

凤凰卫视 中华小姐环球大赛技战宝典

穆木 李辉/编著



中国造美元年 VS 21世纪的美丽风标

500年世界淑女体态回眸 VS 100年中国美标准的变迁

整容—说不尽的人造美女

女性气质·通向成功的捷径

《红地毯》 落选也风光

化妆—皮肤、发的保护与补救
睡眠—美人驻颜之良方
简·奥斯汀的水美容/心理美容/中国美容

BEAUTY GUIDE

美女攻略

女孩子的圣经

东方出版社



鳳凰卫视 中华小姐环球大赛技战宝典

美女 攻略

東方出版社

WOMAN'S
BEAUTIFUL
WOMAN'S
GUIDE
STRATEG

责任编辑：贺 畅

封面设计：沈 琳

制 作：徐传旺

图书在版编目(CIP)数据

美女攻略 / 穆木 李辉 编著. 北京：东方出版社，2004 年 6 月

ISBN 7-5060-1934-5

I .美... II .①穆... ②李... III .女性—修养—通俗读物 IV .B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 053422 号

书 名：美女攻略

mei nv gong lue

编 著：穆木 李辉

出版发行：东方出版社

（北京朝阳门内大街 166 号 邮编 100706）

邮购地址：100706 北京朝阳门内大街 166 号人民东方图书销售中心

邮购电话：（010）65250042 65289539

印 刷：北京慧美印刷有限公司 新华书店经销

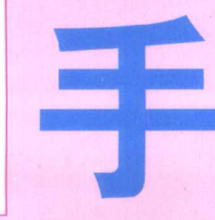
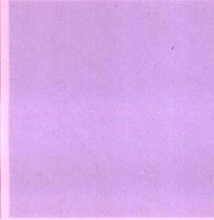
开 本：889 毫米 × 1194 毫米 1/24 印 张 5.5

字 数：144 千字

版 次：2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-5060-1934-5

定 价：20.00 元



目录

CONTENTS

序：凤凰美女说美丽	1
吴小莉、许戈辉、谢亚芳、周英琦	
第一章 中国选美元年：与世纪同步的美丽风暴	4
第二章 美女标准：道可道，非常道	22
第三章 一笑倾城，再笑倾国	50
第四章 文化名人论美丽	98
第五章 就这样踏上征程——中华小姐选美程序	105

SAB 53/45 04

凤凰美女说美丽



吴小莉

凤凰卫视资讯台副台长，《小莉看世界》、《时事直通车》的主持人和新闻主播。

小莉说美丽

幼时的我，长得一点都不秀气，套用妈妈的话：你出生时，红通通，黑糊糊的，全身长着毛，像个小猴子。不像四姐，天生白皙的皮肤，一张小圆脸，漂亮极了。儿时注射预防针，姐姐得在脚底打针。妈妈说：姐姐长大要参加中国小姐选美，身上不能有针痕。

等到我长大了，出落得婷婷“玉立”（身高一米七，足足比四姐高了五公分）。妈妈开始鼓动我：“要不要报名参加选美？”我故意扮着鬼脸说：“你瞧我胳膊上的牛痘痕，我小时候，你怎么不帮我计划好呀？”

说起来，好似对母亲偏心姐姐的埋怨，但真正的心里话，却是我的胆怯，不敢在自己的年少岁月中，投入竞赛的舞台。等到真正进入社会，才明白自己可能错失了另一种体验人生的机会。

现代美人，不止比身段，更是比智慧和勇气。展现美丽，挥洒青春，年轻的生命可以从此不留白。

许戈辉

凤凰卫视中文台《名人面对面》主持人，曾经主持过《相聚凤凰台》、《联想电脑新纪元》等节目。

戈辉说美丽

人说好女人要一心一意，我以为，好女人应该三心二意。

三心：因对生活有最本真愿望的热爱和向往之心，它让女人积极，乐观，向上；有独立处理事件的能力和想法而有的自信心，它令女人自立，自主，坚强；对周围的人和事物有足够的宽容而有的善待之心，它使女人体贴，谅解，善良。



二意：诗意——但是别忘了，诗里面有史诗有抒情诗也有打油诗，品种全一些才能既大气又浪漫还不失幽默；再有一点就是——醋意，这恐怕不用培养，是女人定会与生俱来。但问题的关键就在于“度”，只要一点点，一点点，恰到好处，如小溪流水，万种风情。千万别过度，醋瓶打倒，醋意大发，那就是洪水猛兽了。

