



女人保持S形体不可缺少的一本书

决心美丽

美丽女人

“S”形

黄伟 / 编著

女人，

让体态装扮你的美丽，

让体态成为你最好的装饰品！

简单易行，受用终生

 **中国轻工业出版社**



决心美丽

——美丽女人“S”形

黄伟 编著

女人，

让体态装扮你的美丽，让体态成为你最好的装饰品！

女人保持S形体不可缺少的一本书，简单实用，
受用终生！

 中国轻工业出版社

一个美女和她美丽的事业（代序）

《厦门晚报》社社长、总编辑 林水圳

2002年夏天的一个上午，两位身材高挑的美女走进我的办公室，轻声细语地说，她们是厦门市总工会陈先生介绍来的，希望《厦门晚报》能够扶持她们的事业。其中一位就是本书的作者——黄伟。

老实说，当时，我对形体训练这个行当信心不足，觉得花钱去做“健美体操”的市场有限。但面前的女子，虽然看起来纤细柔弱，但她对于女人美丽一生的坚定信念却说服了我。是的，每个女人都爱美、追求美，只是苦于找不到方法，甚至在各种美容院、美容产品中迷失了自己天性里的追求。

通过和黄伟的一次次交谈，从她对于女性的深入了解程度，我也隐隐预感到，女性的消费市场也将是报业的一个财富富矿。于是，我们在报纸上不断加大对女性话题的关注，在持续创办的《女性》周刊后，又创办了《美丽消费》周刊，着力宣传女性的健康、美丽，这不仅让《厦门晚报》在女性市场获得了非常大的成功，也帮助黄伟走上了成功之路。

而此时的黄伟，也早已成为了《厦门晚报》两个庞大的女性团体——太太理财团、美丽名媛会的形体美丽顾问。短短二三年，这两个团体的会员达到了数千人。这位美女，用她那颗美丽的心，在追求美的事业大道上越走越宽广。

八年来，黄伟那美丽的身影和她对形体美的执著追求，深深感染了她的学员、亲友，还有许多被生活、情感问题所困扰的女性们。她常常出现在各种“选美”场合，当评委，做形体培训老师；除频繁出现在《厦门晚报》的相关版面外，还开始出现在其他媒体，特别是在厦门电视台的《沟通》栏目上，她亲切地与众多女性面对面地交流，为大家解答关于美丽与心灵的各种问题，虽然她早已经是厦门的名人，找她做广告的人也多起来，但她仍然坚守着自己的那一份事业和一颗帮助他人、关爱女性的心。

可喜的是，八年了，黄伟还是当年的黄伟，岁月在她身上几乎没有留下明显的痕迹。她娟秀的面庞和永远开怀的笑，总能够给身边的人带来快乐。她曾经自豪地对我说，每一个见到她的人，都会问她一个对她来说是永恒的问题：“你何以能够保持那么好的身材和美丽呢？”为了给更多的人解答这样的疑问，她萌发了写一本介绍如何美丽的书。

在不到一年的时间里，她克服了日常的繁忙、社会工作和家庭的负累，终于完成了此书。可以说，这不单是一本关于美丽的书，更是一个美女对美的理解和对美最深刻的阐释。我相信，这也是一本普通女性可以轻松阅读、放松心情并进行身心修炼的入门引导课程，因为，我们深信，美，是可以通过由内而外进行修炼的，相由心生，气质可以改变外形，外形更可以达成S级别！

