

非瘦不可，帮你成为“细腿姐”

如果说时尚必备元素，除了黑丝、长靴、小短裙之外就应该是小细腿了！不管是迷你裙，还是火辣的热裤甚至各色的长丝袜，你会发现腿长已经没有优势了，在这季美腿大战中“细腿姐”才能完胜。女人如水，越是娇柔越惹人怜爱，而无骨般瘦弱的双腿更是可以为柔美加上几分。

适合办公室MM的瘦腿方法

平时里总是呆在办公室里，也没有机会锻炼身体，不知不觉中，曾经那引以为傲的美腿已悄悄朝萝卜腿的方向进化，欲哭无泪？教你一招按穴位瘦腿方法，一边上班一边瘦腿。

血海

两腿并拢时，用大拇指找膝盖骨，在膝盖骨的内上侧就是血海了。闲暇时多按按这个穴位，可以很好

地代谢掉腿部的废水，消除水肿，时间长了，腿就不会胖胖的了。每分钟按压15-20次为好，每天坚持5-10分钟。

伏兔穴

当双手自然下垂时中指恰好落在的位置就是伏兔穴。按一下，是不是有点酸痛的感觉？多按按伏兔穴，对你的大腿肥胖有很好的改善作用，特别是大腿前侧的肥肉。另外伏兔穴还能止腰痛和膝冷。每次维持5秒，每天坚持10分钟。

足三里

在膝盖骨的下方三个手指宽的位置就是足三里。足三里这个穴位很神奇，传统中医认为能够促进肠胃蠕动，但是它还能美化小腿曲线，只要每天按10分钟，坚持几天，你就会发现你的小腿从膝盖往下很顺溜。注意来月经时不要按足三里。

适合爱运动MM的瘦腿方法

感觉还是依靠做运动才能起到实际减肥瘦腿的美眉看过来。小编精心

挑选了几个经典的瘦腿运动，希望对你有帮助。

骑马蹲裆式

双脚分开两肩宽站立好，然后弯曲双腿膝盖，让大腿和小腿呈90度直角，臀部坐下去，双手扶在大腿靠近膝盖位置，腰背挺直眼睛直视前方。每天坚持这个姿势5-10分钟对收紧大腿肌肉很有效。

踮脚跟

这个动作是随时随地都可以做的。只要在等车或者任何站着的时候做：抬后脚跟——落下——再抬起，这样重复的动作就可以了。注意频率不要太快。

芭蕾舞

找一把椅子，双脚并拢站好，脚尖分开脚后跟并拢，双手扶住椅背，腰背挺直眼睛直视前方，然后弯曲双膝盖，再踮起脚尖，脚后跟离地，保持身体平衡，动作坚持10到20秒，放下来休息一下继续。



编辑：王笑 组版：戴乐

夏季清爽卸妆全攻略

即使没有化妆，空气中的尘埃污染也需要卸妆来彻底清除，但是很多女生都遇到同样的困扰，用完卸妆产品后脸上多处部位容易冒痘，今天小编就来推荐正确的卸妆步骤，让你轻松卸妆不冒痘。

卸妆重点：眼部

- Step by Step:**
- 1 先把化妆棉沾湿再挤掉多余水分，倒上眼部专用卸妆油，覆盖在眼盖上。
 - 2 敷三十秒至一分钟后，轻轻由上往下擦，很容易就能卸掉眼妆。
 - 3 若仍然卸不走防水睫

毛液，切勿狂擦，否则会容易产生眼纹，对睫毛更是一大伤害，只需将沾满了卸妆油的棉花棒，由睫毛根部向尖端轻轻拭去睫毛液便可。

卸妆重点：唇部

即使唇膏唇彩已经褪色，回家后也需卸除唇妆，以避免残留的色素沉淀令唇色变得暗哑。

- Step by Step:**
- 1 化妆棉沾上适量嘴唇专用的卸妆液，直至完全湿透。
 - 2 紧闭嘴部，将化妆棉轻轻按压在双唇上五秒钟，再

从嘴角位置往中间轻拭，只向同一方向，切忌来回搓揉。

3 若唇纹较深，可使用棉花棒清洁唇纹较深的部分。

卸妆重点：面部

面部卸妆产品可分为两大类：免冲洗的卸妆棉或卸妆水，以及需要冲洗的类型。

- Step by Step:**
- 1 将卸妆产品倒于手心温热，用指尖把卸妆品涂在面上，并不断地打圈，让妆容或油污浮出。
 - 2 用中指及无名指由眉心开始，由内到外打圈。

3 双手在脸颊开始，由内至外打圈。

4 由下巴沿唇部向上打圈至人中，再由下巴开始向外打圈至腮骨。

5 于鼻梁两旁向外打圈。

6 由颈项底部打圈至下巴位置。

7 应特别注意发边、鼻翼等容易隐藏污垢的位置。

8 卸妆时的手势必须要轻柔，轻轻向上用指尖打圈按摩，才可以让卸妆品与化妆品充分混合。

9 必须用水清洗干净，最后以毛巾印干水分。

薄透质感彩妆，邂逅浪漫初夏

空气中溢满细雨夹裹的泥土芳香，到处都是清新宜人的图画，你是不是也想让妆容轻薄上阵，去迎接这美好的春光。现在就开始动手画个清新妆容吧，没有厚重的粉底、浓墨的烟熏和饱满的唇膏，只有无瑕轻薄的底妆，腮红若有若无飘在两颊，睫毛根根分明，如此清新之美。

自然薄透感底妆

将BB霜挤出约珍珠大小于手背上，点在额头、鼻子、两颊、下巴处，由中央而外均匀地推开，越薄越好，更显底妆的自然感。

加强深邃度双眼

首先，用手指沾取眼影盘上的膏状质地眼影霜，均匀地涂抹于眼窝处，能修饰眼窝的暗沉感并且立即提亮双眼。

其次，使用黑色眼线胶笔，顺着上眼皮睫毛的根部，细细地从眼头描绘到眼尾，最后眼尾处可微微地往上勾勒。

再次，选择鲜艳的眼影刷于上眼睑，再用另一个鲜艳色刷于下眼睑，让眼睛的轮廓更加地鲜明。

另外，使用睫毛夹慢慢地从上睫毛的根部往上夹翘，可以多夹2-3次左右，呈现完美的睫毛弧度。

最后，选择一款具纤长、浓密、卷翘的睫毛膏，从睫毛的根部往上刷，慢慢地延长睫毛的长度与睫毛份量感。

粉橘色的可爱双颊

于两颊笑肌处刷上带点粉橘色的腮红，可突显肌肤的白皙透亮，同时也拥有甜美自然的气色。

水润感的光泽双唇

先涂上带点粉橘色的唇膏，再加上充满水润感的唇蜜，增加唇部的光泽度，让视觉上更有丰唇的效果。