好女人给自己和所爱的人带来真正的愉悦和幸福。

好女人，自然美丽。



周瑛琦

世界小姐总决赛第一位华人主持，凤凰卫视《凤凰早班车》电视主持人，并与时事评论员杨锦麟先生搭档主持《周刊点点评》。

周英琦说美丽

要给“美”写下定义实在是一件非常难的事情。因为美是创造出来的，是在心灵深处的，是要用心品尝，用心感觉的。

作为凤凰卫视的主持人，有幸成为第一位主持世界小姐总决赛的华人，使我对美，有了一次历史般的奇妙体会和真切实在的认知。特别是我在国外长大的背景，我从来没有想到过，美是如此的真实具象，不但有着曲折的历史变迁，还有与时俱进的现代含义。

美丽多元化

中国一百年来美的定义发生了很大的变化。世纪初是裹脚，那是一种畸形的被奴役的美丽，不仅是身体上的摧残，更是精神上的摧残。参加世界小姐比赛的各国佳丽穿着高跟鞋走进中国，中国的妇女也同步和世界上的女性分享时尚。中国的女孩子和其他国家女孩子可以在舞台上平等地展示自己的美丽，这是一个进步。

美丽无标准

2002年的世界小姐阿金在参赛者里外表不是最美的。但是她那种灿烂纯净的笑容、她待人的礼貌、亲和是从灵魂出来的，那是真正的美。

美丽之道 —— 德才并重

这十几年来，参加选美的参赛者，已不是大家头脑里所固有的那个样子——花瓶。选手们受过越来越高的教育，有念医的、学商的、学法律的等等。可以这样说：随着妇女本身素质的提高，她们更加敢于展现自己的才华，才艺表演也越来越出彩了，她

们敢于追求自己的理想。这些理想不仅是变为选美的皇后，更多了一些社会责任感，希望活得精彩有价值。这实际上反映的是我们社会的一个进步，反映女性可以发挥的空间，扮演的角色，参与的分量都越来越大。她们可以成为未来各个行业的女性精英，这些女性不仅在她们的专业里有丰富的经验和突出的表现，她们还有让人羡慕的美丽外表。

在这个“美女经济”的时代，女性的优势就在这里：可以像男性一样的强，一样的果断，又像水一般柔韧，散发出母性的美，给予生命。

美是一部历史，美是一段人生，美是一种感受，美是一个世界，美无处不在。

谢亚芳

凤凰卫视资讯台的新闻主播，从2004年起开始主持《极度艰险大挑战》。



亚芳说美丽

走在纽约最繁华的第五大道街头，黑、白、黄、红各色肤质的摩登女子擦肩而过，有的踩着一双修长美腿，有的明眸皓齿还蓄着一双又长又密的性感睫毛，有的笑起来甜的如蜜糖般惹人，有的干练专业的让人心生敬畏。

她们环肥燕瘦风采各异，虽然没有一个人拥有所有可以构成美的特质，但看官如我，觉得她们各个都是美女。究其原因，不难发现她们的美来自于那份自信与自然。

虽然传统观念中，人们对于美女的印象似乎有着既定标准，但随着时代的转变，这个定义也会有所动摇。众所皆知，咱们唐代就流行丰腴美，而最近好像特别崇尚个性美，再这么发展下去，或许未来会欣赏越怪越美！所以，美没有绝对的标准，不需比较，也不必苛求，人人都有独一无二的美，而我始终坚信自信、认真的女人最美丽。

至于秘诀？除了充分认识自己、喜欢自己，还可以建议爱美的你，不妨在大门口养面照起来高挑又修长的魔镜，每天出门前看一看镜中美丽的自己，充足了自信再出发。



第一章 选美元年：中国刮起美丽风暴

◇沉鱼落雁，千年一叹说美丽

一不小心，大画家袁运甫制造了一个绝代美人，就像天地混沌时女娲造人一样。不同的是，女娲用水，老袁用颜料。只见这位中国的“夏娃”沐浴新出，温泉水滑洗凝脂，回头一笑百媚生。渔阳鼙鼓动地来，惊破霓裳羽衣曲。可惜的是，美女生不逢时，生不逢地，偏偏生在20世纪80年代，生在中国北京首都机场的候机大厅。那时候，中国人像从蛹蜕变成蝶一样，刚刚从拒绝美、毁灭美的十年“文革”的厚茧中解脱出来，见惯了僵硬的线条和面袋子一样包裹全身的灰蓝色服装，面对突然而至的美丽和裸露，顿时如见洪水猛兽。有人惊呆了，有人愤怒了，一些不大不小的官员，一些不酸不甜的媒体，面对这幅名为《泼水节》的大型壁画，一片口诛笔伐。甚至有人认为，这纯属亡国之兆。于是，这幅壁画上，这位出浴美人的腰间，被蒙上了一块触目惊心的遮羞布。这一蒙，遮了美人的羞，却让一个有五千年文化的泱泱大国丢了脸。面对我们自己的身体，如临大敌，大惊失色，想起来真有点无地自容。