祝愿所有爱美的女性都能够打造出S身材！祝愿看了本书的女性朋友，能够身体力行，身心健康，永远美丽！当然，也祝愿黄伟，在美丽的事业路上，一路高歌！

2010年8月20日于厦门



目 录



S

形体——观念篇

一、善待自己的女人是最美 / 008

为什么您可以一天比一天更年轻 / 009

探寻睡美人的前世今生 / 014

好心态造就好颜面 / 018

心动不如行动，行动不如运动 / 021

只有懒女人 没有丑女人 / 022

学识提升魅力，让女人的美丽历久弥新 / 024

二、黄脸婆绝不是真正的好老婆 / 026

水德，女人就要“真水无香” / 026

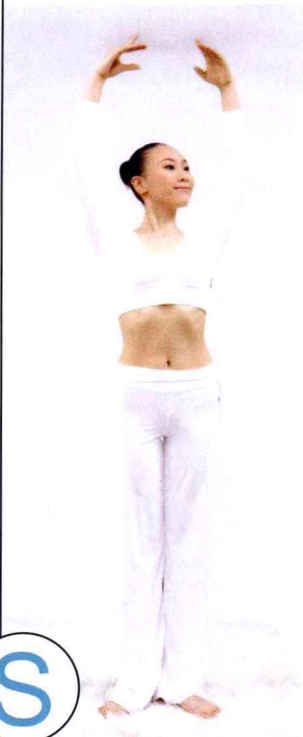
美丽，老婆的权利 / 027

沟通，女人的智慧 / 028

三、选择对的，坚持到底 / 029

四、良好的体态是女人的最佳装饰品 / 030

五、女人就该天天“臭美” / 033





S

形体——形体篇

一、形体训练中几个关键词 / 036

呼吸 / 036

内力 / 038

意念 / 040

美感 / 042

二、S形体训练法则 / 046

颈——年龄的泄密区 / 046

肩——挑着美丽 / 051

背——见证女人的气质和青春 / 056

臂——女人的优雅 / 059

胸——女人自信和高贵的源泉 / 072

腰——女人曲线的支点 / 081

腹——女人性感的诱惑 / 092

腿——舞动精彩人生 / 097

脊柱——生命的支柱 / 105

会阴肛门——性福的根本 / 113



S

形体——礼仪篇

一、礼仪素养知多少 / 118

什么是礼仪 / 118

礼仪的基本分类 / 120

礼仪的特点 / 120

礼仪的作用 / 122

二、美女日常必备的礼仪

清单 / 123

优雅的举止 / 123

得体的衣装 / 148

整洁的仪容 / 167

礼貌的谈吐 / 170

必备的礼仪素养 / 172

S形体训练中的有关问答 / 182

S形体学员心得 / 183



后记

——缘来，是你





形体——观念篇

