

SHAONÜ XILIE



少女系列

张平治 著

ZHANG PINGZHI ZHU

主编 吉传仁

Qingshui Chu tuiqiong Qingshui Chu tuiqiong Qingshui Chu tuiqiong



清水

SHANGHAI
REN MIN
CHUBANSHE

出芙蓉

——
如花如诗
的少女美

SHAONÜ XILIE

少女系列

清水出芙蓉

张平治 著

SHANGHAI REN MIN CHUBANSHE

上海人民出版社

诗的少女美
——如花如

ZHANG PINGZHI ZHU

11
42511

(沪)新登字101号

责任编辑	顾兴业
封面装帧	吴志勇
	王晓阳
封面摄影	吴志勇

少女系列

清水出芙蓉

——如花如诗的少女美

张平治 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号)

新华书店上海发行所经销 常熟新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.75 插页 4 字数 117,000

1995 年 6 月第 1 版 1995 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-5,000

ISBN7-208-01904-5/G·257

定价 6.00 元

“少女系列”前言

少女，告别了稚嫩的童年，迈着欢快的脚步走向青春。

此时，少女充满爱心，憧憬未来，面对大千世界，多思多梦幻……

少女的天空绚丽多彩，少女的天空广阔无垠。在这迷人的天空下，于是产生了“少女系列”。“少女系列”就是少女的整个世界。

“少女系列”将展现少女风姿，反映少女自身和他人各种关系，告诉少女应该知晓的一切，指点少女走出迷津，解决少女遇到的种种难题，从而满足少女需求，帮助少女健康成长。

“少女系列”贴近少女，是少女最亲密、最真挚、最知心的朋友，也是馈赠少女最丰盛的精神食粮。一路歌声一路笑，在少女旅程上，“少女系列”将增添少女欢乐，充实少女生活，伴随少女度过美妙的年华。

“少女系列”主编

吉传仁

目 录

序曲	如花如玉尤如诗的少女.....	1
第一章	柔媚袅娜的“青春曲线” ——少女的形体美.....	8
第二章	柳眉杏眼芙蓉面 ——少女的容貌美.....	20
第三章	青丝缕缕皆柔情 ——少女的头发美.....	36
第四章	云想衣裳花想容 ——少女的服饰美.....	50
第五章	谈吐文雅声柔甜 ——少女的语言美.....	66
第六章	“短波电台”放异彩 ——少女的气质美.....	73
第七章	方寸幽谷溢芬芳 ——少女的心灵美.....	84
第八章	智慧之花分外娇 ——少女的智慧美.....	93

第九章	琴棋书画争风雅	
	——少女的情趣美·····	103
第十章	回眸一笑百媚生	
	——少女的动态美·····	115
第十一章	广交人缘懂礼仪	
	——少女的交际美·····	127
第十二章	黄金有价貌无价	
	——少女的美貌价值·····	137
第十三章	哪个少女不怀春	
	——少女与爱情·····	147
第十四章	艺术灵感一源泉	
	——少女与艺术·····	160
第十五章	粉红本是女儿色	
	——少女与色彩·····	169
第十六章	民族之花朵朵鲜	
	——少女与民族·····	180
第十七章	京沪姑娘比美谈	
	——少女与地区·····	192
尾声	少女的魅力永恒而又长新·····	203
后记	·····	208

序 曲

如花如玉尤如诗的少女

“少女”是一个多么富有魅力的字眼，十七八岁的姑娘，豆蔻梢头二月春，显示了嫩绿的生命色彩，斑斓的锦绣年华。

“少女”水灵灵，娇滴滴，青春勃发，容光照人，像娇艳的花朵，像温润的软玉，像绚丽的朝霞，像明媚的月亮，像矫健的春燕，像挺秀的白桦……

“少女”就是美的象征。有句民谚说“十八的姑娘没有丑的”，是说少女的娇嫩青春魅力可以盖过一切。少女是女人生命中的最佳黄金时期，是其磁性电力最为强烈的时期。

“少女”的美有许多种。我以为：在我国是白玉兰型的，在西方国家是红玫瑰型的。中国的少女比较内向，大多表现得委婉含蓄，文雅深沉；西方的少女比较外向，大多表现得坦率洒脱，热烈浪漫。这是由于文化传统、社会习俗和民族性格等方面的因素造成的。

从美学的角度来看，其美的格调，中国少女是

“玉派”，表现得冰清玉洁，娴雅淑秀，像清丽的白玉兰一般，色彩淡雅，幽香弥远。古诗咏之为：“迎春开趁早春时，粉腻香温玉斫姿。”（孙星衍：《玉兰》诗）她迎春而开放，像是用美玉雕琢而成，粉脸温存现出微笑来；西方的少女是“金派”，表现得灿烂夺目，热烈浓艳，像娇媚的红玫瑰一般，色彩殷红，芳馨袭人。有诗赞之曰：“一花两色深浅红，风流各自胭脂格。”（杨万里：《红玫瑰》诗）她深浅两色的红艳花朵，浓郁竞风流，都呈胭脂格。