类似的事情，那时连续发生了好几件。此后不久，靳尚谊等著名画家的人体美术展在中国美术馆开展，虽然一些官员和媒体仍然怒目而视，但是，民众却表现

出了前所未有的勇气和热情。记得那天北京正刮黄风，沙子横飞，但美术馆前排队购票的人却足足有一百多米长，他们在风沙之中稳稳地站着，等待欣赏人体的美丽。那是大自然最高妙、最完美的造化，展示了人类生命中最完美、细腻、宝贵和隐秘的一面，正如歌德所说，不断升华的自然界的最后创造，就是美丽的人。

时光匆匆又是十年。1991年国内第一次举办“规规矩矩”的“健美大赛”时，一贯“正正经经”的中国人还是不习惯，全国仅有8名女选手报名参赛。用上刀山下火海来形容他们当时的心理感觉也许一点也不过分。

1993年，一名叫高菁的北大女生写了一篇代表个人观点的文章《北大女生拒绝选美》，在当年获得“中国新闻奖”，高菁也成了当年的中国名人。多年之后，人们问高菁写文章的初衷，高菁调皮地说，有人说我是选不上才写那篇文章的。这种说法有一定道理。如果能选上呢？高菁没有说。高菁毕业后成为一家外企的员工，生活快乐，对职业满意。对于当记者写文章的事，她说，现在没想过，以后再说。

紧接着，中国妇女联合会在1994公开表态反对举办选美比赛。从那时起，直到2003年，十年之中，所有的由美女参加的比赛，没有谁敢用“选美”这个词。2003年5月，香港凤凰卫视以大陆为主举办了面向全球华人的“中华小姐”选美大赛，在名称上、方式上与世界著名选美赛事接轨，第一次在大陆提出了选美的概念。因此，这一年在历史上被称为“中国选美元年”。





◇ 误区

误区1、选美就是选脸蛋。选美真的是把女孩儿变成一个个绣花枕头，成为胸大无脑、腹内草莽的人？对参赛者而言，徒有其表是断难混过关的，在台下多位专家型评委和观众的眼睛面前，只有智慧美丽型的女性才能真正折得桂冠。参赛者也不会简单因为一场选美而头脑发晕，放弃自己的学业或专长，凭真本事打拼已成为职场常识。尤其是那些代表中国参加世界选美赛事的佳丽，集貌美与聪慧于一身，以良好的教育背景展现当今中国女性的风范与气质。

误区2、选美与校园文化不相符合。学生应以学业为重，拒绝参加选美。复旦大学的选美，曾经掀起一场轰动异常的文化质疑，想象不出为什么那么多高智商的人，会热衷于这些花里胡哨的东西。选美其实是很优雅的事情，而且大学生选美有很多优势，比如外语，还有气质方面，应该积极地去展示自己，对自己将来的发展有好处。一些学校公开表示反对其实没有必要，学生自己爱参加什么活动都是自己的自由，何必一定要强调“大学生”这个字眼呢。

误区3、选美将使人缺乏自重，成为商业利益的牺牲品。

有人认为，过分强调女性外表的美丽、性感使两性之间的差异以前所未有的方式被强化了，不利于女性追求与男性平等的社会地位和社会分工。女性会变成赚钱的手段和工具。其实在公众面前展示美貌和身材是女性个人的自由和权利，与道德无关。参加“选美”比赛夺取巨额大奖，进而进军演艺圈、时装界已经成为众多中国年轻女孩的梦想，她们中不乏受到良好教育的女性。18岁的湖南女孩徐雅菲以全省文科最高分被北大新闻系录取后，又报名参加了当地电视台组织的“星姐”选拔比赛，角逐高达百万元的大奖。“我相信自己能当上高考状元，也能在选美中发挥到最好”！经得起选美的“酷刑”考验的优胜者，必是美貌与智慧并重的，泳装和晚礼服都过关的，才艺与前途都光彩夺目的。之后，他们承担起选美赋予自己的社会价值与责任，成为潜在的影视明星，城市形象的亲善大使、公益事业的代言人和时代风尚的领潮者。