一、善待自己的女人是最美

岁月，是每一个女子不愿轻易去触碰的东西，生怕一提起，就触动那根感伤的弦。其实，随年华逝去的仅是我们的身体，而决定您是否早已老去的是您的内心。

我身边有许多这样的女性，舍不得吃、舍不得穿、顾不上休息，更谈不上happy，勤勉操劳过一生，只换得“贤惠”的赞誉。

作为女人，我觉得这样并非不值，而是心有不甘。

如果您连自己都不去爱惜，心都始终牵挂别处，身心憔悴，那又拿什么去爱您的家人和孩子呢？内心不快乐，做什么事的必然结果就是，成为黄脸婆。

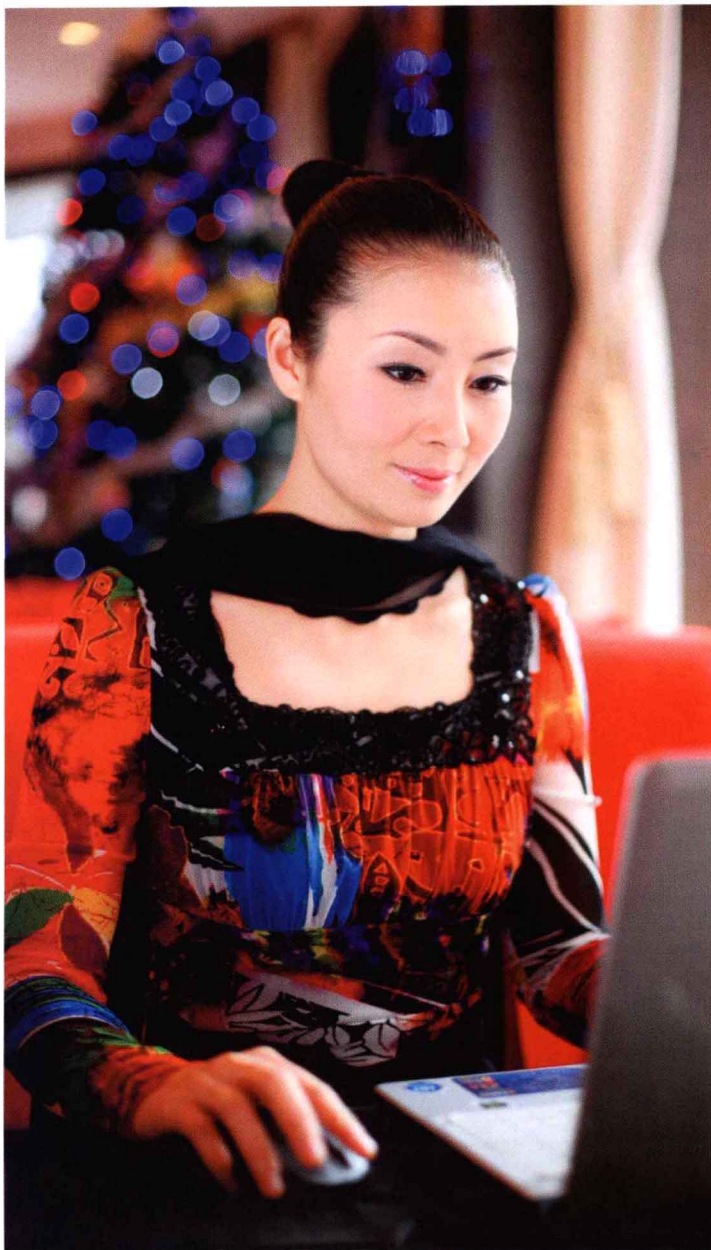
扪心自问，这是您想得到的吗？

还有一些熟女们，打着“善待自己”的旗号，疯狂购物，非名牌不穿、非豪宅不住、开跑车、泡酒吧、夜夜笙歌……

也许，如此潇洒快活，或是不枉此生，但只会让您的内心满是浮尘，就如同在沙漠中行走一样，迷茫不堪。如果您已经开始有点厌倦了这样的日子，或者想从这份生活的煎熬中走出，那么，我要送给您的一句话：请学着去善待自己吧。

不要觉得它很空洞，因为这个“善”，是与身体为善，与他人为善，与天地间的万事万物为善。也就是说，从现在开始，您都可以用外在的小物件来一点一点地滋养自己的身心。

比如说一束娇嫩的花草、一份难忘的食物、一个香甜的美梦、一个爱人的亲吻、一个孩子的微笑……善用这些能让您身心发生巨大改变的至爱之物，那么，您就等于找到了让自己身体更舒畅、精神更愉悦的一种最美好的生活方式，如此，您就能和谐、自由地美丽一生。



为什么您可以一天比一天更年轻

会吃的女人美如花。最郁闷的时候，您最想干什么？幸好，还有吃，来帮我们卸去身体的不安，迎来内心的祥和。

俗话说，民以食为天。其实，我更愿意相信，女人要以吃为天。如果您没有用心去感受过美食带来的惊喜，那么您的生活中肯定存在着某种遗憾。就好比现在有很多女性，为了减肥，少吃甚至不吃，因此而产生的问题在我们的生活中比比皆是。

千万不要因为节食而遗憾终身

我幼师专业刚毕业那会儿，才18岁，正是人生最美好的年华。而一位与我同龄的同事，非常地爱美。她长着一双水灵灵的大眼睛，身材丰满，整个人的气质和新疆女孩一样，风韵而性感，楚楚动人。