“好花看到半开时”，这是北宋著名思想家邵雍的诗句，它道破了一条重要的审美规律。花儿最美的时候，不在未开时，也不在盛开时，而是在半开时，含苞乍放，蓓蕾初绽时。因为这是花儿最富有孕育性的时期，会使你想起花的前前后后，怀有期待性，颇耐人寻味。

以此为例，女人也是如此，还是含苞乍放的白玉兰最美，还是“花半开”的少女最美。少女具有一种水嫩清纯的美，一种青中透红的美，一种介于幼稚与成熟之间的美，一种若即若离朦胧神秘而又说不尽的美。

许多中外著名作家描写了少女这种“花半开”的美。例如：

“她把少女蕴藏着的美表现出来，就像那娇花一般。当苞儿半放花瓣时，自有一种极可爱的姿态和色泽，叫人家看着无限神往。”（叶圣陶：《倪焕之》）这

是以花苞的展放比喻少女蕴藏的那种水灵灵的美，给人一种充满青春活力的感受。

“美丽的少女是一朵含苞初放的蔷薇，卸下脸罩，就透露出了她们娇媚的红颜，多像盈盈展瓣的鲜花呀，她们是云中突然出现的天使。”（莎士比亚：《爱的徒劳》）这是说美丽的少女就是含苞初放的花，她们那娇媚的红颜，具有天使一般的美。

少女的美，探之难穷其秘，书之难尽形容。这里介绍几种说法，以略见一般。

明代张潮在《幽梦录》中提出的少女美的标准如下：“以花为貌，以柳为态，以鸟为声，以月为神，以玉为骨，以冰雪为肌肤，以秋水为姿色，以诗词为情肠。”这八项标准可谓是过于理想化了，世间的少女即使再美，恐也难于完全符合标准，只有虚幻想象中的天上的仙女，或许能够这样完美无缺。

台湾著名女作家张秀亚忆及闺秀派作家凌叔华小姐的少女之美时写道：“其人如玉，凌叔华足以当之。忆及她，我的眼前就浮现出一位眉若远山，风致楚楚的少女影子来。看她的美，如隔了春潮薄雾看绰约花枝。她像是一株幽兰，淡香氤氲，使人感到在似醉似醒之间。她真是那种能把男人的魂儿都勾走的佳人……”这是从审美感应的效果方面来观照少女之美的，其人如花似玉，富有灵性，芳影楚楚，神韵如诗。少女能如其美者为数不多见。

少女的美，传统标准常以“秀外慧中”四字来概

括之，这和当今香港选美时提出的“美貌+智慧”的标准相类似。都是把外在美与内在美统一起来要求的，是较为全面的标准。

“秀外慧中”有着深蕴的美学内涵，仅作“外貌秀丽，内心聪慧”的解释，还是局限于字面上的。深层次来探讨，可以理解为是对少女的整体美的要求，多种魅力的组合表现。也就是赤橙黄绿青蓝紫，多种色彩多样美，一个少女的形体、容貌、衣饰、发型等外形美和心灵、情操、才智、修养等内在美相和谐统一为一个整体时，才能构成整体的美，才能给人完美的感觉。一个少女秀外慧中，就意味着才貌双全，两全其美，胸襟气质，风度神采，琴棋书画，歌舞体育，都能达到最佳状态。

少女的美，必须是整体的，内外统一的，决不能把形貌美看得至高，就是一切。印度诗人泰戈尔说：“你可以从外表的美来评价一朵花或一只蝴蝶，但决不能这样来评价一个少女。”艺术大师罗丹也说：“我们在人体中（罗丹在这里指的是女模特的玉体，少女的人体。）崇仰的不仅是如此美丽的外部形貌，更是那好像使人体透明发亮的内在光芒。”所谓“内在光芒”，也就是优美的心灵之光。

“秀外慧中”，一个“慧”字，颇耐人寻味，它原是佛教用语，指一种超常的领悟能力，悟解种种人生的真谛。人最难得的是能具“慧心”，有一颗悟“道”之心，洞悉真理的心。

一个少女能有一颗美丽的“慧心”，最为难得。具有领悟能力，我们不希望她去悟“禅”，而希望她去悟“诗”。具有诗心。诗人说：“少女情怀总是诗。”一个少女不仅具有如花似玉的美貌，还能具有春色琴韵的诗心，那才是女性美的高峰。少女有了美貌和诗魂，就足可使人仰慕不已。

