

女人怎样更漂亮

倾国倾城的完美塑造

廖金泽 著

海天出版社

廖金泽 著

女人怎样更漂亮

倾国倾城的完美塑造

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人怎样更漂亮/廖金泽著. —深圳:海天出版社, 2004.11

ISBN 7-80697-300-1

I.女... II.廖... III.女性—修养—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105250号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:廖译(email:choately@sohu.com)

责任技编:卢志贵 封面设计:谭伟伟

邮购电话:0755-83460397

深圳市希望印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:6.625

字数:60千 印数:1-6000册

定价:29.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

代序

漂亮是可以精心塑造的

美丽的女人到处都有，因为修身养性得来的成熟很容易使女人变得赏心悦目；但漂亮的女人却并不多见，因为天生丽质毕竟不那么容易。古人用“沉鱼落雁，闭花羞月”来形容女人的漂亮，就是说明真正的漂亮非常稀罕，那是谁见了都会目瞪口呆，惊为天人的。

女人的漂亮是一种外在的吸引力，外貌、打扮、言谈、举止、气质、教养、学识、个性、能力等等，所有原生态的东西都必须生动才会精彩，否则，漂亮只是外表，能够吸引人，却未必能打动人。有人讲：气质天成，丽质天生，女人的漂亮与生俱来，绝非内外兼修可以获取。我对此却不以为然。漂亮的外表的确容易让自己自信，给别人好感，讨大家喜欢。但佛语也强调：相由心生。可见长期有意识地修炼自己的心态确实能够改变人的相貌。

美丽既然可遇可求，漂亮当然可以精心塑造。



LADY—HOW TO BE BEAUTIFUL

从形象到神态，在每个细节上用心，每天坚持不懈地长期做修身养性的事情，这样慢慢积累，就会形成一种良好的习惯，重要的是过程，也许你自己并未觉得，但和其他人相比，每经过一个阶段，这种变化就会非常明显。

形体课、化妆课、形象课、色彩课、服饰课……

漂亮就是用心思调理、打扮、保养，等你把女人内在和外在的修炼课程全部做完，你想不漂亮也难。

著名色彩顾问于西蔓女士有这样一句经典名言：

“美是女人一种持续不断地、坚忍不拔地对自己的关心。”