可惜的是，她没有发现自己的优点，老觉得自己太胖，总在想方设法减肥，她每一餐只吃一点点，晚餐基本不吃，实在饿了就啃一根黄瓜。

长期下来，她果真瘦了，但由于缺乏营养，气色非常不好。更严重的是，由于长期节食，导致内分泌紊乱，得了甲亢。十年过去了，同龄人都结婚生子了，她却一直无法怀孕。

前几天，我在街上遇到她，看到她的形体，感觉就像非洲难民，那样的瘦，让人看了只有恐怖，毫无美感可言。她后悔地跟我说：“现在我没有节食，只要听说吃什么能胖起来，我就去吃……”可是，一切都太晚了，再怎么吃，她的身体也无法充盈、丰满，因为她身体里的天然之美已经被破坏掉了。

无独有偶，不久前，我在报纸上也看到意大利一位女生节食至饿死，解剖时，医生发现她的胃里没有一点东西，活活饿死的呀！

每当看到或听到这样的消息，我心里就很难受。因为，这是在折磨自己啊。在这里，我要奉劝爱美的女性朋友，尤其是少女们，请一定别通过节食来保持自己的形体，因为这样最终只会让健康离您越来越远。

脂肪应该是女人的朋友，而非敌人

女性最害怕脂肪，为了苗条甘心忍饥挨饿，其实，拒绝脂肪的想法是非常错误的。造成肥胖的原因有很多，比如遗传、生育、内分泌紊乱、惰性、身体的坐立姿势不到位等，节食肯定不是减肥的万能药。

作为一个女人，身体应该有适当的脂肪比例，因为脂肪不仅能帮助女性保持恒定的体温、储存能量，还能增加皮肤的弹性，让胸部、臀部看起来更迷人。

我常跟女性朋友说，要解决的是我们身体中多余的脂肪，而非所有的脂肪。什么才是多余的脂肪呢？比如说您穿上紧身服，腰腹部有一坨一坨的肉，这些脂肪就是多余的，占据的是您的“非关键部位”。

什么叫“健美”，女人首先要健康，才能去追求美丽。只要您的身材匀称，就不必整天减肥，只要您的体态到位，您

就是最美的。

那如何吃得好，又不让自己太胖，健康地美丽着呢？

我觉得，您必须遵循身体的需要去吃，听从身体的呼唤。想吃什么，只要是不伤害身体的，您就可以尝试着吃下去。如果是让身体感觉不舒服的食物，那么，就算是燕窝鱼翅，对你而言也是无用。

而且，您要多吃中式的食物。现在有很多人都喜欢西方的东西，什么都学，其实，西式甜点的热量最高。而为什么中国古代的女性怎么吃都不发胖？就是因为她们会吃。

中国古代女性是极具女人味的女人，被很多西方国家称为“最美丽且最神秘的女人”，浑身上下洋溢着柔媚的意韵，她们究竟如何成就那番浑然天成的自然美？

古代女性常常喜欢用桃花美容，那时候，虽没有维生素C补充剂，但是，爱美的女人永远是有办法的，她们把桃花加米煮成粥服下，不仅可以起到补充维生素C维生素A的效果，还可润泽肌肤、扩张血管，久之令皮肤更具弹性，达到人面桃花相映红的效果。她们还将各种的干果做成美味的八宝粥，营养丰富，美味可口。

想想以前的时代，人都吃着最朴素的食物，所以不会有过剩的脂肪，都过着单纯的生活，不攀比，少奢望，有一颗平和、宁静的心，不会失眠和神经衰弱，所以看起来总那么年轻。

说起来，这就是善待自己最好的生活啊！这颗心里，没有烦恼，没有忧虑，面对世间纷扰，自有“如梦如幻如泡，如影如露如电”的美丽淡然。

富有水分的食物让女人更灵动

女人是水，美丽的女人被形容成“水灵”。曹雪芹曾借贾宝玉之言表达了自己对女人的看法：“女儿是水做的骨肉，男人是泥作的骨肉。我见了女儿，我便清爽……”可见，女孩儿的纯洁、水灵，堪称一道美丽的风景，让人神清气爽。