一个美丽的少女，给人的感受最美妙的，莫过于一种诗意的氛围。她应该是一种气体，一种温馨芬芳的气体，在我们的四周飘荡，沁入我们的肌肤，弥漫在我们的心灵，给我们的感官带来一种美的陶醉。

少女是花，是玉，是春，是诗。

少女五彩缤纷的绝伦美貌，我们可以从现实生活、历史留影及艺术形象诸方面，具体而充分地去欣赏，那会给你真切明晰如浮雕般活生生的感受，那会令你心旷神怡。

谈及美艳绝伦的少女，首先使我想到的的是中国古代的四大美女：西施、貂蝉、王昭君、杨玉环。这是中国少女的骄傲。

美丽俊俏的少女，在《红楼梦》的作者曹雪芹的笔下被写绝了，有极高的审美价值。艺术是生活的集中概括表现，你要想观赏和理解中国古代少女的美，就不能不去品读《红楼梦》，在那里你才能看到群芳多样的典型美，多种少女登峰造极的美。

“大观园”就是一个美丽的少女王国，一个个鲜嫩花朵般的少女，大多是十五六岁、十七八岁的少

艾，一个色彩齐全的庞大的少女群，粗算来也有上百人。众小姐且不必说，就是那些丫环之辈，也一个比一个美得惊人。

曹雪芹对大观园的少女，提出了一条独特的审美观念，那就是：“女儿是水做的。”他说：“凡天地间灵秀之气，只钟于女儿。女儿是水做的，男人是泥做的。因而我见到女儿便觉清爽。”美的少女就是水，就像一首歌里所唱的那样：“阿里山的姑娘美如水”。“女儿是水”意味着她们从本质上具有一种纯洁清丽，柔媚嫩润之美，如清彻的泉水，明净的湖波。“水”的美在于洁，女儿就要“质本洁来还洁去”。“水”的美在于柔，女儿要体态柔美，柔情似水。女儿美在清纯。

曹雪芹把大观园的少女诗化了。一走进大观园，你就会感受到一种芬芳清新的青春气息，观赏到群芳粉黛的娇姿倩影，认识到这里的众女儿几乎都是诗人。不仅具有诗才，都能吟咏答对，写出佳句锦篇，而且具有诗魂，多情善感，特有灵气。她们有脂粉气更有书卷气，诗陶冶了她们的少女情怀。

曹雪芹描写大观园的少女们，是全方位多角度地写出她们的美的。所谓：“倾国宜通体，谁来独赏眉？”写她们美的天性，美的形貌，美的心灵，美的才华，写其声、其色、其情、其性、其神、其韵，把她们多种多样的美都汇聚起来，读来令人赏心悦目，赞叹不已。都言曹雪芹是描写少女的大手笔，千古以来，无

人能比得上的。所以，“欲知少女美几许，终须一读《红楼梦》”。

假如说上述所谈的还限于古代少女的美，那我们不妨转移一下视线，再来看看当代少女的美，这也许使我们感到更为亲切些，也更易于接受和效法。

当代少女的美，也许从日常生活中较难于概括和表述，但在近年来的各种选美活动中，我们看到了现实生活中最美的少女。

选美的对象，毫无例外的都是年轻漂亮的姑娘，属于青春少女族。首先一个条件是：青春妙龄的未婚女子，年龄在17岁至24岁之间，这是报名参赛的年龄，这是评选香港小姐的一项要求。香港年年选美，已有21届之多，今年1994年该是第22届评选香港小姐了。评选香港小姐的条件，除上述年龄及未婚的要求外，还要求绝色美貌、出众智慧和青春气息这三项，包括身高要求、三围标准、仪表气质、文化修养、艺术技能等。也就是要求具有外在美与内在美的统一，富有青春活力和少女魅力。

少女的美，美的少女，说不尽，道不完，让我们用慢镜头细细地欣赏，让我们来全方位、立体化、多角度、多侧面地来分析探讨。这篇“序曲”之后，将分为17章，17个专题来写。我把这本书呈献给广大读者首先是少女读者；使她们认识自身的美，提高美学素养，更好地塑造自己青春美丽的形象。

第一章 柔媚袅娜的“青春曲线”