完全正确。

再加上正确的方法，一切都会自然而然。

女人的漂亮讲究的是脱胎换骨，内外兼修，从外表做起，可以让你最先感受到自己的变化，从而坚定你把自己塑造得完美无缺的信心与决心。



第一章 美体塑造

1

- 第一节 伸展运动
- 第二节 体能运动
- 第三节 有氧运动
- 第四节 柔美运动
- 第五节 健美运动

第二章 美体保养

15

- 第一节 全身保养
- 第二节 头部保养
- 第三节 上身保养
- 第四节 下身保养
- 第五节 手足保养

第三章 美姿训练

45

- 第一节 头部美姿
- 第二节 肩部美姿
- 第三节 手部美姿
- 第四节 臀部美姿
- 第五节 腿部美姿

第四章 美态培养

63

- 第一节 美的站姿
- 第二节 美的走姿
- 第三节 美的坐姿
- 第四节 美的动作
- 第五节 美的神态

第五章 美肤护理

93

- 第一节 全身洁肤
- 第二节 全身爽肤
- 第三节 全身润肤
- 第四节 全身护肤
- 第五节 全身养肤

第六章 美容技巧 109

- 第一节 自然美容
- 第二节 蒸汽美容
- 第三节 涂面美容
- 第四节 季节美容
- 第五节 修整美容

第七章 美妆方法 121

- 第一节 化妆用品
- 第二节 日常淡妆
- 第三节 四季化妆
- 第四节 职业化妆
- 第五节 社交化妆

第八章 美丽造型 143

- 第一节 美的发型
- 第二节 美的五官
- 第三节 美的身型
- 第四节 美的着装
- 第五节 美的配饰

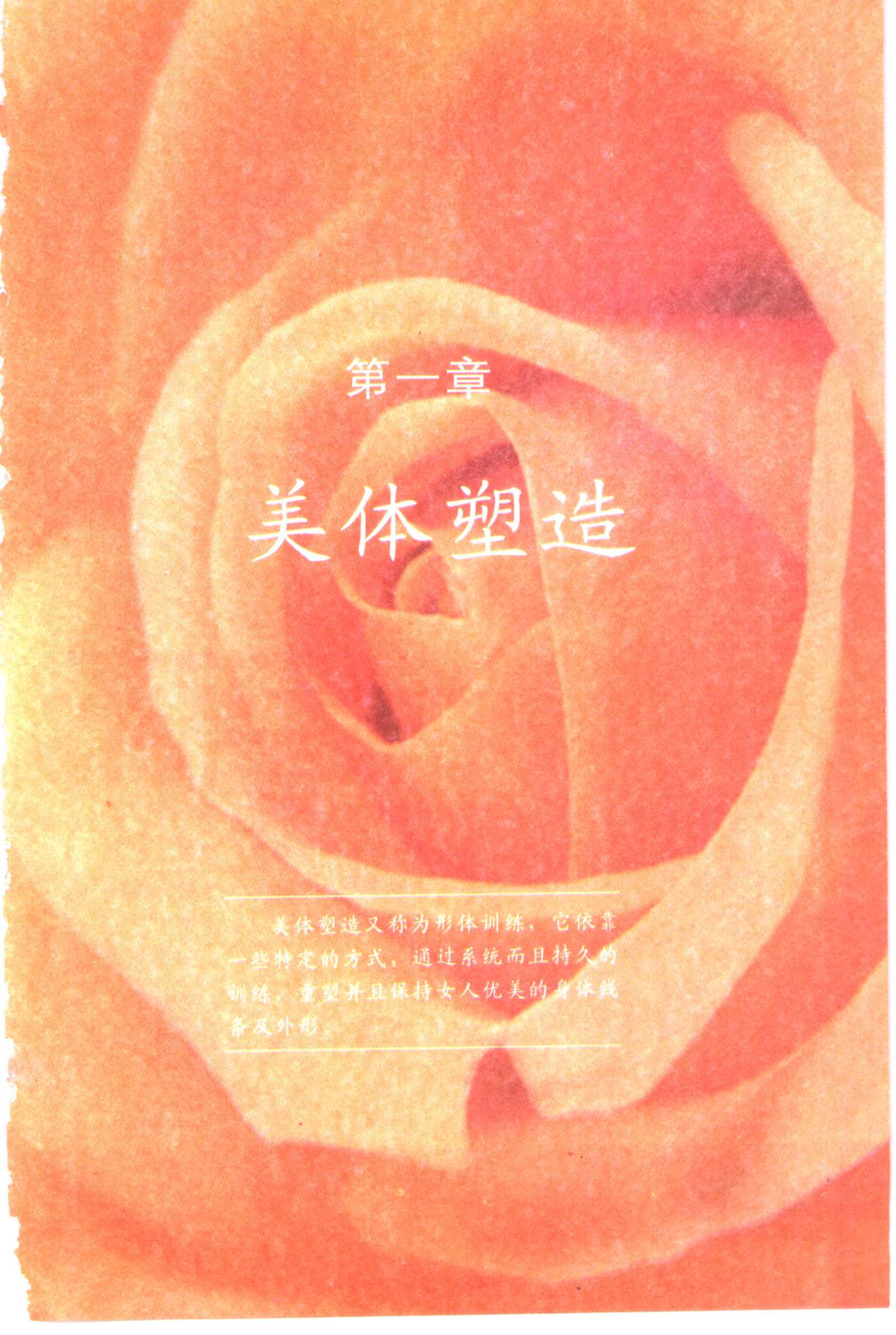
第九章 美的味道 165

- 第一节 香水三味
- 第二节 香水五类
- 第三节 香水作用
- 第四节 香水选择
- 第五节 香水使用

第十章 美妙迷人 187

- 第一节 音色之美
- 第二节 眼睛之美
- 第三节 反应之美
- 第四节 凝神之美
- 第五节 悦目之美

后记 199



第一章

美体塑造

美体塑造又称为形体训练，它依靠一些特定的方式，通过系统而且持久的训练，重塑并且保持女人优美的身体线条及外形。

美体塑造又称为形体训练，它依靠一些特定的方式，通过系统而且持久的训练，重塑并且保持女人优美的身体线条及外形。

运动是绝佳身段的最好塑造方式。

当然，要想达到美体的效果，除了选择适合你自己的训练方式之外，还有两件事非常重要：一是着装，二是心情。

所谓着装，是指你在美体时应穿纯棉的无肩T恤和伸缩性非常好的紧身裤，还有舒适合脚的运动鞋，或者在教练的指导下穿合适的运动装。当你在充分运动并且香汗淋漓时，不能因为着装的牵扯和不吸汗而影响你动作的到位。

所谓心情，当然是开开心心地享受整个美体过程。在美体训练中，氛围的影响及心理的暗示是非常重要的，否则，敷衍了事或者痛苦万状只会让你自己都觉得没劲。而心情愉悦地享受，则会使所有的痛苦都成为磨炼，战胜它就会增加一份成就感。