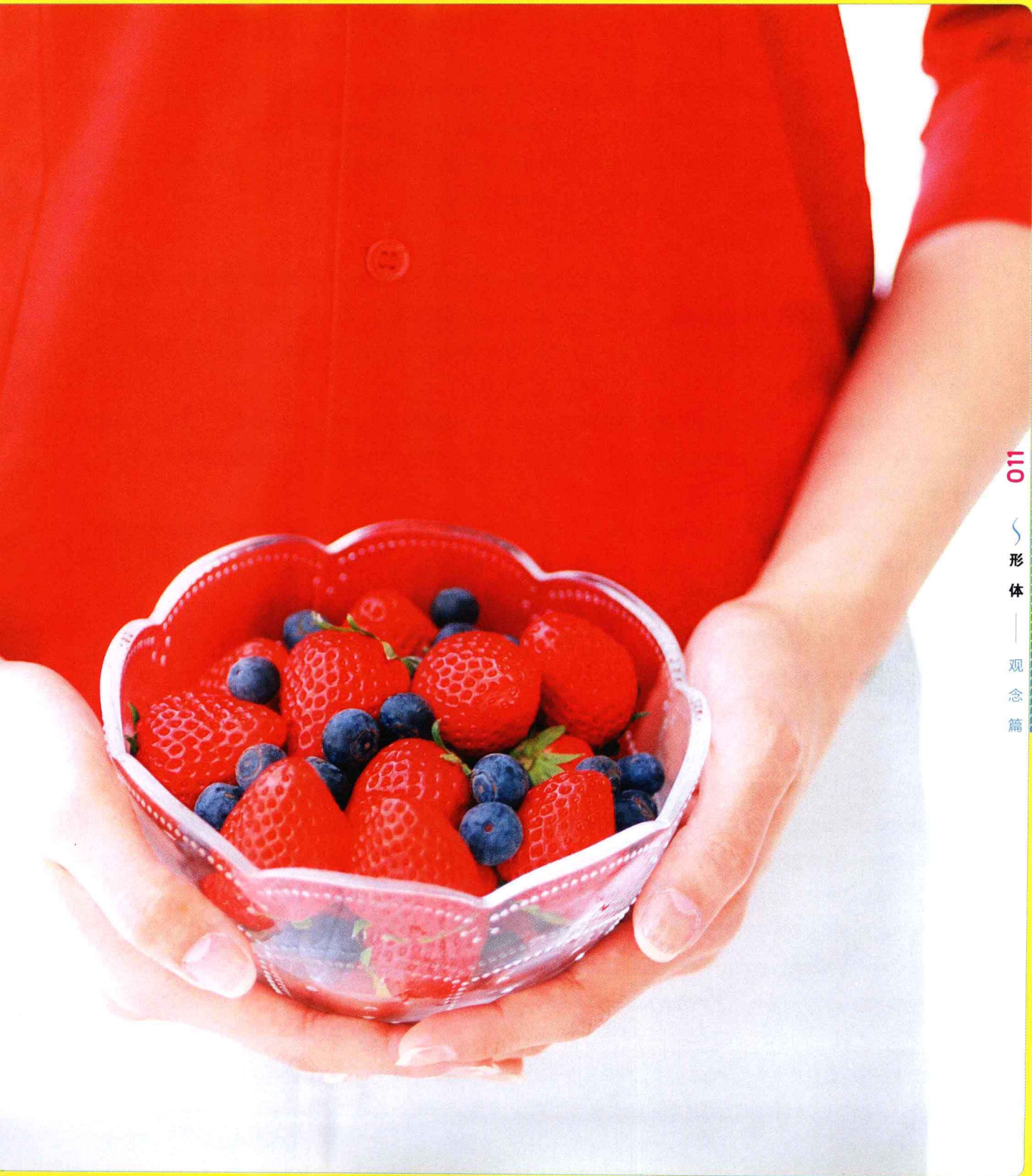
女人像水一样灵动、清亮、微微泛着涟漪，为这些钢筋水泥浇筑的城市带来别样的风情——而今，如何让女人保持如水的灵动成为我们探讨的重要话题。