总之，选美在中国的登陆，是中国历史上一个标志性的进步，在社会生活和文化上的进步意义十分显著。过去，我们主要强调的是“心灵美”，那只是一个抽象概念，很难有一个统一的标准，选美则简单得多，它就是看人长得好不好，聪慧与否。这种评判是基于人类长期以来智慧的一种积累，是传统的，也是我们常说的“客观”的，它与民族、风俗和地域有关。这种“直接”的审美，之所以尚能“遗传”至今，实在是因为人类太“好色”了，人类只有在美色面前从不说谎，从不违心。



从接纳选美到举办选美、欣赏选美，中国人随着东方之门的开放，有了日益宽容的心态，有了大国的风范和健康的审美观。这种尝试的潜台词也许可以这样解读：无论是官方还是民间，都已经不再把选美看做是“不健康”的活动了；在世界选美活动中胜出，虽然并不意味着能为国家形象锦上添花，但起码它能向世界透露一种健康、积极、开放和宽容的社会气息。当中国选手在世人面前展现自己的美丽、聪慧、高贵和典雅时，受益的并不仅仅是选手本人。

2003年，中国大陆先后举办了中华小姐选美大赛、第53届世界小姐分区赛和总决赛、环球小姐中国赛区比赛、新丝路模特大赛、上海小姐、美在花城、健美小姐、CCTV服装设计暨模特大赛等十余项具有选美性质的比赛，据估计，报名参赛选手约在两万人左右。

◇凤舞苍穹，华姐是这样“炼”成的

2003年10月9日，对于凤凰卫视从全球华人范围内征选出来的50名“智·美”女孩来说，无疑终身难忘。因为她们在这一天要面对中外近百家媒体记者，第一次集体展示新一代华人女子的美丽与气质。

首届“中华小姐环球大赛”是一次拉近全球华人距离，建立华人新生代美丽标准的选美大赛，大赛共收到来自世界各地的报名表格七千余份，来源十分广泛，职业构成非常丰富。海外有包括美国、加拿大、英国、德国、意大利、澳大利亚、新西兰、新加坡等国家的参赛者，纽约、洛杉矶、三藩市、夏威夷、巴黎、伦敦、多伦多、新加坡、马来西亚的海外选美机构及当地华人组织也推荐了佳丽参加。当然，更多选手来自华人最为集中的中国两岸三地。选手分为北京、上海、天津、西安、大连、深圳六个赛区进行了初赛和复赛。而从海外华人选美机构推荐的海外选手则直接进入准决赛。

中华小姐的评选方式是分赛区初、复赛后，选出50位入围选手进行为期二十天左右的集训。然后到香港参加准决赛，产生进入总决赛的12名选手。这12名幸运者回到大陆后再进行五场类似美国真人秀节目的挑战赛。挑战赛内容包括勇气、爱心、团队精神、品味、智慧。其中有野外生存挑战、摆“多米诺

银牌”、“上山下乡”探访河北农村，与孩子们联欢，与农民一起种树等。

凤凰卫视举办的“2003中华小姐环球大赛”，从最开始规划，就放眼全球华人社区，因为在可以展望的将来，拉近世界华人的距离、建立华人新生代美丽标准，凤凰卫视将此视为责无旁贷的义务。

一些曾经参加过其他大赛的选手说，这是她们所接触到的培训中最严格、最认真、最有效的一次。主持人窦文涛说，今年是“美丽年”。

看惯了各种媒体几乎是千篇一律的泳装、现场问答等选美环节，竟然觉得就连美女也变得“千人一面”了。凤凰卫视第一次搞“中华小姐环球大赛”，却得到了媒体们“品味高”，“竞赛环节设计得好”，“原来选美也可以这么酷”等溢美之词，那么，仅仅搞了一届的“中华小姐”选美到底有什么高超之处呢？

老记们总结说，美女本来是用来疼的，但是要选出美中之美就得“折腾”她们。说白了，选美就是“折腾美女”，让她们在折腾中还能展示美。但是很多人都惜香怜玉，舍不得！可凤凰卫视这回可没对美女们客气，虽说没使出种种酷刑，但招数之阴，之狠，也真够美女们喝一壶的！十月份，在北京选出了50位佳丽后，为了能让50位佳丽充分表现自己的美，凤凰卫视设计了多个环节来考察美女们的综合素质。

