可以增大受力面，减少局部压强，保证臀部血液循环。

立 站立时膝盖不要后翻，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脚步向前提，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，当然这也是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太计较，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？

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，那么稍微有家庭的一些微小的不注意，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

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，不一定是很聪明的女人，但是以稀里糊涂的心态日的女人，幸福快乐只会离自己更远。