我们都知道，人体有百分之七十是由水所组成的。那么我们所吃的食物中应该百分之六十是水，但事实上，很多女性的食物中水分含量远不达标。

当我们体内的水分摄取不足时，那么身体组织及细胞所产生的废物，就不易排出，于是便存储在体内，毒害我们的身体。

对于这个问题，有些人主张多喝水，提出每天至少喝7~8杯的白开水。其实，这种想法是片面的。一来，纯粹地喝水，并不是最好的补水方式，喝进去后，身体若不能涵养水分，白开水不过在我们的身体里过了一遍，并没能很好地起到补水效果；二来，如今的水资源，难免受到各种污染，城市饮用水，极有可能含有氯气、荧光剂以及其它的有害物质，饮用过多的白开水，还必须依赖肝脏过滤毒素，增加其负担。

因此，补水不能仅仅依靠喝白开水，而应该多吃天然富水的食物。如何寻找富水食物，不要急，自然界早为我们准备



了丰富的富水食物。植物中有三种含水食物：水果、蔬菜、芽苗，譬如西瓜、橙子、冬瓜、白菜、生菜、豆芽等，都是富含水分的食物，能供给人体丰富的水分和维生素，还有涤清的物质，助食物在体内自我净化。

身体获得了充分的水，便能除去身体因废物毒素累积所造成的系统瘫痪，从而增强肾、肠、肺、皮肤的排泄功能，使全身的营养吸收效率大大得到提高，女人的水样容颜便能很好地延续下去。

科学饮食，给女人自然健美好体态

科学饮食，首先要均衡荤素搭配。如今不少女人因为怕胖，不吃肉，不吃鱼等，大家都知道多吃蔬菜水果便于消化吸收，让女人更水灵，但没有鱼肉的辅助，女人难有好脸色，而只能呈现出菜色。而有的女人很少吃素菜，非肉不食，这样都是不科学的。女人靠血养，平时可以适当多吃补血的食物，多吃海带、紫菜、黑木耳以及肉类等含铁质较为丰富的食物。

对于女人的容颜而言，最值得注意的是早、晚两餐的饮食搭配。早饭最好要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入。蛋白质的摄入能给细胞充足的养分，使其更加充盈，也能补充脑细胞在蛋白质代谢上的需要，给女人一个神采焕发的清晨。

由于晚饭后至次日清晨的大部时间是在床上度过的，机体的热能消耗并不大，所以晚餐要少吃那些富含热量的食品如米饭、面食及油脂性食物。对于蔬菜、水果，则应多吃一些，这样可以保证机体有充分的维生素和无机盐的摄入，对保持女人的体形优美是极为有利的。

美丽和健康，都有各自的秘诀。这个秘诀就在于：科学地搭配营养，养成良好的习惯，为美丽和健康加分。

零食可以这样吃：给爱吃零食却怕肥胖的女人支招

现代生活中，越来越多的零食让人看得眼花缭乱，对爱美又嘴馋的女人来说，真是难熬。可以说，女人的抽屉总会储藏一些零食，与其说是以备充饥，不如说是作为心情的调剂品。

零食历来被认为是保持良好体型的“敌人”，有没有既可一饱口福，又不担心长肉的两全之策呢？

古时候提倡正餐应是七分饱。我认为女人正餐吃五分饱或六分饱就挺好，留一点肚子让自己吃吃零食。科学研究表明，饭后的零食，糖量吸收率远比饭前低，因此，这里要透露给女人一个美滋滋吃零食而不肥的秘诀：正餐五六分饱，饭后吃甜点。如此，即可一饱口福，又不必担心发胖。当然，一定要适可而止。

很多专家都有提出少吃零食，可我发现爱吃零食是女人心理的一种特点，不能没有。只要尽量选择对身体有益的食物，零食还是可以常常吃一些的。比如现在有一种不含糖分的饼干，能填填肚子满足我们吃零食的习惯，又有一定的营养。足够的血液能莹润身体，才能给女人花样容颜，因此，能补血的零食，譬如红枣、花生、阿胶制品等也是不错的零食。

