

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

我们和女神之间, 差的不仅是颜值, 还有.....

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-03-23



(皮痞祖 作品)

“所谓颜值, 就是你所有生活习惯的相加。”

网上看到一个段子:

别人在熬夜的时候, 你却在睡觉;

别人已经起床了, 你却还在挣扎多睡几分钟;

别人加班, 吃泡面, 工作没完成的时候折腾到一两点, 脸都没时间洗, 你就把工作留到第二天, 吃好睡好, 效率比别人差了不知道多少.....

所以.....

你皮肤好人精神又漂亮不是没有原因的!

妈呀道出了人间真相啊。

关键是现实中很多大美妞, 工作效率还很高, 生活习惯还特好, 养颜又养生! 不知道多牛逼。

尤其是这半年来, 跟我们公司94年的大美妞朝夕相处, 我最大感受就是:

能变漂亮的、能长期保持漂亮的, 都是狠角色。

在这里, 狠角色是褒义词。

她们不仅懂很多能让自己更漂亮更优雅的招数, 关键是还能长期坚持, 后者更特么难啊。

有句话说得好:

所谓颜值, 就是你所有生活习惯的相加。

我们和女神之间, 差的不仅仅是颜值, 还有所有的生活习惯啊! 快来看看人家美女每天都在干什么, 一条条学起来啊。

1.想要A4腰是吗？每天晚上滚去练倒立啊。张天爱在微博上就分享了这个方法啊，元气美少女陈意涵也经常倒立，据说倒立不仅可以瘦腰，减少腹部赘肉，还可以抵抗地心引力，减少皱纹。我朋友圈有个女生还说了个方法，在肚皮上涂减肥膏，裹上保鲜膜，做仰卧起坐，坚持两个月，腰瘦了几大圈。对我来说，A4腰太特么遥远了，首先，我要有个腰。再说，倒立是个什么鬼？我特么都懒得直立行走好吗，恨不得永远长在床上好吗。不说了，谁扶我起来，我要去运动了。

2.想要皮肤好？敷面膜啊，最好啪啪啪的时候都敷着面膜。范冰冰上《康熙来了》，就说自己只要不是工作状态，就一直敷着面膜。在飞机上敷着，在保姆车上敷着，连吃饭的时候都在敷面膜！李晨就没怎么见过她不敷面膜的样子，话说他们啪啪啪的时候。。。咳咳。。。据说范冰冰的家里打开冰箱全是面膜，林志玲一年用掉1000张面膜。不停敷面膜这个方法我试过，真的有效！！！在北京真特么干！我要是乖乖敷面膜，不停地敷，写稿、看电视的时候都敷着，第二天化妆，粉就会服帖，不然粉全部浮在脸上，很可怕的啊。还有一个小诀窍，睡前敷面膜，躺着，头放在床沿，抵抗地心引力，这样效果更好！

3.想显得年轻？那就乖乖护理你的眼白！对，就是眼白！老实说，我第一次听我们公司94年大美妞说，她最近的美容策略已经细致到要让眼白更白，我特么真的惊呆了！言下之意她其他地方都已经OK了，只剩下眼白要精益求精了。哎。。。她的方法就是买专门的洗眼液，洗眼睛，让眼白变得更白。还有就是，如果你跟我一样经常熬夜，眼睛会有红血丝，看起来有纵欲过度的嫌疑，所以记得用去红血丝的眼药水，坚持滴，眼睛会更明亮哦，撩汉的时候很管用哦。

4.想不发胖？饭后乖乖去罚站！全身紧贴着墙站20分钟。我一个朋友坚持2个月，可以瘦10多斤。让我特别有感触，其实我也觉得，吃完饭就坐着很容易胖！！所以我饭后都躺着，全身紧贴着床躺20分钟。一个月不到，胖了20多斤，效果更显著啊。从现在起，我也要饭后乖乖去罚站了，标准方法是，全身都要紧贴墙，包括我们的后脚踝、小腿、臀部、肩胛骨、后脑勺.....都要贴着，这样全身线条都会变好！

5.想要大长腿？厚着脸皮在任何公众场合都做运动吧。我已经很多次看到美女在光天化日之下利用碎片时间做运动了。有一次唱K，朋友带了个美女来，然后该美女就当着我们十几个人的面，开始自顾自做起了各种抬腿运动，跟我们酒池肉林的画风真的很不搭啊。但人家那长腿，简直亮瞎了啊。哎，想起我平常都是利用所有碎片时间吃零食，只有我的消化道在剧烈运动呀。看我那大粗腿啊，简直亮瞎了啊。