但凡美人，因为先天资源优越，后天往往不思进取，给人花瓶的印象。为了扫除人们心目中的这一印象，凤凰卫视特别设计了一个让美女们写毛笔字的环节。一来展现华夏文化，二来也让大家看看美女的字是不是也美。虽然“作品”不是很美，有的就像是“小鸡啄米”，但对于她们今后的习字生涯也是一种鞭策，算是先练签名了吧！

野外生存是最早在国外流行的一档电视真人秀节目，被凤凰卫视移植到了中华小姐竞选上，虽然设计得不像国外节目那么难，但是也实实在在的考验了美女们解决问题的能力，团队精神等内容。

美女往往缺乏耐心。为了考验她们的性情，凤凰卫视特别选择了枯燥的码多米诺骨牌。在美女们好不容易码得差而不离的时候，有的摄影师或者编导故意使坏，把码好的牌碰倒，或者“不小心”把码牌的选



手蹭倒，而且残忍地规定：不码完牌不许吃饭。有一个小组就这样从早晨8点一直码到了晚上9点而粒米未进。这其中，有的选手露出了不耐烦的神色，有的选手偷懒当起了现场指挥，有的开始哭鼻子……因为选手们大多是在城里娇生惯养的，凤凰卫视特别找了河北农村一个比较贫穷偏僻的小村庄让美女们下乡。看到农村贫困的现状，选手们发出了自己的爱心承诺：如果我得了冠军，我要给村子修水坝；我要设立教育基金；我要去当小学教师……当然，在看到农村新鲜事儿的时候，有的选手暴露了缺乏常识的一面，比如不知奶牛和母牛的区别等的笑话。

几乎每个女人都酷爱SHOPPING，那么就给每个美女2000元钱让他们尽情的SHOPPING，以此来体现美女们的理财能力，衣着品味。然后美女们将买来的衣服穿在身上，让评委打分。其中一位平时比较冷傲，衣着也比较保守的选手那天特别选择了一件露背装，正好让香港的媒体逮着了，于是“为了选美而搏出位”的新闻被制作出来，由此可见这一环节也折射了人的多面性。

在私下采访时，选手们没少跟媒体诉苦，说这次选美太残酷了，码多米诺骨牌的时候不让吃饭也就罢了。平常听惯了甜言蜜语的美女们竟然被凤凰卫视的人给骂哭过，虽然没有骂娘，但是话语也是十分难听，有的甚至产生了中途退出的念头。评委香港名媛张天爱表示：“这次选美是我参加的所有比赛中最难选的，因为每个选

手都把她最自然、真诚的一面展示出来了，思量再三都难下决心。”而余秋雨则表示：“中国人在诗经和唐诗宋词里反复描绘了女人的美丽，因为华人是世界上最庞大的部落，中国人的美丽时代开始了。”

毫不夸张地说，凤凰卫视选“华姐”是一次“奢侈的选美”：50佳丽巡游香港，不仅出动了双层豪华巴士载着美女环绕香港全岛，还包租了直升飞机进行航拍；乘亚洲最豪华的“狮子星”号邮轮在维多利亚海湾进行比赛，可谓海、陆、空全方位。从动用的财富上看，香港服装设计师公会为50位入围佳丽提供总价值130万港币的晚礼服；金至尊企业提供总值超过3000万港币的珠宝供选手佩戴及大赛前三名获得价值共计200万港币的皇冠及冠军手杖等，是中国有史以来最奢侈的选美比赛。

◇乱花迷眼，世界小姐美丽眼睛看中国

53年前，偶然的机遇，偶然的成功，导致了一个美丽王国的诞生。

53年后，必然的过程，必然的改革，导致了一个美丽王国的嬗变。

美女与经济联姻，叩响财富之门，政治与宗教迥异，遭遇骚乱与鲜血，面对赞誉，面对非议，2003年12月，在第53届世界小姐三亚选美决赛现场，世界小姐组织主席莫利夫人宣布：“第53届世界小姐比赛季军是中国小姐，冠军是爱尔兰小姐。”

这是每一届世界小姐比赛最激动人心的时刻，也是最经典的画面。而这一盛大赛事的灵魂，这一辉煌场面的策划者，世界小姐组织机构主席朱利亚·莫利女士，却隐藏在无数笑脸之中：而始终掌管着世界上影响最大的美丽王国——世界小姐选美比赛。

对于选美的意义，莫利夫人说，我们让参赛的女孩子们穿上她们本国设计师设计的服装站在舞台上，向所有人展示世界上所有国家的设计理念，我们还让美丽的女孩子们聚在一起相互交流，并筹集一些资金做一些有意义的事情，如果每个人都能这样做的话，



