



马修 结构美学专家/化妆品牌特约研发顾问。

有死角的身体才可口

看到这篇专栏时，全民造星节目《创造101》应该已经接近尾声了。我预测，前11名的身材和传统意义上的标准身材绝对大相径庭，毕竟在初选时唯一的高挑大长腿热依娜就从A班被踢到了F班。其实，从这两年女明星的身材发展趋势上就可以发现，完美无缺的身材不再讨喜，肉感又一次回潮。日本的一线网红——渡边直美，就是这种潮流体现的极致，她可是在“最想选为自己女朋友”的男性调查中名列前茅呢。

其实，和男性朋友聊天的时候就会发现，很多人都觉得超模身材就是用来看看的，现实中还是喜欢肉肉的女孩儿。对于毫无死角的完美身材，连摸一摸的勇气都没有，更别谈一亲芳泽了。他们觉得肉肉的女孩儿不止可爱讨喜，也没有侵略性，谈恋爱最合适了。当然啦，肉肉女孩儿身上的肉也要长到恰当的地方才行，如果长不对地方，就是“真死角”了。

进入盛夏之后，最容易出现的就是水肿问题。早上起得越来越早，白天喝的水也比平时多，肿起来的大号自己怎么都和体重秤上的数字不匹配。这个时候，我会刻意做一些排水肿小功课，每天早上一大杯咖啡是一定少不了的，另外，施丹兰的葡萄柚沐浴膏是我的常备品。把这种类似奶油质地的沐浴膏涂在身上的时候，会让我感觉自己很甜美，里面的葡萄柚精油成分能够促进身体的血液循环，虽然不能完全地解决水肿问题，但是可以很好地起到预防作用。当然，见效最快的是做Spa，我家门口的W酒店开张有一阵了，里面的AWAY Spa已经成为了我每周必去的地方。除了环境好、服务佳，还因为上海这家店做身体按摩的时候可以用上维萨公爵的仪器。我有一个原则，即身体有肉是OK的，但是松弛绝对不行。人力按摩Spa基本上能做到的就是让身体放松、舒缓压力，让肌肤稍显细滑，但是对于提升肌肤的弹性和紧实度并没有根本性的改善。而维萨公爵的仪器原本是利用IPL强脉冲光

来进行脸部护理的，有着祛斑、嫩肤、减少红血丝等功效。同时，AWAY Spa里的仪器还有专门的探头，能够将作用在脸部的功能同样照顾到身体各个部位的细微之处。想想看，把脸上嫩肤的技术挪到身体上，得是多大的享受，做了三次之后，我就感觉自己身体的肌肤摸起来像脸一样嫩滑了。

在夏天来临之前，我还对自己的脂肪做了点小手脚。虽然还有点肉的身材现在越来越受青睐，但还是那句话，肉要长在合适的地方，比如肉肉的四肢看起来还比较可爱，但是肉肉的腰腹，就是灾难了，而且这一点真的不分男女。虽然我也健身，但是架不住

三天打鱼两天晒网，而且特别不爱做有氧运动，小肚子上的肉是越来越厚。春天的时候，我还体验过第十代的LPG，它是一种偏物理形式的塑形疗程，仪器探头的作用和徒手按摩差不多，就是使你被动运动。当然，过程也是极其“酸爽”的，真的很想破口大骂。所幸的是见效又快又明显，做了一次之后腰腹的维度就缩减了。LPG的优点就是非常安全，但对于急性子且目标“远大”的朋友来说，见效速度就比较慢了，使用时那种痛感也会比较煎熬。眼看着夏天马上就要来了，于是我实在耐不住性子，去试了试酷塑疗程，也就是俗称的冷冻溶脂。这个溶脂没有字面上看起来那么血肉模糊，没有创口，也没有火烤，而是脉冲光在发挥作用。疗程中只用带着腰带舒舒服服地躺着就好了，不知不觉中，脉冲光会打散肚子上的脂肪，只有冰凉的感觉。不过，摘掉腰带后，需要人工地把这些打散的脂肪揉开，以帮助代谢，这时的疼痛强度相当于在那个基础上再加四倍，分娩的痛楚应该也不过如此吧。当然，付出总有回报，两个月之后，我的腰腹终于到了我满意的紧致度，穿起衣服来好看多了，没有一丝赘肉。

肉要长在合适的地方，比如肉肉的四肢看起来还比较可爱，但是肉肉的腰腹就是灾难了。

“有死角的身材才可口”，这句话真的是说给聪明人的。暴露一些无关紧要的小缺陷，把真的不堪好好藏起来。看上去是云淡风轻的自然美，实际上都是精雕细琢出来的。这年头，谁不是为了比别人更好看一点儿而背后努力着呢？