哪怕装模做样，你也真得像是那么回事。毕竟，漂亮是所有女人都无法抗拒的诱惑！



第一节 伸展运动

伸展运动是基本的准备活动，例如扬扬手，弯弯腰，踢踢腿，它的作用是打开身体各部分关节，拉长身体的延展性，增强肌肉韧带的柔韧性，保持形体优雅，同时也为美体或健身做身体准备。

一个女人要想拥有骄人的身材，很重要的是必须随时注意端正头部，扬起脖子，打开双肩，挺起胸脯，抬高臀部，并且长久保持这种姿态。

伸展运动其实就是完美地演绎这种姿态。

伸展运动有 4 项要点必须牢记：

一是动作要充分打开，姿势舒展大方；

二是呼吸要完全放松，千万不要憋着气；

三是每个伸展姿势均要保持 20 秒钟，然后重复动作；

四是所有的运动均由右侧开始。



LADY-HOW TO BE BEAUTIFUL



伸展运动按顺序进行，分为以下4个基本内容：

首先是做脖子与肩膀的伸展：盘腿而坐，全身放松，背部挺直，头部做顺时针转动，再做逆时针转动。各三圈，然后头部向左右各点头3次。接着犹如大鹏展翅般打开双臂侧向伸直，由腰部向左转动，双臂借势，头部跟着转动，上身转到极点，保持10秒钟，再向右转动，同样如此，连续做10次。

其次是做上身与手臂的伸展：直立，双脚分开10公分，双臂上伸，先用右小臂弯向脑后，左手握住右肘，轻轻向右拉，拉紧30秒钟，双臂复原抖动放松，然后换左臂，同样如此，左右交替连续各做10次。

再次是做大腿的伸展：直立，上身挺直，左腿金鸡独立，右腿后屈，双手抱紧，拉向臀部，直至大腿有伸展的感觉，保持20秒钟，放下后抖动一下腿，然后换左腿，同样如此，两腿交替连续各做10次。

最后是做腿肚的伸展：右腿向前迈弓步，脚尖向前，脚跟着地，重心移至前腿，双手撑在大腿上，上身朝下压至极点，保持20秒钟，站直后抖动双腿进行放松，然后换左腿，同样如此，两腿交替连续各做10次。

第二节 体能运动

令人难以置信的是，即使最简便的体能操，只要持之以恒，同样能够通过自身的体重，从头到脚锻炼肌肉，达到美体的奇妙效果。这就是俯卧撑。

女人做俯卧撑是用两个手肘撑住，用力主要在身体的平衡上。

首先做一些扩胸展臂甩腿的准备活动，预热自己身体，协调关节，放松呼吸。

随后找一块软垫或平整的草坪甚至自家的木地板，赤脚俯卧，上臂垂直依靠肘部撑在地上，双肘与肩部平，前臂和手掌平放于地面，手指伸直，指尖向前，同时后腿伸直，脚尖踮起。

接着慢慢用劲撑起全身，将体重放在前臂和脚尖上，紧缩骨盆、臀部和腹部，同时保持头和颈部与脊柱同方向平直，整个身体从脚裸至头部形成一条直线，保持这种全身绷直姿势20秒钟。

然后放低身子的水平线，稍作放松，随后再重复整套动作，连续做10次。每天早晚各做一套。



绷直身子做俯卧撑可以达到以下这些成功的锻炼效果：

一、通过手臂支撑而强健上身，尤其是上臂肌肉组织、肩胛带和胸肌。

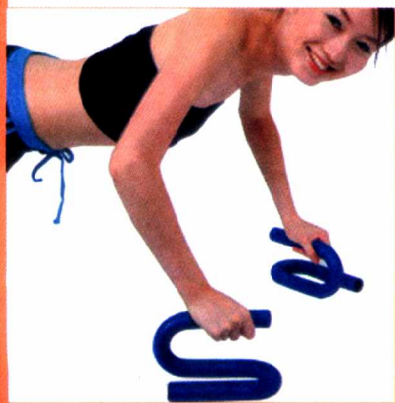
二、通过挺直背部，伸展坚固了脊柱。

三、通过骨盆的抬起和保持平直，使腹肌得到直向和斜向的锻炼，促进腹部平滑和腰身的收紧，同时也使臀部绷紧而显得肌肉形状结实浑圆富有弹性。

四、通过绷紧大腿肌肉，细胞质得以分解，促使大腿匀称修长。

五、通过腿部姿势伸长了小腿肚的肌肉组织，使腿肚紧密浑圆，脚和脚趾也得以放松和变得有力。

乍看上去，这套体能运动的动作幅度很小，运动量也不大，似乎还不如伸展运动的效果明显。其实不然，由于体能运动将身体本身作为一种负重，而且在绷直身子保持水平线的状态中，重复上下，身体的重量以及保持身体平衡的压力，会迫使全身的肌肉高度紧张，使体内的血红素迅速增加。血红素能够有效促进体能和耐力，从而起到强身健体的作用。