——少女的形体美

形体美又称人体美，在直观印象和视觉审美中占有特别重要的地位，它关系到人的外表在总体轮廓上能否给人美感。

男女两性在形体方面有着显著的不同特征，呈现了鲜明的对比：

男子身材魁梧，因肌肉骨骼发达而显得粗壮。其肩宽而臀窄，从线条上说是粗犷中见棱角，给人以阳刚之美感。

女子身材窈窕，因皮下脂肪较多而显得丰满。其肩窄而臀宽，由隆胸、细腰和丰臀而形成 S 型曲线，给人以阴柔之美感。

美学家们认为：人的形体美作为形式美而论，女性形体美则能更完美、更和谐、更典型地显示出人体的形式美。而少女的形体则是美中之美，尤为人赞赏不已。

少女的形体美是有条件和标准的，根据古今中外许多美学家、艺术家、生理医学家的见解，有以下10项标准：

1. 骨骼发育正常，头、躯干、四肢的比例适度。呈现一种和谐匀称感。上下身的比例符合“黄金分割”定律。

2. 站立时，头、颈、躯干和脚的纵轴在一条垂线上，给人亭亭玉立之感。

3. 体态丰满而无肥胖臃肿感，从整体看无粗笨、纤弱、重心不稳、比例失调之感。

4. 脊柱背视成直线，侧视具有正常的女性体型曲线。肩胛骨无翼状隆起和上翻之感。

5. 肌肉发达匀称，皮下脂肪适当。肌肉柔嫩润滑而富有弹性，使体态显得柔美挺秀。

6. 肤色洁白之中透露红润，有晶莹光泽。肤质鲜嫩细腻，有如凝脂。

7. 隆胸、细腰、丰臀，三围符合标准，呈现S型优美的青春曲线。腹部扁平。

8. 下肢修长，无头重脚轻之感。大腿线条柔和，小腿腓骨稍突出。弓足、两腿并拢时正视或侧视均无曲屈感。

9. 双肩对称，圆润健美，略显下削，无缩脖或垂肩之感。

10. 双臂柔曼，玉手温润，十指纤纤。有一双娇小玲珑的玉脚。

也许还可以列出其他标准，但能够达到上述的10项标准，也是至高难及的了。能基本符合上述标准的，就可称为形体美丽的少女了。每个少女亦可根据这个标准来自测。

有句美谚说：“男美在双肩，女美在曲线。”“曲线美”是女性特有的一种体型和身段方面的线条美，是由胸围、腰围、臀围这三围组成的。即由隆起的胸部、纤细的腰肢、丰满的臀部组成，看去约略呈现一种S形，这就是所谓的女性曲线。这种曲线，又称为“青春曲线”，说明了这种曲线美是只属于青春族女性的。女性形体美的黄金时期是少女时期，她们的曲线美可呈现最佳状态。发育良好的少女，她们的形体曲线美是一种美的极致。法国艺术大师罗丹对此曾不胜赞叹说：“这是多么神奇的起伏，美妙无比，令人爱煞！”

少女的这种“青春曲线”，展示了一种柔媚袅娜的美。说其“柔媚”，指其线条圆润柔和，流畅多变，妩媚优美，极为耐看；说其“袅娜”，指其行走时呈现一种动态之美，胸部的乳房微微颤动，纤细的腰肢左右扭动，丰满的臀部柔和摆动，充分表现了少女的曲线美。

人体本来就有着天然的脊柱形态，会呈现一种曲线。尤其是少女的形体，青春气息浓郁，躯干矫健挺秀，肌肉富于弹性，显得生机勃勃。胸部隆起，乳房鼓凸，腰肢纤细灵活，臀部丰满浑圆，其S型青春曲

线就极为清晰。她们那柔曼婀娜的身段，轻盈飘逸的体态，被诗人描写为：如摇曳生姿的柳枝，如起伏荡漾的湖波，如舒卷飘拂的流云，如自由仰俯的游鱼，望去绰约多姿，楚楚动人！

组成青春曲线的胸、腰、臀部，不仅各有其美，而且这三者本身也各自呈现着不同的曲线美，让我们来具体分析一下。

少女的胸部以丰满为美，扁平则不美。其关键在于是否有一对健美的乳房。隆胸的魅力是由高耸鼓凸的乳房造成的。

乳房是少女的骄傲，显示着青春女性特有的媚态。少女胸部的美丽诱人，都缘自一对健美的乳房。少女的乳房，由于未婚未育，其肤面极富弹性，柔韧结实，不过分涨大，有如花蕾。其线条感，轮廓感，嫩质感，性感，使人感到一种多样统一的美。少女的乳房，大小适度富有弹力，洁白嫩润而突出乳头的红晕，坚挺饱满而不下垂，侧视有明显的椭圆曲线。

据科学家研究：少女的每只乳房重量有100—200克。发育正常的乳房，一般都是左右对称的，形状大小也基本相同。少女乳房的大小与形态，具有很大的个性结构，几乎每一个少女的乳房，都不完全与别人相同，有着这样或那样的细微差别。这种差别与生活环境、健康状况、年龄、心绪等因素有关。但不管有什么差别，健康正常的少女乳房都是美的。

什么形状的乳房最美呢？乳房的形状根据向前