吃零食时要尽量避免选择高热量的种类，油脂比例占食物整体热量30%以下的，属于低热量的零食，适于饭后食用；30%至50%为中高热量，浅尝即可；超过50%以上为高热量零食，尽量少碰。

事实上,吃零食对于女人而言,并非是为了消除饥饿,而在于对紧张情绪的缓解以及内心冲突的消除。零食,使女人通过与外界物体的接触而消除内心的孤独;也能转移女人对紧张和焦虑的注意力,最终使身心得以放松。因此,女人大可不必为自己的馋嘴而纠结,找寻有益于身体健康的零食,科学地食用,可以让女人更放松、更自然。

保健品:为女人的容颜锦上添花

现在保健品可以说是无孔不入,尤其对一些中老年人来说,似乎成了长生不老的灵丹妙药。对于服用保健品,我一贯主张适量就好。前些年很多做保健品的人急功近利,劝人们不要吃饭就吃保健品就可以了。也不用看医生,吃保健品就可以治病。这样明显是夸大了保健品的功能。适量服用保健品以补充我们在饮食上营养摄入的不足,这样才是科学的。

女人在经历流产、妊娠、哺乳后,加上月经慢性失血,比较容易发生贫血,从而失去青春期皮肤光滑红润的美感。因此,女人可以有针对性地选择一些保健品,如果有头昏乏力的表现,最好是先去医院检查一下血象,在医师指导下适当补充铁剂。

有些女人,可能因为各种压力,患上慢性疲劳综合征,出现神经衰弱、失眠、头昏耳鸣,记忆力减退等症状。此时,最好能够咨询专业医生,补充一些具有安神补脑、补中益气功效的保健品。

总之,女人吃什么保健品是因人而异的,最好在专业医生的指导下进行选择。对于明显夸大功效的保健品,则需远离。

女人需要记住的是:没有包治百病的药品,更没有治病的保健品。合理食用,保健品能为女人的美丽锦上添花,反之,则过犹不及。



探寻睡美人的前世今生

女人越睡越美丽。睡美人应该是众人心目中最温柔、娴静的姑娘，她静静地躺在那里，世间的一切纷扰均与其无关，那么香、那么静，那么安详——多少女人梦想自己像睡美人一样，温润如玉地躺在水晶床上，静静等待着王子来吻醒。然而现实生活中，更多的女人，被失眠与梦寐困扰，睡不好，便吃不香，精神萎靡，苦不堪言。

睡眠，是每个人在生命中的一种绝对需要，就像人需要空气和水一样。从时间上来说，睡眠占据人类三分之一的生命，是休息的最高境界，为生命提供源源不断的能量。

中医认为，人的体表有气运行，名卫气。卫气主要是固摄阳气的，它在人体体表不停地运化、行走。白天卫气行在人体阳分里，晚上则行在阴分里，也就是行于阴经。卫气只要一入阴经，人就想睡觉。卫气在阴经中行走完，出离阴经的一瞬间，人就会醒来。这是中医对睡眠机理的理解。

科学家们研究发现，健康人能忍受饥饿长达3星期之久，但只要缺觉3昼夜，人就会变得坐立不安、情绪波动、记忆力减退、判断力下降，甚至出现错觉和幻觉，以致难以坚持日常生活中的活动。可见，睡眠对每个人来讲，都是绝对必须的、不可或缺的生存需要。



让三分之一的生命焕发出青春活力

睡眠时间占据着我们生命的三分之一。睡眠不足会导致诸多不良状况：

1. 影响大脑的创造性思维

科研人员研究认为，人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须要有充足的睡眠。如果长期睡眠不足，大脑得不到充分的休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。