第三节 有氧运动

对于女人而言，下述简单的徒手有氧运动也能够达到非常好的美体效果。

原地下蹲

站直身体，分开双脚，调整至最舒服的下蹲位置，然后伴着有节奏的深呼吸做下蹲与站立的交替动作。动作必须充分到位，站直时需绷紧臀部，下蹲时需完全到底。先慢后快，直至两腿发胀发酸。然后站起来走动一下，放松身体。然后如此重复做几次。开始可以每次做10个起蹲，以后则增加至20个，并加快速度。每天坚持做一次。

仰卧起坐

双手抱住后脑，上身慢慢坐起，但双腿和脚绝对不能离开地面，如有可能，请别人帮你按住脚，训练效果会更好。开始每次做10个，以后增加至20个，并加快速度，每天坚持做一次。

另外，使用以下这些简易器械也可以增加训练的乐趣：



绳操

挺直背部，微弯膝盖，双肘靠紧双肋，用手腕甩动绳子，以足尖跳跃，每次蹦跳5分钟，跑跳5分钟，每天做若干次。

哑铃操

一、双腿分开站定，双手握住哑铃，双肘靠紧双肋做翻举动作，每次10下；

二、双臂伸直慢慢向后拉伸，直到手臂无法后抬为止，每次10下；

三、双臂上举过头，握住哑铃，上身向左右交替弯曲，每次10下。

每天做若干次，视自己的承受能力而定。每个动作都要慢慢地做，并且做到位。姿势对了，效果自然而然就会出现。

有氧运动强调运动过程需要通过正确的呼吸方式来获取人体必须的氧

气，从而通过呼吸来加快体内的新陈代谢。在用力的时候吸气，在放松的时候呼气，一吸一呼，一张一弛，这一点至关重要。



第四节 柔美运动

对于女人来说，瑜伽是一种不可思议而又最为合适的柔美运动，它能使你筋骨舒展，身心平衡；改善你的精力、耐力和柔韧性；让你心态平和，专心致志。

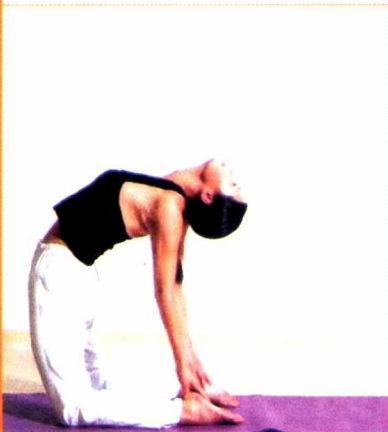
瑜伽是一整套连贯传承的身体运动，它要求你的意念和感觉完全集中在自己身体动作的连贯过程上，通过用鼻子吸气和用嘴巴呼气的均匀呼吸法，帮助你达到身心合一的默契境界，使全身所有的肉体交替伸展与舒张，非常的柔软与灵活。

以下是一套通常用来热身的步骤
比较简单的瑜伽：

一、开始姿势：

微闭双眼，消除杂念，集中思想，松弛站立，双膝微曲，双臂打开，手心相对作礼佛状，均匀呼吸，感觉全身非常的轻盈与柔和。





二、吸气:

双臂上伸,手心向上,慢慢举过头顶,上身由腰部起稍稍后仰。

三、呼气:

上身及双臂同时慢慢地向前弯下,手心碰地,臀部上翘,上身完全放松地下垂。

四、吸气:

右腿向后伸展,左腿弯曲成 90° 直角,双臂紧贴身体弯起呈 90° 直角,手心向上。

五、呼气:

双手伸过头顶,向前撑住地面,左腿向后与右腿并排站立,双脚脚跟尽量压向地面,抬起臀部,重心放在双手与双脚。头部松弛地垂于两臂之肩。

六、吸气:

双臂弯曲撑地,身体同时慢慢下沉平躺于地,脚向后伸直,挺直背部,抬起头部。

七、呼气:

双手撑地,抬起臀部,姿势同5。重心放在双手与双脚。

八、吸气:

右腿弯曲向前收回,左腿向后伸展,双臂弯曲,手心向上,姿势如4。

九、呼气:

左腿向前收回与右腿平行站立,