6.想要小翘臀？用虐死自己的精神去爬楼梯吧。每天尽量不坐电梯，爬楼梯，而且脚最好不要全部踩上去，只踏一半，后脚跟悬空，才能拉伸小腿肌肉，调整腿型。还有，一次最好踏两阶，坚持下来就有提臀效果。想起以前别人吐槽我懒癌，应该爬爬楼梯，我总是辩解说，人类文明发展到这个程度，科学家呕心沥血才发明了电梯，如果我们不坐他们，他们该有多伤心？！考虑过空巢电梯的感受吗？现在看着镜子里的大屁股，真想给自己20个嘴巴子。

7.想变白？只要你还在呼吸，你就要涂防晒霜。室内也要涂、阴天也要涂、冬天也要涂，简单地说365天，24小时都要涂！林志玲在《花样姐姐》里不就展示了她是防晒狂魔吗，全身都会涂防晒霜。大S有全套防晒装备，像抵抗病毒一样抵抗紫外线好吗。其实我夏天也是有一些护肤措施的，涂痱子粉算吗。

8.想皮肤滋润？不洗脸！小S、张柏芝、范冰冰都分享过这种方法，因为我们的皮肤能分泌天然的油脂，来保护皮肤。周末在家不化妆，就可以不洗脸，太适合我们懒癌了。还有人说，可以用温水和冷水交替洗脸，促进血液循环，超赞！

9.想笑容好看？拍照的时候用舌头顶着上颚，最好看。你知道美女都在研究自己的表情管理吗？研究明星的笑容，研究自己怎么笑，然后不停练习。很多人都说我的照片比我本人好看一万倍，骂我诈骗犯，开玩笑，除了我PS技术好，还有我知道自己怎么笑好看，老娘有练过哦。

10.想头发变美？头皮和头发要分开洗。我们公司94年大美妞就是这么极品的，头发和头皮都要用不同的洗发液和护发素。她还说她们美女界比赛谁用的梳子种类多，她朋友有7把专业梳子，每把都是1000块以上，有不同功能。我成天吐槽她是个作逼，但是人家就是越来越作，越来越美啊。

11.想走路好看？两条腿膝盖内侧稍稍碰一下，就不会外八。我以前走路就超级外八字，最近才开始这么练习，瞬间淑女很多啊。反正我身边的人都说，我终于从一个粗鲁的胖大妈，变成淑女的胖大妈了。

12.想牙齿变白？用花生碾碎了拌着牙膏刷牙。这是我刚听说的方法，很多人试过说有效，准备马上去试了！！！我只是有点担心我还没开始刷牙呢，就把花生给吃光了。

13.想防止大腿变粗？坐着的时候，小腿和大腿间角度要大于90度。不然的话，膝盖处的静脉血液和淋巴液的循环会变低，同理跷二郎腿和盘腿也超级不好，血液循环变慢腿也会粗。据说坐着的时候，最好只坐椅子的1/3，放小半个屁股，这样肌肉比较紧张，防止屁股变大。前两天我这样试过，在众目睽睽下从椅子上摔下来了。

14.想睫毛变长？长期用维E涂睫毛。当然也可以用专门的睫毛增长液，也有效。我试了一天就拉着大家问，发现我今天有什么不一样了吗。大家说发现了，你眼屎好多。但我必须要再强调一次，我认识的所有美女都说，维E涂睫毛真的有效，但你必须要坚持！

算了，就这样结束吧，本来还要写好几条，但是越写越燃，我要去爬面膜、敷楼梯去了！
咳咳，是敷面膜、爬楼梯啦。
太激动了。
总觉得我马上就要变成美女了哦活活活。
那些成天在留言里调侃我是“小胖子”“矮胖子”的，你们给我等着！！

PS：我要出新书喽，最近一直在写书稿，累死求了。本来我哭着喊着想搞签售，出版社说，哦漏，你签是签了，我们就售不出去了，本来的销量是100万册，你一抛头露面，销量就少个万字，只能卖100册了。所以你们知道为什么我要写变美的事了吧，为了丑逼的尊严，我拼了！大家跟我一起努力变美啊！！

再PS：今天超级惨，我们住在24楼，妈的停电了，我电脑没电，为了写公号，我吭哧吭哧从24楼爬下去，准备去小区门口的咖啡厅写稿子。刚到1楼，助理发微信说，来电了，我仰天长叹啊啊啊啊。

我们和女神之间，差的不仅仅是颜值。

长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信ID：mimeng7