长期睡不好或者睡不着，人便变得丢三落四，神志不清醒，脾气也异常暴躁起来。别说创造性思维了，连日常的活儿都干不好。

2. 影响青少年的生长发育

青少年的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外，还与生长素的分泌有一定关系。生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。由于生长素的分泌与睡眠密切相关，即在人熟睡后有一个大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰，而在非睡眠状态，生长素分泌减少。所以，青少年要发育好，长得高，睡眠必须充足。

青少年时期，我们常常做梦，梦见自己从很高的地方掉下来，长辈会很高兴地告诉我们，那是在“长”。科学研究发现，此梦境常发阶段，确实是生长素的分泌高峰期，因此，青少年保证充足的睡眠，将有助于身体成长。为人父母，则需给孩子创造一个宁静祥和的睡眠环境。

3. 影响皮肤的健康

童话中的睡美人温润如玉，现实中，睡眠充足且良好的人，皮肤多半细腻且光滑，美美地一觉醒来，心里自然产生一种满足感，感觉自己肤如凝脂。

经常失眠的人，皮肤干涩发黑如同一朵凋谢的残花，可见，睡眠对皮肤的影响非同小可。

人的皮肤之所以柔润而有光泽，是依靠皮下组织的毛细血管来提供充足的营养。睡眠不足将引起皮肤毛细血管瘀滞，循环受阻，使得皮肤的细胞得不到充足的营养，从而影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤的老化，使皮肤颜色显得晦暗。尤其眼圈周围的皮肤，非常嫩，一旦熬夜，最容易发黑，且产生皱纹。

可见，女人没有好的睡眠，多少化妆品都掩盖不了她的倦容，所以人们常说：美女是睡出来的。

4. 导致各种疾病的发生

经常睡眠不足，会使人心情忧虑焦急，免疫力降低，由此会导致种种疾病发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。

有朋友跟我提到过，她每到加夜班的时期，最容易得感冒。其实，很多时候我们患感冒，都源于自己长时间的忙碌、奔波而导致的睡眠不足或不佳，长期忙碌、担忧、奔波后，甚至会有这样的预感：我会生一场病了，于是，真的生病了。

睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加；此外，人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞的正常分裂，细胞可能变异，由此可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。

5、睡眠不足可引起肥胖

有关研究表明：睡眠不足可以导致人体内消脂蛋白浓度的下降。消脂蛋白是在血液系统中活动的一种物质，具有抑制食欲的功能，能够影响大脑做出是否需要进食的决定。

所以我们发现很多睡眠不规律的人，尤其容易发胖。曾有一位摄影记者跟我抱怨，自己工作越忙，体重越高。我问他是不是经常熬夜，睡不踏实，饮食不规律。他顿悟，自己一忙起来，吃饭就没个准，因此更容易暴饮暴食。

睡眠不足能引起人体内食欲激素浓度的上升。食欲激素是由胃分泌的一种物质，能够引起人的进食欲望。当人体内这些掌控“食欲大权”的部门互相冲突时，大脑的决策系统就有可能做出错误的决定：不饿的时候，也告诉你该吃饭了。

如果人们能保持正常的睡眠时间，就不会使自己体内的食欲监管部门发生混乱，从而将体重保持在正常的范围内。因为睡眠充足的人，不容易产生饥饿感。如今兴起的睡眠减肥法，其实就是这个原理。

睡眠的重要性日渐受到人们的重视，2001年，国际精神卫生和神经科学基金会共同发起了“全球睡眠和健康计划”，举办了一项全球性活动“世界睡眠日”，并将它定在每年初春的第一天——3月21日，此活动的重点就在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

因此，每个人都要为自己争取足够的睡眠时间，这是你的权利，更是你身体的需要。不同年龄的人，每天所需的睡眠时间也有不同，青少年每天应睡8~9小时，成年人每天睡7~8个小时已经足够。

当然，个体之间也有差别，随太阳升落安排作息，睡到自然醒堪称最佳。这也是古时候的人，少有睡眠问题的原因，因为他们以太阳为时钟，日出而作，日落而息。

